

แนวโน้มนักคนไทยใส่ใจอาหารคลีน

กุลฉัตร ฉัตรกุล ณ อยุธยา (kulachatrakul@gmail.com)

Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งได้อ็อกไซด์ จำกัด

คลีนฟู้ด (Clean Food) หรืออาหารคลีน คืออะไร คนส่วนใหญ่เรียกกันว่า “กินคลีน” (Eat Clean, Clean Eating) คือ การทานอาหารที่สด สะอาด โดยเน้นการทานอาหารแบบธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่ง ชัดสีด้วยสารเคมีต่างๆ หรือกระบวนการหมักดอง รวมถึง อาหารขยะและอาหารสำเร็จรูป ที่มีปริมาณแป้ง ผงชูรสและโซเดียมในปริมาณสูงหรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า การทานอาหารคลีนนั้นเป็นการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยทานอาหารอย่างพอเพียงครบสัดส่วนทั้ง 5 หมู่ และอาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนนั่นเอง อาจจะมีการปรุงแต่งบ้างเล็กน้อยหรือไม่ผ่านเลยก็ได้ เช่น การใช้เกลือในการปรุงอาหารรสเพียงเล็กน้อย แทนน้ำปลา หรือซีอิ๊วขาวชนิดที่ไม่มีผงชูรสเจือปน อาหารคลีนไม่ใช่ผงชูรสในการปรุงอาหาร แต่จะใช้ผักและผลไม้ที่ปลอดสารพิษ ใช้เนื้อสัตว์ที่สดและสะอาด ใช้ข้าวกล้องไม่ขัดสี ธัญพืชต่าง ๆ ใช้น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันมะกอก เพราะเป็นน้ำมันชนิดที่มีกรดไขมันชนิดดี แต่ควรใช้ในปริมาณที่น้อย ไม่ควรปรุงให้อาหารคลีนให้มีรสจัดจนเกินไป ในทุกๆมื้อควรมีอาหารคลีนให้ครบ 5 หมู่

การทานอาหารคลีน คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่า เป็นการเน้นทานอาหารจำพวกผักในปริมาณเยอะๆ แต่แท้จริงแล้วเป็นการทานอาหารให้ครบสัดส่วน 5 หมู่ โดยเน้นความหลากหลาย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ ให้มีปริมาณที่พอเหมาะพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย โดยไม่ยึดติดกับรสชาติแต่เน้นความเป็นธรรมชาติมากกว่า ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารคลีนจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทานอาหารใหม่ทั้งหมด โดยค่อยๆ ปรับตัวไปเรื่อยๆ ในขั้นแรกนั้นควรเลือกทานอาหารที่คงความเป็นธรรมชาติไว้ให้มากที่สุด ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด เช่น จากเดิมเคยทานข้าวขาวก็เปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง หรือเคยทานผลไม้กระป๋องเป็นประจำก็หันมาเลือกทานผลไม้สดแทน จากที่เคยดื่มชา กาแฟก็เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน เป็นต้น นอกจากนี้การทานอาหารคลีนนั้นเวลาจะเลือกซื้อวัตถุดิบหรืออาหาร ควรเลือกที่ปลอดสารเคมี ไม่ใช้วัตถุกันเสีย สารกันบูด วัตถุปรุงแต่ง หรืออาจเลือกซื้อวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิก (ปลอดสารเคมี) อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเช่น น้ำอัดลม เบเกอรี่ และอาหารไขมันสูงอีกด้วย

การบริโภคอาหารคลีนเป็นกระแสสุขภาพของคนไทยมาได้สักระยะหนึ่งแล้ว จากกระแสสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจากความเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้คน ต่างก็ต้องการอาหารคลีนในการบริโภคทั้งสิ้น จึงก่อให้เกิดธุรกิจการผลิตอาหารจากธรรมชาติที่ปรุงแต่งน้อย ไม่มีการใช้ผงชูรส ไม่มีการแต่งเติมเครื่องปรุงใดๆ ทำให้เกิดกระแสอาหารคลีนขึ้นเป็นจำนวนมาก แต่ทั้งนี้ก็จะสวนกระแสกับความอโรยที่ผู้คนถวิลหา ฉะนั้นกลุ่มเป้าหมายที่แท้จริงต้องเป็นกลุ่มที่มีความตั้งใจและแน่วแน่กับสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดความเชื่อต่อการดำเนินธุรกิจ จะสังเกตว่าไม่มีผู้กล้าลงทุนในระยะเริ่มต้น เพียงแต่มินิยูนิคอร์นที่พอเป็นไปได้ว่าจะมีธุรกิจประเภทนี้มากขึ้นในเชิงบวก โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายใหม่ที่เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ทั้งคนรักสวยรักงามและผู้หญิง ผู้ชายที่นิยม “ซิกแพค” ซึ่งหากร่างกายจะดูดี พิถีพิถันตามที่ผู้คนนิยมชมชอบนั้นจะต้องเริ่มต้นที่สุขภาพก่อน จึงจำเป็นต้องต้องมีการบริโภคอาหารที่ดี สะอาด ปราศจากเคมีและการปรุงแต่ง จึงจะได้ร่างกายที่มีลักษณะสวยงาม จะเห็นได้ว่าอาหารคลีนที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันไม่ได้เป็นกระแสหลักแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะกลับกลายเป็นพฤติกรรมบริโภคของคนรุ่นใหม่ที่จะปฏิเสธอาหารขยะ น้ำตาลและไขมันที่เป็นบ่อเกิดของโรค ควรเริ่มต้นกำจัดความเจ็บป่วยตั้งแต่ยังไม่ป่วย ปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคเสียตั้งแต่เยาว์วัยจะได้ไม่เป็นภาระในอนาคต มีร้านอาหารคลีนออนไลน์เปิดขึ้นในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนมากและขยายตัวสู่

จังหวัดอื่นๆในเมืองใหญ่ เช่น เชียงใหม่ ขอนแก่น พัทยา ภูเก็ต เพื่อตอบสนองต่อกระแสความต้องการอาหารคลีนของผู้คนในเมืองใหญ่ๆ ที่มีผู้บริโภคออนไลน์กันเป็นจำนวนมากในระยะเริ่มต้น จนปัจจุบันมีกลุ่มที่นิยมอาหารคลีน เช่น ผู้รักสวยรักงาม ชายหญิงที่มีการควบคุมน้ำหนักหรือลดหน้าท้อง ผู้สูงวัย ผู้ป่วยที่ต้องการอาหารดูแลพิเศษหรือพระสงฆ์ นับได้ว่าอาหารคลีนได้ก้าวข้ามความเสี่ยงต่อธุรกิจมาแล้วระดับหนึ่ง
