

## วัตถุดิบและส่วนประกอบของอาหารจากพืชที่ได้รับความนิยม (Popular Plant-based Ingredients)

เรียบเรียงโดย  
น.ส. มยุรา ปรรธนาเปลี่ยน  
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม

อาหารจากพืช (Plant-based Food) จัดเป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก จากกระแสการปฏิวัติผลิตภัณฑ์และกระบวนการผลิตอาหารจากพืชของ Beyond Meat และ Impossible Meat ตั้งแต่ปี 2019 จนถึงปัจจุบัน โดยพฤติกรรมของผู้บริโภคที่รับประทานอาหารจากพืชส่วนใหญ่มุ่งหวังเรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ พอกๆ กับรูปร่างลักษณะ เนื้อสัมผัส และรสชาติที่ต้องเหมือนหรือใกล้เคียงกับอาหารจากสัตว์เดิมนั้น ผู้ประกอบการที่พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช จึงจำเป็นต้องเสาะหาวัตถุดิบและส่วนประกอบที่เหมาะสม สำหรับใช้ในการพัฒนาสูตรและกระบวนการผลิต

ทะเลจากพืชที่นิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ถั่วเหลือง, ถั่วพี ซึ่งให้โปรตีน (กรดอะมิโน) และสาหร่าย ซึ่งให้ DHA กับ Omega 3 รวมถึงกลิ่นรสของอาหารทะเล



ผลิตภัณฑ์กึ่งจากพืช (ถั่วเหลือง ถั่วพี และสาหร่าย) ของ บจก. New Wave Food

ทั้งนี้ นิตยสาร Fi Global Connect ได้รวบรวมวัตถุดิบและส่วนประกอบของอาหารจากพืชที่ได้รับความนิยมในตลาดอยู่ในขณะนี้ไว้ ดังนี้

### 1. กลุ่มอาหารทะเลจากพืช (Fish and Seafood Alternatives)

ภายในปี 2030 ความต้องการอาหารทะเลทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นถึง 30% ซึ่งสวนทางกับปริมาณผลผลิตอาหารทะเลจากธรรมชาติและการเพาะเลี้ยงที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง จนอาจไม่เพียงพอความต้องการของผู้บริโภค โดยอาหารทะเลจากพืช ยังถือว่ามีสัดส่วนน้อยมากเพียง 1% เมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชชนิดอื่นๆ ทั้งหมดในตลาด ซึ่งวัตถุดิบและส่วนประกอบของอาหาร

### 2. กลุ่มผลิตภัณฑ์นมจากพืช (Dairy Alternatives)

เดิมผลิตภัณฑ์นมจากพืชอย่างถั่วเหลือง เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมมาอย่างยาวนาน แต่เนื่องจากผู้บริโภคหลายกลุ่มมีอาการแพ้โปรตีนของถั่วเหลือง จึงหลีกเลี่ยงการบริโภค และหันมาให้ความสนใจผลิตภัณฑ์นมจากพืชชนิดอื่นๆ แทน ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจากพืชในตลาด มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นกว่า 60% โดยวัตถุดิบและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์นมจากพืชที่นิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เพิ่มมากขึ้นได้แก่ อัลมอนด์ ข้าวโอ๊ต เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ข้าว คินัว มะพร้าว ถั่วลิสง และอื่นๆ



เป็นต้น ซึ่งวัตถุดิบอย่าง ข้าวโอ๊ต แม้ว่า จะมีโปรตีนต่ำกว่าถั่วเหลือง แต่มีเบต้า กลูแคนและใยอาหารในปริมาณสูง ขณะที่ถั่วลันเตา มีไลซีน (โปรตีนที่ย่อย ง่าย) ซึ่งตอบโจทย์ความต้องการ สารอาหารของผู้บริโภคในปัจจุบัน



ผลิตภัณฑ์นมจากพืช (ข้าวโอ๊ต) ของ บริษัท Planet Oat จำกัด

### 3. กลุ่มชีสจากพืช (Cheese Alternatives)

ชีสเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่เริ่มได้ ความนิยมในกลุ่มผู้บริโภคยุคใหม่ โดยเฉพาะเด็กๆ เนื่องจากเป็นอาหาร โปรตีนสูงที่มีรสชาติ และความมัน เฉพาะตัว ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์ชีสจากพืช ได้รับความนิยมตามไปด้วย ซึ่งวัตถุดิบ และส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ชีสจาก พืชที่นิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้แก่ น้ำมันมะพร้าว แป้งดัดแปร แป้งข้าวโพด และน้ำเชื่อม ส่วนกลิ่นหมักนิยมใช้ถั่วเน่า (annatto) และสาหร่ายสไปรูไลนา (spirulina) นอกจากนี้ ยังมีการนำน้ำมัน จากพืชเช่น น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมัน มะม่วงหิมพานต์ มาผ่านกระบวนการ หมักตามวิธีการผลิตชีสอีกด้วย



ผลิตภัณฑ์ชีสจากพืชของ บจก. Alt Dairy

### 4. กลุ่มไข่จากพืช (Egg Replacers)

แม้ความต้องการไข่จากพืชจะมีเพียง 11% ของความต้องการไข่เป็นอาหาร แต่ ผู้บริโภคหลายกลุ่มก็สนใจและอยากทดลอง รับประทานไข่จากพืช โดยวัตถุดิบและ ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ไข่จากพืชที่นิยม นำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้แก่ โปรตีนถั่ว โปรตีนมันฝรั่งผสมสาหร่าย อิมัลซิไฟเออร์ สารสร้างโฟมและเจล เป็นต้น



ผลิตภัณฑ์ไข่จากพืชของ บจก. Yumgo





## 5. กลุ่มอาหารจากพืชที่ให้คาร์โบไฮเดรตต่ำ (Plant-based embraces low-carb)

ผู้บริโภคจำนวนมากสนใจผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลต่ำ เนื่องจากความกังวลด้านปัญหาสุขภาพ เช่น เบาหวาน ความดัน และโรคอ้วน โดยวัตถุดิบและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่ให้คาร์โบไฮเดรตต่ำ ซึ่งนิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้แก่ ดอกกะหล่ำ (มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ ให้ใยอาหารสูง) นิยมนำมาทดแทนข้าวและแป้งในผลิตภัณฑ์พืชช้า นอกจากนี้ ยังมีแป้งจากถั่วชนิดต่างๆ เช่น แป้งอัลมอนต์ สำหรับทำผลิตภัณฑ์ขนมปังและเบเกอรี่



ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่ให้คาร์โบไฮเดรตต่ำ (ข้าวจากดอกกะหล่ำ) ของบริษัท B&G Foods จำกัด

นอกจากนี้ ยังมีวัตถุดิบบางชนิดที่น่าสนใจและถูกนำมาเป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชเพิ่มเติมได้แก่

## โปรตีนจากถั่วฟาวา (Fava bean protein)

ถั่วฟาวา เป็นพืชที่ให้โปรตีนโกลบูลินจำเพาะ ซึ่งให้เนื้อสัมผัสที่เหนียวและแข็งกว่าโปรตีนจากพืชชนิดอื่น โดยโปรตีนสกัดจากถั่วฟาวา (Fava bean protein isolate) ยังสามารถดูดซึมน้ำและน้ำมันได้ดี รวมถึงเกิดเจลได้ดีกว่าถั่วเหลืองและถั่วลันเตา จึงนิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชในกลุ่มขนมขบเคี้ยว ผลิตภัณฑ์นม เนื้อสัตว์ และไอศกรีม เป็นต้น



ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้โปรตีนจากถั่วฟาวา (Fava bean protein) เป็นส่วนประกอบของบริษัท Beanit จำกัด

## ขนุน (Jackfruit)

ขนุนอ่อน ถูกนำมาใช้เป็นอาหารจากพืชเพื่อทดแทนเนื้อสัตว์ เนื่องจากมีปริมาณแป้งสูง เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม ไม่มีน้ำตาล และมีรสเป็นกลางสามารถปรุงแต่งได้ง่าย จึงได้รับความนิยมในสหรัฐอเมริกาและยุโรป โดยนิยมนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เนื้อฉีก เนื้อฝอย และเนื้อแดดเดียว เป็นต้น แต่ในเอเชีย ผู้บริโภคคุ้นเคยกับการบริโภคขนุนเป็นผลไม้ จึงไม่ค่อยสนใจผลิตภัณฑ์จากขนุนเท่าที่ควร อย่างไรก็ตาม กระแสความต้องการของผู้บริโภคในเอเชียที่สนใจนำขนุนมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหารจากพืชตามเทรนด์ตลาดโลกก็เริ่มเกิดขึ้นบ้างแล้ว





ผลิตภัณฑ์เนื้อจากขนุนอ่อน (Young Jackfruit) ของบริษัท Bubble จำกัด

หากกระแสความต้องการผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหาร ก็จะต้องพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคให้ได้ตามไปด้วย โดยจำเป็นต้องศึกษาวัตถุดิบและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่เหมาะสมสำหรับการทำเป็นผลิตภัณฑ์ โดยสามารถใช้ตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้นเป็นต้นแบบ และเสาะหาวัตถุดิบและส่วนประกอบอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช มีความเหมาะสมและตรงกับความ ต้องการของผู้บริโภคมากที่สุด โดยยังมีโอกาสและช่องว่างทางการตลาดให้กับผู้ประกอบการอยู่อีกมาก

## เห็ดรา (Fungal mycelium)

เห็ด เป็นพืชที่มีโปรตีนสูงและมีกลิ่นหมักคล้ายเนื้อสัตว์ จึงถูกนำมาใช้เป็นวัตถุดิบและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช โดยมีให้เลือกรับใช้หลากหลายสายพันธุ์ขึ้นอยู่กับถิ่นกำเนิดและคุณค่าทางโภชนาการที่ต้องการ



ผลิตภัณฑ์เนื้อจากเห็ด (Mushroom) ของบริษัท Untamed Fast จำกัด