

ไฟเบอร์ขึ้นแท่นอาหารดาวรุ่ง จ่อเบียดโปรตีนครองใจผู้บริโภค



ภาพจาก : <https://archziner.com/lifestyle/power-up-your-digestion-with-these-7-foods-full-of-fiber>

รายงานเทรนด์อาหารปี 2025 ของ Nourish Food Marketing ระบุว่า หลังจากທີ່กระแสอาหารโปรตีนสูงได้รับความนิยมมานานอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้บริโภคให้ความสำคัญกับสุขภาพและรูปร่างมากขึ้น แต่ในขณะนี้เทรนด์อาหารที่กำลังได้รับความสนใจจากผู้บริโภคในแคนาดาไม่แพ้กับอาหารกลุ่มโปรตีน คือ อาหารที่มีกากใยหรือไฟเบอร์สูง นำมาซึ่งการส่งเสริมสุขภาพในแบบองค์รวม เพราะไฟเบอร์มีคุณประโยชน์ต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือด และสุขภาพของลำไส้ ตลอดจนจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร

นักโภชนาการในแคนาดา ระบุว่า ชาวแคนาดาส่วนใหญ่ยังได้รับปริมาณไฟเบอร์ไม่ถึงเกณฑ์ที่แนะนำคือ 25-30 กรัมต่อวัน ดังนั้น จึงมีการเผยแพร่ถึงประโยชน์ของไฟเบอร์และบทบาทที่สำคัญต่อสุขภาพ ประกอบกับภาพลักษณ์ของไฟเบอร์ และความตระหนักรู้ของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป จึงเกิดเทรนด์อาหาร “fibermaxxing” บนสื่อโซเชียล TikTok เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคเพิ่มปริมาณการบริโภคไฟเบอร์ โดยมีเหล่าครีเอเตอร์ต่าง ๆ เข้ามาแบ่งปันสูตรอาหารและเคล็ดลับวิธีการบริโภคไฟเบอร์ให้เหมาะสมกับร่างกาย

- ☐ นโยบายภาครัฐ ☐ เศรษฐกิจการลงทุน ☐ แนวโน้มการตลาด ☒ รายงานสินค้าและบริการ ☐ อื่นๆ

ขณะเดียวกัน เพื่อตอบโจทยความต้องการอาหารที่มีไฟเบอร์ แบรินดอาหารและเครื่องดื่มทั่วโลกกำลังพัฒนาสูตร และวิธีต่าง ๆ ในการเพิ่มปริมาณไฟเบอร์ในผลิตภัณฑ์ตัวเอง อาทิ บริษัท Danone ออกผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต Activia สูตร Fibre หรือบริษัท Crazy D's ออกผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มโซดาพรีไบโอติกส์ที่มีไฟเบอร์สูง เป็นต้น



ด้านนักวิเคราะห์การตลาดจากบริษัท Mintel ระบุว่า ไฟเบอร์หรือใยอาหารอาจได้รับความนิยมเช่นเดียวกับ โปรตีน และกลายเป็น “อาหารดาวรุ่ง” ของตลาดสินค้าเพื่อสุขภาพในแคนาดา อย่างไรก็ตาม ไฟเบอร์ยังมีข้อจำกัด ในเรื่องของรสชาติ ภาพลักษณ์ที่ไม่น่าดึงดูดและมีผลข้างเคียง อาทิ หากบริโภคมากเกินไป จะเกิดปัญหาท้องอืด หรือแก๊สในลำไส้มากขึ้น

Mintel แนะนำว่าผู้ผลิตอาหารควรมุ่งเน้นให้ความรู้แก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับประโยชน์ของไฟเบอร์ เช่น ช่วยสุขภาพ ลำไส้ (gut health) และการจัดการระดับน้ำตาลในเลือด ผ่านกิจกรรมหรือแคมเปญทางการตลาด แทนที่จะเน้น เพียงการขายสินค้า เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจถึงความสำคัญและปริมาณที่เหมาะสมต่อวันของการทานโปรตีนและไฟเบอร์

ข้อเสนอแนะ/ความเห็นคัด. ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคในสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ มากขึ้นเรื่อยๆ โดยล่าสุดแนวโน้มอาหารที่มีกากใยสูงกำลังเพิ่มความนิยมท่ามกลางผู้บริโภคในแคนาดา จึงเป็นการ เปิดโอกาสทางธุรกิจที่น่าสนใจ สำหรับประเทศไทยถือว่า มีศักยภาพในการผลิตอาหารที่หลากหลาย ผู้ประกอบการอาจศึกษาแนวโน้มอาหารไฟเบอร์มาเป็นแนวทางพัฒนาสูตรอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อขยายรูปแบบ ผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองความต้องการหรือกระแสของผู้บริโภคได้ต่อไป

ที่มา <https://canadiangrocer.com/fibre-next-must-have-nutrient>