



ความหมายและความสำคัญของ อาหารเพื่อสุขภาพ

045101101 อาหารเพื่อสุขภาพ
อ.ดร. สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม



อาหาร

อาหารเพื่อสุขภาพ



อาหาร





อาหาร

➤ **อาหารหมายถึง** ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

(1) วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น
แล้วแต่กรณี

(2) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร
สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

(สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2547)





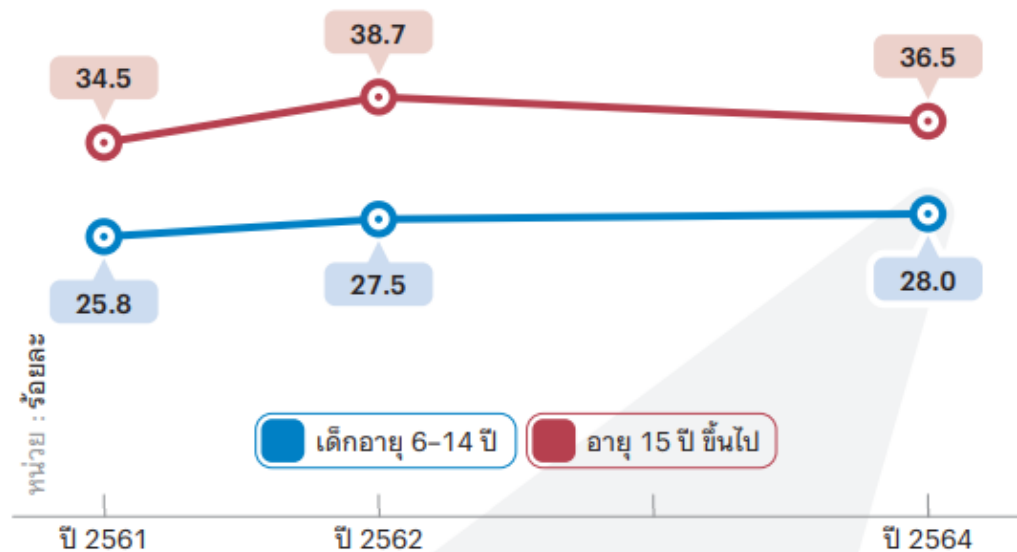
อาหารเพื่อสุขภาพ

- **อาหารเพื่อสุขภาพ** หมายถึง สารอาหารที่ร่างกายพึงได้รับและต้องไม่มีพิษหรือเป็นโทษต่อระบบร่างกาย
- ต้องมีประโยชน์ต่อสุขภาพส่วนช่วยในการเสริมสร้างให้สุขภาพดีขึ้น เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- โดยมีสารอาหารหลัก มีวิตามินและเกลือแร่ ที่จำเป็นในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ
- ญัฐวุฒิ, 2558



การบริโภคอาหาร

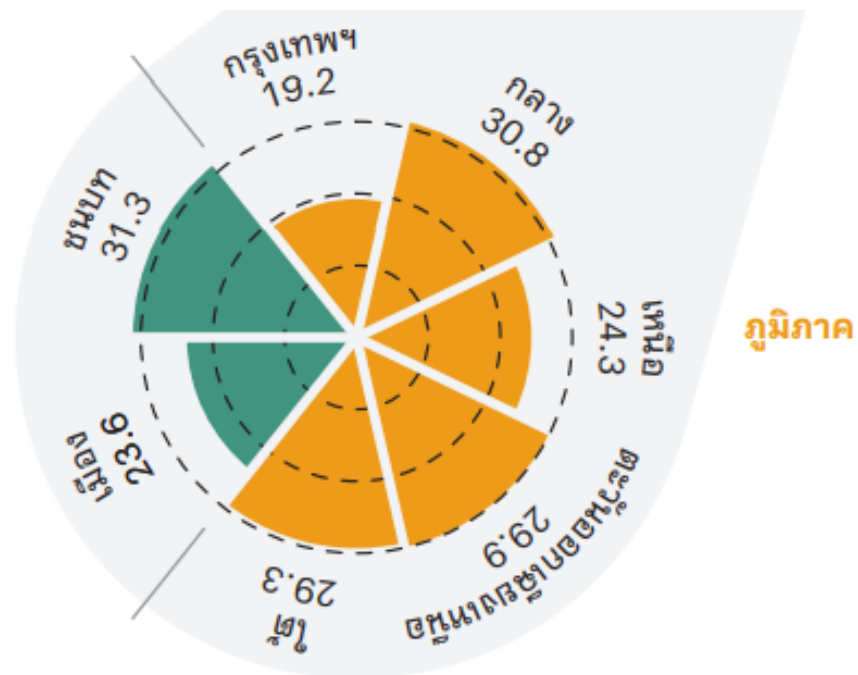
ร้อยละของผู้ที่กินผักและผลไม้รวมกัน
เพียงพอต่อวัน



เฉพาะกลุ่มเด็ก 6-14 ปี ปี 2564

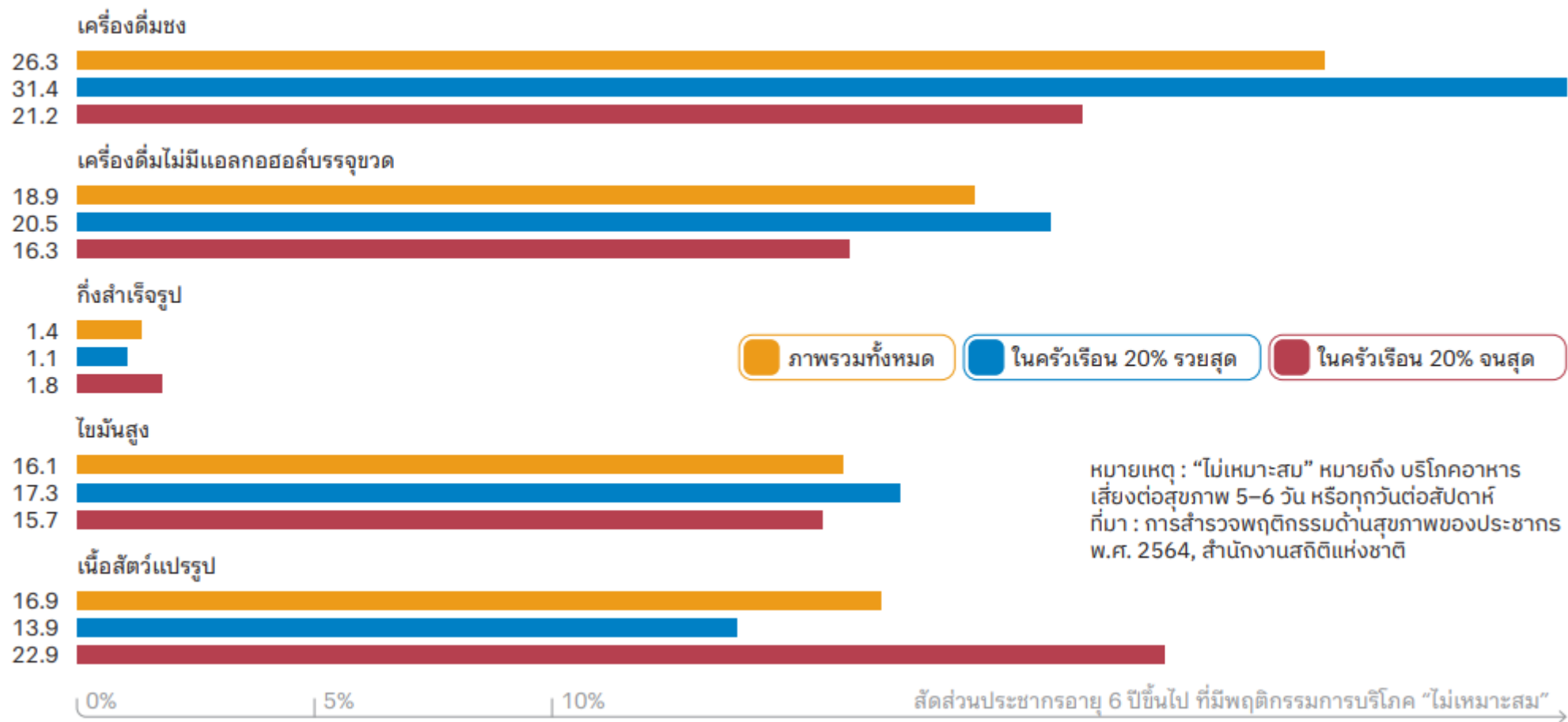
หน่วย : ร้อยละ

เขตที่อยู่

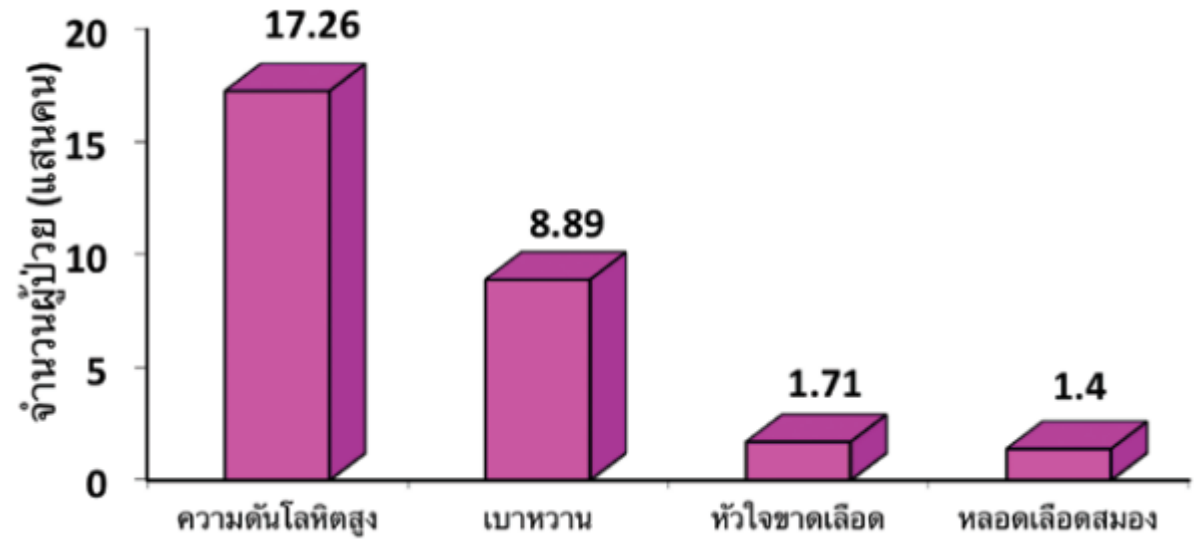
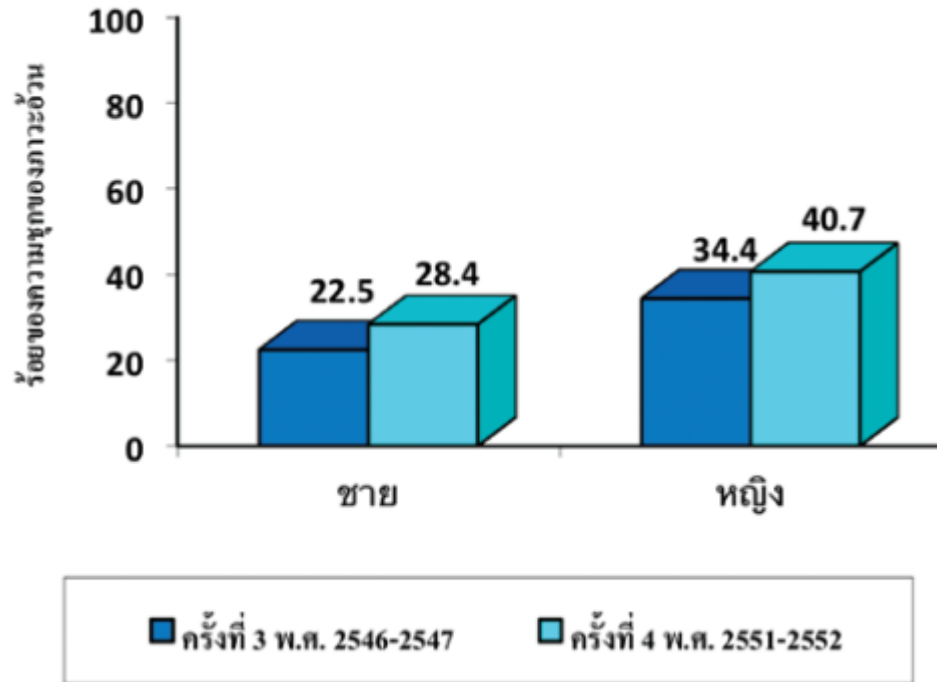


ที่มา : โครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2561 ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562 และ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2564 โดย สสส. ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

การบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย



การบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย







ทำความรู้จัก

ชาหมักของคนรักสุขภาพ KOMBUCHA

จับถ่ายดี เป็นมิตรต่อลำไส้



บิทยาเกิ้น ชาหมักคอมบูชะ

ดื่มง่าย อร่อย ดีต่อสุขภาพ แดมได้ประโยชน์อีกเพียบ
มีขายใน **7-ELEVEN** ด้วยนะ

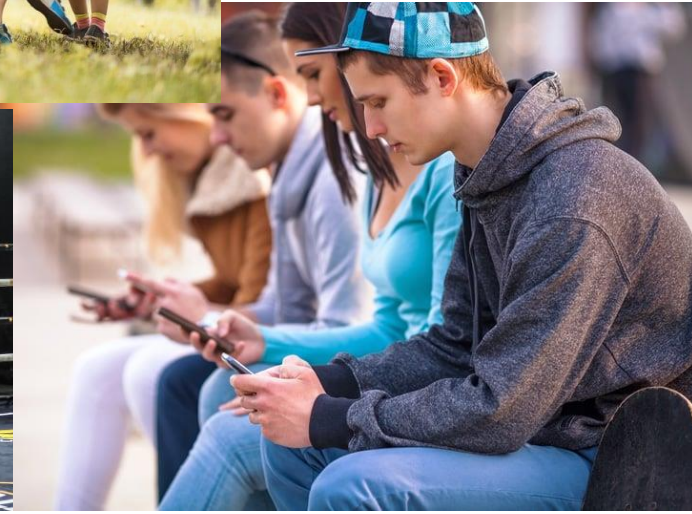
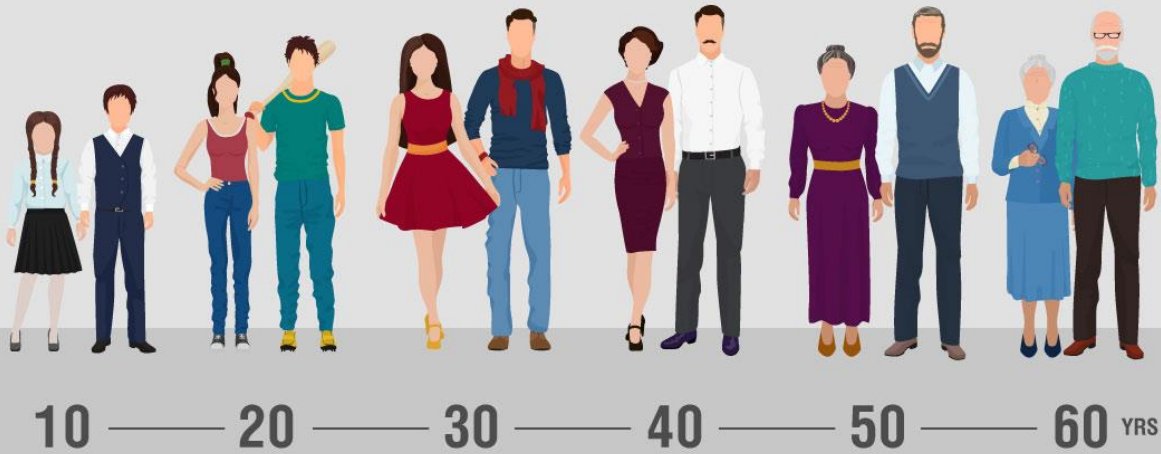
ความสำคัญอาหารและสุขภาพ

- สถานการณ์ด้านสุขภาพของคนไทยมีการตายก่อนวัยอันควรและการเจ็บป่วย
- มีสาเหตุ จากโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ส่วนหนึ่งอธิบายได้จากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม



ความสำคัญอาหารและสุขภาพ

- กิจกรรมของคนเราต้องใช้พลังงานและสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหาร
- การรับประทานอาหารต้องเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้เจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และมีสุขภาพที่แข็งแรง



การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

น้ำตาล

- เมื่อรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เข้าไปแล้วร่างกายจะย่อยให้เป็นน้ำตาลหน่วยเล็กลงจนลำไส้เล็กดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและเผาผลาญเป็นพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ
- โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อนเรียกว่า “อินซูลิน” เป็นสารนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ เมื่อร่างกายผิดปกติจนไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา



ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ
6 ช้อนชา (24 กรัม) น้ำตาล 1 กรัม
ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

น้ำมัน/ไขมัน

- น้ำมัน/ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงาน แล้วยังให้กรดไขมันที่จำเป็นของร่างกาย และยังช่วยขนส่งวิตามินที่ละลายในไขมัน
- แต่ถ้ามีไขมันมากเกินไป ก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้



ไม่ควรกินเกินวันละ 6 ช้อนชา
ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน
9 กิโลแคลอรี

เกลือ



- ความเค็มที่เรา รู้จักกันดีคือ เกลือ
- เกลือมา จากโซเดียมคลอไรด์ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา ซอสต่างๆ อาทิเช่น ซีอิ๊ว
- การกินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ
- กิน โซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไป เสี่ยงต่อภาวะความดันเลือดสูง ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย การกินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน



ไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม
(ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ
1 ช้อนชา)





พฤติกรรมใหม่ของผู้บริโภค หรือ ‘CONSUMER PROFILES’

BABY BOOMER [ปี 1946-1964] (60-77)

- ชาวบูมเมอร์ ให้ความสำคัญกับเวลาพักผ่อน การเล่น social media และการพบปะเข้าสังคม
- ทำงานบ้างไม่เต็มเวลา
- สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รู้เท่าทันโลกออนไลน์
- ไม่อยากเป็นภาระลูกหลาน
- มี bucket list ที่อยากทำก่อนตาย
 - ท่องเที่ยวที่ไม่เคยไป
 - เยี่ยมชมที่มรดกโลก เดินทางโดยระบบขนส่งไม่รีบร้อน
- อัปเดตข่าวจากช่องทางสื่อออนไลน์ ใช้เวลากับวิดีโอออนไลน์ถึง 54% (Facebook และ YouTube)
- ชอปปิ้งออนไลน์ และเก็บเงินปลายทาง

GEN X [ปี 1965-1980] (43-59)

- วัยที่ต้องรับมือด้านการทำงาน ดูแลครอบครัว
- ให้ความสำคัญกับการใช้จ่ายและประหยัด
- ใช้ประโยชน์จากเครื่องมือดิจิทัล เพื่อปรับเปลี่ยนแนวทางในการเชื่อมต่อระหว่างสมาชิกในครอบครัว และ แบนด์สินค้ำ
- จะมองหาแบรนด์ระดับพรีเมียมที่มีคุณภาพสูง หรือ มีคุณค่าที่เหนือกว่า



Alpha



Gen Z



Millennial



Gen X



Baby Boomer

พฤติกรรมใหม่ของผู้บริโภค หรือ ‘CONSUMER PROFILES’

MILLENNIAL [ปี 1981-1995] (28-42)

- Work Life Balance ด้วยการหันมาใส่ใจสุขภาพ ร่างกาย สุขภาวะทางใจ
- Zenial กลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่ม non alcohol คือ เมาทิพย์ มีบทสนทนาที่เป็นมิตร สนุกสนาน
- Sunday Scaries หรือ “ความกลัววันอาทิตย์สนุกสนาน ” ไม่ชอบท่องเที่ยวระยะสั้น ชอบวางแผนท่องเที่ยวระยะยาว
- ตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม มีความกังวลเรื่องค่าครองชีพ มีชีวิตเร่งรีบ ยินดีจ่ายเงินกับสินค้าที่ผลิตเพื่อความยั่งยืน หรือ recycle
- E-commerce และ social media เป็นแหล่งข้อมูลที่ดี แนวทางและการบริการที่ดี

GEN Z [ปี 1996-2011](12-27)

- "การเรียนรู้ด้วยตนเอง" ไม่จำเป็นต้องเรียนในมหาวิทยาลัย
- สร้างรายได้จาก social media จาก plant online ต่าง ๆ
- Chanel Tiktok/Youtube
- สนใจสินค้าที่มีความแตกต่าง มีความโปร่งใส มีจริยธรรม สามารถหันหลังให้กับแบรนด์ที่ชอบได้เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้
- ชอบช่วยเหลือชุมชน สิ่งแวดล้อม ชอบรวมกลุ่มทำกิจกรรมออนไลน์
- กิจกรรมหน้าร้านส่งผลกระทบต่อยอดขาย

พฤติกรรมใหม่ของผู้บริโภค หรือ ‘CONSUMER PROFILES’

ALPHA [ปี 2010-2024] (<12)

- แนวโน้มสำคัญที่ช่วยสร้างประสบการณ์ด้านเทคโนโลยีของเจนอัลฟา คือปัญญาประดิษฐ์
- 'Internet of Toys' หมายถึงอุปกรณ์ที่รวมเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่นการจดจำภาพหรือเสียง
- โตเกินวัย มีความฉลาดทางอารมณ์
- มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย
- คุณภาพดีเยี่ยม ใส่ใจความยั่งยืน ตระหนักถึงผลเชิงคุณภาพ เข้าถึงได้ผ่าน social media มีหน้าร้านที่ส่งเสริมประสบการณ์พิเศษในการสั่งซื้อ





Food Trends 2023

Good health and wellness

functional foods

1. Mental Health- สุขภาพจิต—ความเครียด การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
2. Immune System - กลุ่มวิตามิน แร่ธาตุ กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย
3. Gut-Health System - อาหารของจุลินทรีย์ รักษาสมดุลที่ดี
4. Relax and Sleep – สารอาหารที่ช่วยให้ผ่อนคลาย
5. Brain - อาหารที่มีสารช่วยบำรุงสมอง
6. Bone and Joint - กระดูกและข้อ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ
7. Beauty and skin - สวยจากภายใน อาหารที่ทานเข้าไปแล้วเสริมด้านผิวพรรณ



Healthy food

1. Low sugar

2. Low salt

3. Low fat

Low salt;

USA low 12%

1. ลดเกลือ (KCl, MSG)
2. สารเพิ่มรสชาติ (Umami, Kokumi)
3. เกลือธรรมชาติ

Low fat

Modified plant base oil

- Esterified propoxylated glycerols (EPG)
- น้ำมันมะกอก, น้ำมันโกโก้

Low sugar ;

Sweetener

1. Maltitol
2. Sorbitol
3. Xylitol
4. Sucralose
5. Stevia
6. Erythritol
7. Monk fruit
8. Inulin
9. IMO
(Isomaltooligosaccharide)

