# เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เผยคนไทยร้อยละ 97 อยากทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น แต่ตัดสินใจเลือกความสะดวกเป็นหลัก

เมื่อเร็ว ๆ นี้ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น บริษัทโภชนาการระดับโลกที่มีความมุ่งหมายในการทำให้ผู้คนทั่วโลกมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เผย ผลสำรวจอาหารเช้าเพื่อสุขภาพในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (Herbalife Nutrition Asia Pacific Healthy Breakfast Survey) ประจำปี 2562 ซึ่งจัดทำเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน 5,506 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีคนไทย 501 คน ครอบคลุมประเทศออสเตรเลีย ฮ่องกง อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไต้หวัน ไทย และเวียดนาม

ผลสำรวจดังกล่าวไขข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของผู้บริโภคในภูมิภาค เผยว่าคนไทยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 97) พยายามเลือกรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ซึ่งไทยมาเป็นอันดับหนึ่งในผลสำรวจด้านนี้ เช่นเดียวกับเวียดนามและอินโดนีเซีย อย่างไรก็ตาม แม้คนไทยจะตระหนักถึงประโยชน์ของอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพและอยากรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ร้อยละ 58 ของคนไทยก็ยังคงเลือกเมนูอาหารเช้าตามความสะดวก มากกว่าเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ (ร้อยละ 56) หรือคุณค่าด้านโภชนาการ (ร้อยละ 41)
สำหรับปีนี้ ผลสำรวจยังเผยเกี่ยวกับเมนูอาหารเช้าทั่วไปที่คนไทยมักรับประทาน รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกเมนูต่างๆ ของคนไทย และความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนประกอบในอาหารเช้าที่ทำให้อาหารเช้าดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ไข่และกาแฟ: เมนูอาหารเช้ายอดนิยม
ผลสำรวจพบว่า ผู้บริโภคชาวไทยส่วนใหญ่เลือก “ไข่และกาแฟ” เป็นเมนูอาหารเช้าที่พวกเขามักรับประทาน ซึ่งเป็นคำตอบเดียวกับผู้ตอบแบบสอบถามในออสเตรเลีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไต้หวัน ในขณะที่ฮ่องกงและอินโดนีเซียนิยม “ไข่และชา” มากกว่า ส่วนเวียดนามเลือก “ขนมปังและกาแฟ” เป็นเมนูอาหารยอดฮิตยามเช้า

ความสะดวกสบาย ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกเมนูมื้อเช้า
ผู้บริโภคชาวไทยได้เลือก 5 เหตุผลสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกเมนูมื้อเช้าของพวกเขา ดังนี้

- สะดวกสบาย (ร้อยละ 71)

- อร่อย (ร้อยละ 45)
- ดีต่อสุขภาพ (ร้อยละ 44)
- ราคาเหมาะสม (ร้อยละ 42)
- มีคุณค่าทางโภชนาการ (ร้อยละ 29)

สถานที่ที่คนไทยนิยมรับประทานอาหารเช้า ได้แก่

- ร้อยละ 68 ชอบรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน
- ร้อยละ 13 รับประทานอาหารเช้าที่ทำงาน
- ร้อยละ 10 รับประทานอาหารเช้าระหว่างทาง
- ร้อยละ 7 แวะรับประทานอาหารที่ร้านอาหารใกล้ๆ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบแบบสอบถามที่ผู้บริโภคชาวไทยให้คะแนนระหว่างอาหารเช้าทั่วไปกับอาหารเช้าในอุดมคติ มีเพียงร้อยละ 27 ของคนไทยที่มองว่าอาหารเช้าทั่วไปที่รับประทานอยู่ (typical breakfast) ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง เทียบกับคนไทยร้อยละ 34 รู้สึกว่าอาหารเช้าในอุดมคติ (ideal breakfast) ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคชาวไทยยังสามารถปรับปรุงอาหารเช้าที่รับประทานในปัจจุบันให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้นได้

ผู้บริโภคชาวไทยอาจยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับสัดส่วนโภชนาการในอุดมคติสำหรับมื้อเช้าดีนัก เมื่อดูจากคำตอบของพวกเขาที่ตอบว่าเมนูอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพอันดับหนึ่งของพวกเขาคือนมและไข่ (ร้อยละ 29) นมถั่วเหลืองและข้าว (ร้อยละ 28) นมถั่วเหลืองและไข่ (ร้อยละ 28) ซึ่งเห็นชัดเจนว่ามื้อเช้าของคนไทยยังขาดเส้นใยอาหารและวิตามินอยู่ หากเราได้รับเส้นใยอาหารและวิตามินในปริมาณที่เหมาะสมในมื้อเช้าก็จะดีต่อกระบวนการย่อยอาหารและกระบวนการชีวเคมีในร่างกาย

ระยะเวลาการเตรียมมื้อเช้าที่ผู้บริโภคชาวไทยต้องการ
- น้อยกว่า 5 นาที (ร้อยละ 7)
- 5-10 นาที (ร้อยละ 25)
- 10-15 นาที (ร้อยละ 24)
- 15-20 นาที (ร้อยละ 15)
- มากกว่า 30 นาที (ร้อยละ 7)

ยิ่งไปกว่านั้น ร้อยละ 89 ของผู้ตอบแบบสอบถามยังทราบดีว่าการได้รับพลังงานในตอนเช้าคือประโยชน์สำคัญของอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ในขณะที่ร้อยละ 54 มองว่าอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อย่างไรก็ดี ร้อยละ 44 ก็มองว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อสามารถเข้าถึงเมนูอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพได้อย่าง

ง่ายดายสะดวกสบาย

คุณสุพจน์ ฤทธิพิชัยวัฒน์ กรรมการผู้อำนวยการ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ประเทศไทย กล่าวว่า “ปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน แต่ช่วงเช้าก็เป็นเวลาที่ทุกคนต้องรีบเร่งเสมอ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น มุ่งมั่นที่จะให้ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพของพวกเขาให้ดีขึ้นด้วยการนำเสนอทางเลือกที่สะดวกสบายเพื่อมื้อเช้าที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนไทยได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมสุขภาพ จัดเตรียมง่ายสะดวกสบาย แถมยังอร่อย เปี่ยมด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการและส่งเสริมการมีสุขภาพโดยรวมที่ดีได้ตลอดวัน”

“สำหรับมื้อเช้า ลองมองหาอาหารทางเลือกสุขภาพ เพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายด้านโภชนาการประจำวัน และหมั่นทำให้เป็นอุปนิสัย เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชันแนล ดริ้งค์ มิกซ์ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสุขภาพสำหรับมื้อเช้า สำหรับผู้ที่กำลังวางแผนเพื่อให้ได้โภชนาการและพลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ได้มุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายและยังคงพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคสามารถจัดเตรียมเมนูอาหารเช้าที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอ” คุณสุพจน์ กล่าวสรุป

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ประเทศไทย
สามารถเยี่ยมชมที่เว็บไซต์ www.Herbalife.co.th หรือ
https://www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial หรือติดต่อ 02-660-1600