

ข่าวเด่นรายสัปดาห์

โดย สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา
ประจำวันที่ 7-13 พฤษภาคม 2565

ผลวิจัยมหาวิทยาลัยในแคนาดา เด็กกินมังสวิรัตินั้นถือเป็นการเติบโตคล้ายคลึงกัน

การรับประทานมังสวิรัตินั้นถือเป็นกระแสการบริโภคที่กำลังนิยมในยุคที่ผู้คนหันมาใส่ใจด้านการดูแลสุขภาพ บางครอบครัวเริ่มต้นที่ผู้ปกครองรับประทานอาหารมังสวิวัติ แล้วจึงอยากแนะนำและหวังให้ลูกหันมารับประทานอาหารแบบมังสวิวัติเช่นกัน เพราะประโยชน์สำหรับสุขภาพของเด็กเองและความสะดวกในการเตรียมอาหารสำหรับทุกคนในครอบครัว ขณะเดียวกัน ผู้ปกครองมีความกังวลว่าทางเลือกของอาหารมังสวิวัติจะเหมาะสมและปลอดภัยต่อร่างกายของเด็กๆ ที่กำลังเจริญเติบโตหรือไม่



ในการนี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโทรอนโต แคนาดา ร่วมกับหัวหน้าทีมกุมารแพทย์โรงพยาบาล St. Michael แคนาดา เผยผลวิจัยจากการเก็บข้อมูลเด็กเกือบ 9,000 คนที่มีอายุระหว่าง 6 เดือน – 8 ปี ที่รับประทานมังสวิวัติ พบว่า มีอัตราเจริญเติบโตที่วัดจากดัชนีมวลกายและโภชนาการที่ใกล้เคียงกับเด็กที่ทานเนื้อสัตว์ อย่างไรก็ตาม เด็กที่อยู่ในกลุ่มมังสวิวัติจะมีแนวโน้มของน้ำหนักตัวต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้เป็นมังสวิวัติ ดังนั้น ผู้ปกครองต้องมีการวางแผนโภชนาการอย่างใกล้ชิด หากต้องการให้บุตรหลานรับประทานอาหารมังสวิวัติ

ภาพจาก <https://www.pobpad.com/>

ด้านดร. Jonathon Maguire หัวหน้าทีมวิจัยเผยที่มาของการศึกษาครั้งนี้ว่า ในช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาได้เห็นความนิยมการเลือกรับประทาน

อาหารทางเลือกจากพืช (plant-based diet) เพิ่มขึ้นมาก แต่ยังไม่ได้เห็นงานวิจัยเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางโภชนาการของเด็กที่รับประทานอาหารมังสวิวัติในแคนาดา ดังนั้น จึงได้เริ่มต้นศึกษาและเก็บข้อมูลทางโภชนาการของเด็กที่ทานอาหารมังสวิวัติ (Vegetarian) ในช่วงปี 2551-2562 จำนวน 8,907 ราย โดยกลุ่มสำรวจนั้นมาจากโครงการ TARGET Kids! ซึ่งเป็นโปรแกรมโภชนาการสำหรับเด็กที่ทางมหาวิทยาลัยโทรอนโตและอีกหลายองค์กรทำร่วมกัน

โดยพบว่า เด็กที่ทานอาหารมังสวิวัติจะมีดัชนีมวลกาย (BMI) รวมถึงส่วนสูง ปริมาณวิตามินดี ระดับคอเลสเตอรอล ใกล้เคียงกับเด็กที่รับประทานเนื้อสัตว์ แต่หากวัดน้ำหนักตัวของเด็กที่ทานอาหารมังสวิวัติจะน้อยกว่าเด็กอีกกลุ่มเกือบสองเท่าตัว โดยมีระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันอยู่ที่ตัวเลข 3 ของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งถือว่าต่ำ จึงแนะนำให้ผู้ปกครองควรปรึกษานักโภชนาการเด็กและติดตามการเติบโตของเด็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากการมีน้ำหนักน้อยอาจเป็นสัญญาณของการรับประทานอาหารไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนการเติบโตที่เหมาะสม

อย่างไรก็ดี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและการแพทย์ส่วนใหญ่กล่าวว่าอาหารมังสวิวัติที่วางแผนมาอย่างดีและเหมาะสมกับร่างกายอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่มากนักน้อย เนื่องจากอาหารประเภทนี้จะเน้นไปที่ผักผลไม้ พืชตระกูลถั่ว และธัญพืชต่างๆ ซึ่งมีใยอาหารสูงและไขมันต่ำ จึงอาจช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ซึ่งการ

นโยบายภาครัฐ เศรษฐกิจการลงทุน แนวโน้มการตลาด รายงานสินค้าและบริการ อื่น ๆ

Call Center 1169
www.ditp.go.th
www.thaitrade.com

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
563 ถนนนนทบุรี ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

Thai Trade Centre, Vancouver
1009-1166 Alberni Street
Vancouver BC V6E 3Z3 Canada

Phone: +1 604 687 6400
Fax: +1 604 683 6775
Email: vancouver@thaitrade.ca

ข่าวเด่นรายสัปดาห์

โดย สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา
ประจำวันที่ 7-13 พฤษภาคม 2565

รับประทานอาหารมังสวิรัตินั้น ต้องรับประทานอย่างถูกวิธี เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน โดยแนะนำให้เด็กควรรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นแบบที่รับประทานพืช นม และไข่ เพื่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างพัฒนาการต่างๆ ทางร่างกายและสมอง ถึงจริงจะเรียกได้ว่า แม้จะรับประทานมังสวิรัตินั้น เด็กๆ ก็ยังคงเติบโตได้ดีเหมาะสมกับวัย

ข้อคิดเห็นจากสำนักงานฯ ปัจจุบันตลาดสินค้าอาหารจากพืช (Plant-based Food) เป็นเทรนด์อาหารที่ได้รับความนิยมและมีอัตราการเติบโตแคนาดา ส่วนหนึ่งเนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและนวัตกรรมในการผลิตอาหารจากพืชให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมผู้บริโภคที่ปรับเปลี่ยนมาเรื่อยๆ ของชาวแคนาดาเอง ในกรณีนี้ สำนักงานฯ จึงมองถึงโอกาสในการส่งออกสินค้าเนื้อสัตว์จากพืช (Plant-based meat) เข้าสู่ตลาดแคนาดา เพราะผู้บริโภคในประเทศมีความตระหนักในเรื่องของอาหารสุขภาพ และความยั่งยืนสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเรื่อยๆ จึงแนะนำให้ผู้ประกอบการไทยใช้จุดแข็ง จากวัตถุดิบการเกษตรที่สมบูรณ์ เพิ่มนวัตกรรม พัฒนาสินค้าตามนโยบาย BCG ของรัฐบาลที่ต้องการผลักดันสินค้า BCG ของไทยก้าวสู่ตลาดโลก อย่างไรก็ตาม นอกจากรูปลักษณะและรสชาติของอาหารที่ดีแล้ว สิ่งที่ผู้ประกอบการต้องศึกษาอย่างใกล้ชิด คือ ระเบียบด้านคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่กำหนดปริมาณวิตามิน แร่ธาตุที่ต้องเข้ามาทดแทนปริมาณของสารอาหารหลักได้ รวมถึงระเบียบด้านบรรจุภัณฑ์ต่างๆ ตามที่ทางการแคนาดากำหนดไว้

ที่มาของบทความ <https://www.utoronto.ca/news/kids-vegetarian-diets-record-similar-growth-nutrition-measures-those-who-eat-meat-study>