

5 เทรนด์ "อาหารสุขภาพ"



Organic ต้องไม่ปนเปื้อนสารเคมี

อาหารที่ได้จากผลผลิตจากการปลูกแบบแนวทางธรรมชาติ ปลูกในดิน และไม่มีการใช้สารเคมีในการปลูกแต่อย่างใด ปุ๋ยที่ใช้ในการบำรุงดินไม่จะเป็นปุ๋ยหมัก ส่วนเมล็ดหรือพืชพันธุ์ที่ใช้จะต้องไม่มีการตัดแต่งทางพันธุกรรม และไม่ใช้สารเร่งการเติบโต

Natural อาหารธรรมชาติ 95%

Natural คือ อาหารสุขภาพที่ผลิตจากส่วนผสมจากธรรมชาติ รวมถึงอาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม แม้ดัดแปลงแต่ยังคงคุณค่าทางธรรมชาติอยู่ สำหรับอาหาร Natural จะต้องไม่มีการตัดแต่งทางพันธุกรรม และไม่ใช้สารเร่งการเติบโต

Vegan & Plant-Based สาวกสายผัก ไม่ต้องการเนื้อสัตว์

"Vegan & Plant-Based" ที่เน้นเลือกใช้วัตถุดิบเป็นผักและผลไม้ ที่ไม่มีการใส่เนื้อสัตว์รวมอยู่ในเมนูอาหารเลยแม้แต่เล็กน้อย นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาหารที่ทำมาจากผักทั้งหมด

Vegan ถือว่าเป็นอาหารทางเลือกที่ไม่ได้เพียงแต่ทานเพราะต้องการละเว้นเรื่องเนื้อสัตว์เท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพของคนทุกวัย และยังเป็นอาหารที่ไม่ผ่านการทดลองในสัตว์ด้วย

Health-Specific เหมาะสำหรับคนแพ้อาหาร

และผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและโภชนาการเป็นพิเศษ โดยอาหารแต่ละชนิดจะระบุข้อจำกัดเฉพาะเจาะจงทางสุขภาพทั้งหมด ตั้งแต่อาหารที่มีการลดปริมาณส่วนผสมบางอย่าง เพื่อให้เป็นสินค้าที่เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น เช่น ลดปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมัน หรือ Parabens SLS และอาหารที่มีการนำสารก่อภูมิแพ้หรือส่วนผสมบางอย่างออกอย่างสิ้นเชิงระหว่างการผลิต เช่น ปราศจากกลูเตน ปราศจากน้ำตาลแลคโตส ปราศจากไขมัน หรือปราศจากน้ำหอม

Nutrition Boost อาหารที่เพิ่มสารอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารที่มีการเติมส่วนผสมหรือสารอาหารเพิ่มเข้าไประหว่างการผลิต เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น เสริมโปรตีนหรือเสริมวิตามิน ที่ตรงต่อความต้องการของร่างกาย เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงโดยธรรมชาติ จนได้รับการยอมรับ และเรียกว่าเป็น **Superfood**

4 กลุ่มสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



1. โปรตีน

โปรตีน ช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างแอนติบอดีที่จำเป็นต่อการป้องกันไวรัสและแบคทีเรียที่รุกรานเข้ามาในร่างกาย เพื่อให้แน่ใจว่าเราได้รับปริมาณโปรตีนอย่างเพียงพอ เราสามารถรับประทานอาหารที่มีโปรตีนชั้นดีได้มากขึ้นจากปลา สัตว์ปีก เนื้อไร้ไขมัน อาหารจำพวกถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ

2. วิตามินและสารพฤกษเคมี (Vitamins and phytonutrients)

วิตามินซี ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตแอนติบอดีที่ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บร้าย ในแต่ละวันเราจึงต้องรับประทานวิตามินซีในปริมาณที่เหมาะสม เพราะร่างกายไม่สามารถสร้างหรือเก็บสะสมวิตามินซีไว้ได้ วิตามินเอช่วยบำรุงสุขภาพผิว เนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร และระบบทางเดินหายใจ สารพฤกษเคมีที่พบในผักและผลไม้ ช่วยให้ร่างกายลดความเข้มข้นของอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดและหัวใจ บรรเทาอาการอักเสบ ลดความดันเลือด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยรวม

3. โพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ (Probiotics and prebiotics)

ระบบย่อยอาหารทำหน้าที่หลักในการส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน ในระบบลำไส้ประกอบด้วยจุลินทรีย์ไมโครไบโอมที่ช่วยเรื่องย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย การมีแบคทีเรียลำไส้ที่ดีขึ้นว่าคุณสมบัติประโยชน์หลายประการ อาทิ ช่วยให้น้ำหนักลดลง ย่อยอาหารได้ดีขึ้น ผิวพรรณสดใส และที่สำคัญที่สุด คือ ช่วยให้ภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โพรไบโอติกส์ ซึ่งเป็น "แบคทีเรียชนิดดี" มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร และพรีไบโอติกส์ ซึ่งเป็นประเภทเส้นใยอาหารที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ ก็ถือเป็นอาหารของโพรไบโอติกส์เหล่านี้ด้วย

4. กรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega-3 fatty acids)

กรดไขมันโอเมก้า 3 ได้แก่ DHA และ EPA มีประโยชน์ต่อสุขภาพและเป็นไขมันสำคัญที่พบได้ในอาหารจำพวกเมล็ดพืชและอาหารเสริมต่าง ๆ เช่น น้ำมันปลา กรดไขมันโอเมก้า 3 มีส่วนช่วยการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดและภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะที่ต่อสู้กับการติดเชื้อ