

ผู้บริโภคตัดสินใจอาหารที่มีไฟเบอร์ เปิดโอกาสสินค้าเพื่อสุขภาพ

ความสนใจของผู้บริโภคเนเธอร์แลนด์ต่ออาหารที่มีใยอาหาร หรือ ไฟเบอร์ กำลังเพิ่มขึ้น ผู้บริโภคไม่ได้ให้ความสนใจเฉพาะผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพโดยเฉพาะเท่านั้น แต่ยังมองหาใยอาหารจากอาหารที่คุ้นเคยและรับประทานเป็นประจำ เช่น ขนมปัง ผลไม้ พาสต้าจากธัญพืช และซีเรียลบาร์ แนวโน้มดังกล่าวเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตและผู้ค้าปลีกพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีใยอาหารในรูปแบบที่รับประทานสะดวกและสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้บริโภคแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่

ผลการศึกษาของ NielsenIQ ซึ่งเผยแพร่เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2569 พบว่า นับตั้งแต่ปี 2564 จำนวนการค้นหาคำว่า “ใยอาหาร” (vezels) ในเนเธอร์แลนด์เพิ่มขึ้นร้อยละ 80 ขณะที่การค้นหาคำว่า “ควรบริโภคใยอาหารเท่าใด” เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 170 ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนว่าผู้บริโภคไม่เพียงสนใจประโยชน์ของใยอาหาร แต่ยังต้องการทราบปริมาณที่เหมาะสมต่อการบริโภคในแต่ละวัน ผลการศึกษานี้มาจากการสำรวจผู้บริโภคชาวดัตช์จำนวน 10,669 คนในเดือนมิถุนายน 2569 ประกอบกับการวิเคราะห์ข้อมูล Google Trends และข้อมูลค้าปลีกจากซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยาในเนเธอร์แลนด์

ผลสำรวจยังพบว่า ผู้บริโภคร้อยละ 27 ให้ความสนใจต่อปริมาณใยอาหารระหว่างเลือกซื้อสินค้าในระดับปานกลางถึงมาก โดยผู้หญิงให้ความสนใจในสัดส่วนร้อยละ 31 สูงกว่าผู้ชายซึ่งอยู่ที่ร้อยละ 22 นอกจากนี้ ผู้บริโภคประมาณ 1 ใน 4 คาดว่าจะบริโภคสินค้าที่เพิ่มใยอาหารบ่อยขึ้นในอนาคต ความสนใจดังกล่าวเห็นได้ชัดที่สุดในกลุ่มอายุ 13-24 ปี โดยร้อยละ 31 คาดว่าจะเลือกซื้อสินค้าที่เพิ่มใยอาหารบ่อยขึ้น เทียบกับร้อยละ 17 ในกลุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม ความสนใจต่อแหล่งใยอาหารแตกต่างกันไปตามช่วงวัย โดยผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังต้องการได้รับใยอาหารจากอาหารที่คุ้นเคยและรับประทานเป็นประจำ ขนมปังที่มีใยอาหารสูงได้รับความนิยมมากที่สุดในสัดส่วนร้อยละ 57 รองลงมา ได้แก่ ผลไม้ร้อยละ 54 และพาสต้าจากธัญพืชร้อยละ 53 ผู้บริโภคสูงอายุนิยมบริโภคขนมปัง ผลไม้ ผัก และพืชตระกูลถั่วค่อนข้างมาก ขณะที่คนรุ่นใหม่สนใจซีเรียลบาร์และอาหารว่างประเภทอื่นมากกว่า นอกจากนี้ สินค้าที่มีรูปแบบการรับประทานที่สะดวกมีแนวโน้มสอดคล้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างของคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะในช่วงระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น

ความสนใจดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ประชากรเนเธอร์แลนด์ยังได้รับใยอาหารต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำ ผลสำรวจการบริโภคอาหารแห่งชาติของเนเธอร์แลนด์ช่วงปี 2562-2564 ซึ่งจัดทำโดยสถาบันสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ หรือ RIVM พบว่า ประชากรเนเธอร์แลนด์ได้รับใยอาหารเฉลี่ย 21 กรัมต่อวัน โดยผู้ชายได้รับเฉลี่ย 23 กรัม และผู้หญิงได้รับเฉลี่ย 18 กรัมต่อวัน ขณะที่แนวทางโภชนาการของเนเธอร์แลนด์แนะนำให้ผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ได้รับใยอาหารอย่างน้อย 24 กรัมต่อวัน และผู้ชายวัยผู้ใหญ่อย่างน้อย 30 กรัมต่อวัน โดยแนะนำให้บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งใยอาหารอย่างหลากหลาย เช่น ธัญพืช ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว มันฝรั่ง และถั่วเปลือกแข็ง เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดมีใยอาหารประเภทและคุณสมบัติแตกต่างกัน

ผลสำรวจยังพบความแตกต่างตามระดับการศึกษา โดยผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาระดับสูงได้รับใยอาหารเฉลี่ย 23 กรัมต่อวัน สูงกว่าผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาระดับต่ำซึ่งได้รับเฉลี่ย 20 กรัมต่อวัน ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนว่า การส่งเสริมการบริโภคใยอาหารควรครอบคลุมผู้บริโภคในวงกว้าง ขณะที่ผลิตภัณฑ์ควรรับประทานง่าย มีราคาเหมาะสม และสามารถเป็นส่วนหนึ่งของอาหารในชีวิตประจำวันได้

สำหรับแหล่งใยอาหารในอาหารของชาวดัชต์ กลุ่มขนมปัง ธัญพืช ข้าว และพาสต้า มีสัดส่วนรวมกันถึงร้อยละ 41 ของใยอาหารที่ได้รับทั้งหมด รองลงมา คือ ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง และมะกอก ร้อยละ 16 และผัก ร้อยละ 15 ข้อมูลนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ NielsenIQ ที่พบว่า ผู้บริโภคยังให้ความสำคัญกับการได้รับใยอาหารจากอาหารที่คุ้นเคยและรับประทานเป็นประจำ เช่น ขนมปัง ผลไม้ และพาสต้าธัญพืช มากกว่าการพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลสำรวจของ NielsenIQ ยังพบว่า ข้อมูลสินค้า ณ จุดจำหน่ายมีบทบาทต่อการเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค โดยร้อยละ 40 ระบุว่า ผู้บริโภคนิยมเปรียบเทียบสินค้าต่าง ๆ ระหว่างเลือกซื้อในร้านค้าหรือทางออนไลน์ ขณะที่มียี่ห้อร้อยละ 5 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นแหล่งข้อมูล และร้อยละ 18 อ้างอิง *Schijf van Vijf* ซึ่งเป็นแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของเนเธอร์แลนด์

ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนว่า การแสดงข้อมูลเกี่ยวกับใยอาหารบนบรรจุภัณฑ์ให้ชัดเจน เพิ่มการมองเห็นสินค้าในบริเวณจำหน่ายอาหารเข้าและอาหารว่าง รวมถึงรูปแบบสินค้าที่เปิดรับประทานง่ายและพกพาสะดวก มีโอกาสส่งผลต่อการตัดสินใจมากกว่าการสื่อสารตามกระแสในสื่อสังคมออนไลน์เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งใยอาหารและโปรตีนเป็นอีกกลุ่มที่มีศักยภาพ เนื่องจากผู้ผลิตเริ่มนำจุดขายด้านใยอาหารและโปรตีนมาใช้ร่วมกันในอาหารหลายประเภทมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับใยอาหารบนบรรจุภัณฑ์ต้องแสดงคุณสมบัติของสินค้าอย่างถูกต้อง และไม่ควรทำให้ผู้บริโภคมองข้ามคุณค่าทางโภชนาการด้านอื่น ในเดือนสิงหาคม 2569 สมาคมผู้บริโภคแห่งเนเธอร์แลนด์ หรือ Consumentenbond รายงานว่า พบสินค้ากว่า 100 รายการในซูเปอร์มาร์เก็ตที่ใช้ข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับใยอาหารในลักษณะที่อาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าสินค้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าความเป็นจริง

Consumentenbond พบปัญหาสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ สินค้าบางชนิดมีใยอาหารเพียงพอตามเกณฑ์ต่อ 100 กรัม แต่ให้ใยอาหารเพียงเล็กน้อยเมื่อคำนวณตามปริมาณที่รับประทานจริง สินค้าบางชนิดนำปริมาณใยอาหารก่อนเตรียม/ปรุงมาประกอบการกล่าวอ้าง ทั้งที่หลังเตรียม/ปรุงแล้วอาจมีใยอาหารไม่ถึงเกณฑ์ และขนมหรือเครื่องดื่มบางรายการแม้มีใยอาหารตามเกณฑ์ แต่มีน้ำตาลสูง ดังนั้น Consumentenbond จึงแนะนำให้ผู้บริโภคไม่พิจารณาเฉพาะข้อความด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ แต่ควรตรวจสอบปริมาณใยอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และหลังการเตรียม/ปรุง รวมถึงพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อ

นอกจากนี้ ตามกฎระเบียบของสหภาพยุโรปว่าด้วยการกล่าวอ้างทางโภชนาการและสุขภาพ หรือ Regulation (EC) No 1924/2006 ผลิตภัณฑ์ที่จะใช้ข้อความว่า “เป็นแหล่งของใยอาหาร” (*source of fibre*) ต้องมีใยอาหารอย่างน้อย 3 กรัมต่อ 100 กรัม หรือ 1.5 กรัมต่อ 100 กิโลแคลอรี ส่วนข้อความว่า “ใยอาหารสูง” (*high fibre*) ใช้ได้เมื่อผลิตภัณฑ์มีใยอาหารอย่างน้อย 6 กรัมต่อ 100 กรัม หรือ 3 กรัมต่อ 100 กิโลแคลอรี

บทวิเคราะห์และความเห็น สศต.

ความสนใจต่อการบริโภคอาหารที่มีใยอาหารที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับประชากรเนเธอร์แลนด์ยังได้รับใยอาหารเฉลี่ยต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำ เปิดโอกาสให้ผลิตภัณฑ์ที่มีใยอาหารที่มีรสชาติดี รับประทานสะดวก และสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้บริโภค ได้เข้าสู่ตลาดมากขึ้น

สำหรับผู้ประกอบการไทย ข้าวและธัญพืช ถั่วชนิดต่าง ๆ เมล็ดพืช และผลไม้ สามารถนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบรับแนวโน้มดังกล่าวได้ เช่น กราโนลาจากข้าวไทย ซีเรียลบาร์ ขนมอบหรือขนมขบเคี้ยวจากข้าวกล้องและข้าวสี ขนมจากถั่วและเมล็ดพืช ตลอดจนผลไม้อบแห้งที่ไม่เติมน้ำตาล อย่างไรก็ตาม การผลิตจากวัตถุดิบเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจะมีใยอาหารสูงเสมอไป ผู้ประกอบการจึงควรตรวจสอบปริมาณใยอาหารด้วยผลวิเคราะห์ที่เชื่อถือได้ก่อนใช้ข้อความกล่าวอ้างบนฉลาก

นอกจากปริมาณใยอาหารแล้ว สินค้าไทยควรมีคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมที่เหมาะสม และออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้พกพาและรับประทานได้สะดวก พร้อมแสดงข้อมูลอย่างชัดเจนและใช้ข้อความกล่าวอ้างให้ถูกต้องตามกฎหมายของสหภาพยุโรป ขณะเดียวกันควรควบคุมปริมาณน้ำตาล เกลือ และไขมัน เพื่อให้ผู้ขายด้านใยอาหารสอดคล้องกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์โดยรวม

สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงเฮก

กันยายน 2569