

ทางเลือกโปรตีนจากอาหารหลากหลายเริ่มได้รับความนิยมมากขึ้น  
ท่ามกลางกระแสโภชนาการเน้นสารอาหารครบถ้วน



ที่มา : เว็บไซต์ <https://businessstoday.co.ke/egg-alternatives-gain-traction-as-higher-protein-foods-draw-nutrition-focus/>

แนวทางโภชนาการสมัยใหม่เริ่มให้ความสำคัญกับการบริโภคโปรตีนจากแหล่งที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งจากพืชและสัตว์ เพื่อตอบสนองความต้องการด้านคุณค่าทางโภชนาการ ความสมดุลของกรดอะมิโน และความยืดหยุ่นในการรับประทานอาหาร แทนการพึ่งพาแหล่งโปรตีนหลักเพียงชนิดเดียวอย่างไข่

แม้ไข่ 1 ฟองจะให้โปรตีนประมาณ 6 กรัม แต่ข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ยังมีอาหารหลายชนิดที่ให้ปริมาณโปรตีนสูงกว่าเมื่อเทียบต่อ 100 กรัม รวมทั้งมีสารอาหารรองอื่น ๆ เพิ่มเติม โดยนักโภชนาการเห็นว่าการกระจายแหล่งโปรตีนมีความสำคัญมากขึ้นต่อการตอบสนองความต้องการของร่างกาย

**แหล่งโปรตีนจากสัตว์**

ในกลุ่มอาหารจากสัตว์ เนื้อหมูและเนื้อวัวไม่ติดมันให้โปรตีนประมาณ 20-30 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ขณะที่อาหารทะเล เช่น ปลาเค็มและกุ้ง ให้โปรตีนในระดับใกล้เคียงกันแต่มีไขมันต่ำกว่า

เนื้อไก่ โดยเฉพาะอกไก่ และอกไก่วง ถือเป็นแหล่งโปรตีนที่มีประสิทธิภาพสูง โดยให้โปรตีนมากกว่า 30 กรัมต่อ 100 กรัม

### แหล่งโปรตีนจากพืช

อาหารจากพืชได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้และเทมเป้ ให้โปรตีนประมาณ 20 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พร้อมทั้งมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน

ถั่วประเภทต่าง ๆ เช่น ถั่วลูกไก่ ถั่วลูนิน และถั่วแระญี่ปุ่น ได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการว่าเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ ควบคู่กับใยอาหารและแร่ธาตุที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพระบบเผาผลาญ

### ผลิตภัณฑ์จากนม

ผลิตภัณฑ์จากนมยังคงเป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ โดยชีสบางชนิด เช่น พาร์เมซาน และมอซซาเรลล่าไขมันต่ำ มีความหนาแน่นของโปรตีนสูง ขณะที่โยเกิร์ตกรีกและคอตเทจชีสให้โปรตีนระดับปานกลาง พร้อมทั้งมีโพรไบโอติกและแคลเซียม

### เมล็ดพืชและธัญพืช

เมล็ดพืชทองและควินัวเป็นตัวอย่างของอาหารกลุ่มนี้ที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมันดี แมกนีเซียม และสารอาหารสำคัญอื่น ๆ โดยนักโภชนาการระบุว่า การประเมินคุณภาพโปรตีนควรพิจารณาไม่เพียงปริมาณ แต่รวมถึงการย่อยได้และองค์ประกอบของกรดอะมิโนด้วย

### แนวโน้มพฤติกรรมผู้บริโภค

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนแนวโน้มการบริโภคโปรตีนแบบหลากหลาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่หันมารับประทานอาหารแบบยืดหยุ่น (flexitarian) ซึ่งยังบริโภคทั้งโปรตีนจากพืชและสัตว์ควบคู่กัน เพื่อสร้างสมดุลด้านสุขภาพและโภชนาการอย่างเหมาะสม

### ความคิดเห็นของสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงไนโรบี

ตลาดอาหารโปรตีนในเคนยาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงสินค้ากลุ่มเนื้อสัตว์หรืออาหารพื้นฐานแบบเดิมอีกต่อไป แต่กำลังเปิดพื้นที่ให้สินค้าอาหารแปรรูปและวัตถุดิบที่มี positioning ด้าน “protein enrichment” หรือ “health-focused nutrition” เข้ามามีบทบาทมากขึ้น โดยเฉพาะสินค้าจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ เทมเป้ หรือผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืชรูปแบบใหม่ รวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมรับประทานที่สามารถสื่อสารคุณค่าทางโภชนาการได้ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคในเคนยาที่เริ่มเปิดรับอาหารจากพืชมากขึ้นจากทั้งเหตุผล

ด้านสุขภาพและต้นทุนการบริโภค การเติบโตของโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วลันเตา ถั่วแระญี่ปุ่น และควินัว ยังสะท้อนว่าผู้บริโภคเริ่มให้ความสำคัญกับ “functional food” มากกว่าการบริโภคเพื่อความอิ่มเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มตลาดสุขภาพในประเทศไทยที่ผู้ผลิตเริ่มพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพเชิงลึกมากขึ้นอยู่แล้ว ดังนั้นผู้ประกอบการไทยสามารถต่อยอดความได้เปรียบจากฐานอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปเดิม ไปสู่สินค้าในกลุ่ม plant-based protein, fortified food และ hybrid protein products ที่ผสมผสานระหว่างโปรตีนจากสัตว์และพืช เพื่อรองรับตลาดที่ยังไม่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมแบบสุดขั้ว แต่ต้องการ “ทางเลือกที่สมดุลกว่าเดิม”

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงในตลาดเคนยาคือ ความอ่อนไหวด้านราคาและกำลังซื้อที่ยังอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้สินค้าโปรตีนคุณภาพสูงจากต่างประเทศไม่สามารถแข่งขันได้ด้วยคุณภาพเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการออกแบบผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับการบริโภคในชีวิตประจำวัน เช่น การลดขนาดบรรจุภัณฑ์ให้เหมาะกับการซื้อรายครั้ง การพัฒนาสินค้าที่ใช้วัตถุดิบพื้นฐานร่วมกับโปรตีนเสริม และการสร้างความเข้าใจในคุณค่าทางโภชนาการในลักษณะที่ “จับต้องได้” มากกว่าการสื่อสารเชิงวิชาการ

แหล่งที่มา : <https://businesstoday.co.ke/egg-alternatives-gain-traction-as-higher-protein-foods-draw-nutrition-focus/>

จัดทำโดย สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงไนโรบี

29 เมษายน 2569