**ผลการสำรวจประโยชน์ของเนื้อสัตว์แปรรูปจากพืชที่ตอบโจทย์เจเนอเรชั่นวาย**

**ศิวกร แสงคงทอง ชิตชัย ควรเดชะคุปต์**

**ภาควิชาศิลปอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง**

**Email: siwasek.ss@gmail.com, CHITCHAI.KU@KMITL.AC.TH**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุคุณประโยชน์ด้านสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชั่นวายดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ จากจากกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ในการบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืชที่มีช่วงอายุอยู่ที่ 25-35 ปี จำนวน 30 คน โดยคุณประโยชน์ด้านสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชประกอบด้วย 1) ช่วยลดความดันโลหิต 2) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง 3) ช่วยการลดน้ำหนัก 4) ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น 5) ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง 6) ช่วยลดคอเลสเตอรอล และ 7) ทำให้สมองแข็งแรง เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบ และคำถามปลายเปิดในประเด็นนอกเหนือจากคุณประโยชน์ที่ระบุไว้ในแบบสอบถาม จากนั้นสรุปข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ย และนำมาเรียงลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพที่ตรงกับความต้องการ อันดับหนึ่ง คือ ช่วยลดน้ำหนัก คุณประโยชน์อันดับที่สองคือ ช่วยลดคอเลสเตอรอล อันดับที่สามคือ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น และอับดับสุดท้ายคือ ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรง

**คำสำคัญ:** เนื้อแปรรูปจากพืช, คุณประโยชน์ด้านสุขภาพ, กลุ่มเจเนอเรชั่นวาย

**Results of the survey on the benefits of plant-based processed meat that meets the needs of Generation Y**

**Siwakorn SangkongthongChitchai Kuandachakupt**

**Master of Architecture (Industrial Design) School of Architecture, Art, and Design**

**King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang**

**Email: siwasek.ss@gmail.com, CHITCHAI.KU@KMITL.AC.TH**

**Abstract**

The purpose of this study is to investigate the health benefits of plant-based meats that meet the needs of Generation Y. The data was collected using online questionnaire. The samples included 30 with experience in plant-based meat consumers aged 25–35 years. The health benefits of plant-based meats investigated consisted of 1) decreasing blood pressure, 2) promoting a healthy heart, 3) aiding in weight loss, 4) increasing longevity, 5) reducing the risk of cancer, 6) lowering cholesterol, and 7) improving brain function. The questionnaire included multiple-choice questions and open-ended questions on issues beyond the benefits stated in the questionnaire. The data obtained were presented as averages and sorted. Results showed that the sample group prioritized the health benefits that met their needs in terms of aiding in weight loss the most, followed by lowering cholesterol. The third priority was reducing the risk of cancer, promoting a healthy heart, and increasing longevity. Improving brain function was the lowest priority.

**Keywords:** Plant based meat, health benefits, Generation Y

**บทนำ**

ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช หรือ Plant-based Food เป็นอาหารกลุ่มโปรตีนทางเลือก (Alternative Protein) ที่ใช้วัตถุดิบจากพืชที่ให้โปรตีนสูง เช่น ถั่ว เห็ด สาหร่าย ข้าวโอ๊ต และ อัลมอนด์ โดยมีการพัฒนารสชาติ กลิ่น และสีสัน ให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์แต่ไม่มีการใช้ส่วนประกอบจากสัตว์ เนื้อแปรรูปจากพืช (Plant-based meat) เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์โปรตีนแปรรูป (Plant-based protein) ปัจจุบันเนื้อแปรรูปจากพืชได้รับความนิยมอย่างมาก มีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นเนื่องจากเป็นอาหารทางเลือกสำหรับ คนกินเจ และ คนกินมังสวิรัติที่งดบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ตลาดอาหารแปรรูปจากพืชในประเทศไทย พ.ศ. 2562 มีมูลค่าถึง 2.8 หมื่นล้านบาท และคาดว่าจะสูงขึ้นเป็น 4.5 หมื่นล้านบาทใน พ.ศ. 2567 (อภินันทร์ สู่ประเสริฐ, 2563)

กลุ่มบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืชส่วนมากมีช่วงอายุอยู่ที่ 25-35 ปี หรือกลุ่มเจเนอเรชันวาย (Generation Y) เนื่องจากผู้บริโภคเริ่มตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพและกระบวนการผลิตอาหารอย่างยั่งยืนมากขึ้น (นวพร นาคะนิธิ, 2563) นาคะนิธิพบว่าผู้บริโภคมีการยอมรับและไม่ยอมรับเนื้อแปรรูปจากพืช โดยกลุ่มที่ยอมรับเกิดจากปัจจัยเรื่องความรู้ความกังวลต่อสุขภาพ และ สิ่งแวดล้อม โดยการสำรวจจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 24 คน ผลการสำรวจพบว่า 10 คน คิดเป็น 62.5% ให้ความสำคัญกับเรื่องคุณประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกายในการบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืช ถือว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ดึงดูดให้ผู้บริโภคหันมาบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืช ซึ่งการใช้ภาพประกอบเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารกับผู้บริโภค ภาพประกอบยังสามารถสร้างสุนทรียะและสร้างการจดจำแค่สินค้าแก่ผู้บริโภค (สุทธพร อู่อุดมยิ่ง, 2544)

ปัจจุบันผู้บริโภคหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ตลาดอาหารเพื่อสุขภาพของไทยในปี 2558 ที่มีมูลค่าประมาณ 170,000 ล้านบาท ขยายตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.5 จากปี 2553 ที่มูลค่าประมาณ 119,311 ล้านบาท ( นวพร นาคะนิธิ, 2563) แต่ก็ยังมีผู้บริโภคที่ยังไม่รู้จักเนื้อแปรรูปจากพืช และกลุ่มที่แม้รู้จักแล้วแต่ก็รู้จักสินค้าเพียงคุณประโยชน์ในแง่ไม่ได้ทำจากเนื้อสัตว์ สินค้าประเภทเนื้อจากพืชถือเป็นสินค้าใหม่ก็มีทั้งผลิตจากภายในประเทศและนำเข้าจากต่างประเทศ จากการสำรวจของผู้วิจัยสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืชที่วางขายในท้องตลาดจากร้านค้าออนไลน์ และห้างสรรพสินค้าชั้นนำภายในเดือนสิงหาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ.2565 ค้นพบว่ามี 13 ตราสินค้า แต่ข้อมูลบนบบรรจุภัณฑ์นำเสนอจุดขายของสินค้าในลักษณะของคล้ายคลึงกันในหลายตราสินค้ามีการใช้ภาพประกอบของผลิตภัณฑ์แค่ในลักษณะของการใช้ภาพเหมือนสินค้า การเจาะให้เห็นสินค้าจริง และภาพการนำสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืชไปประกอบอาหาร โดยภาพบนบรรจุภัณฑ์สื่อสารเพียงประเด็นที่ว่าเป็นสินค้าประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนการสื่อสารความเป็นเนื้อจากพืชนั้น ถ่ายทอดผ่านทางชื่อสินค้า ตัวอักษร และสัญลักษณ์ ที่ผู้บริโภคต้องรู้จักตราสินค้า หรือเข้าใจภาษานั้นเท่านั้น คือการแสดงว่าสินค้าเสมือนเนื้อที่มาจากสัตว์ ขาดการแสดงจุดขายในด้านโภชนาการ ด้านวัตถุดิบที่ผลิต และคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่วนการสื่อสารความเป็นเนื้อจากพืชนั้น ถ่ายทอดผ่านทางชื่อสินค้า ตัวอักษร และสัญลักษณ์ ที่ผู้บริโภคต้องรู้จักตราสินค้า หรือเข้าใจภาษานั้นเท่านั้น

ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อจากพืชที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชันวายซึ่งเป็นกลุ่มหลักในการบริโภคสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืช โดยผลการทดสอบจะถูกนำมาเป็นตัวช่วยในการเลือกจุดขายสำหรับสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืชที่สื่อถึงคุณประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นตัวช่วยในเลือกรูปและพัฒนาการใช้ภาพประกอบ เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบภาพประกอบบนบรรจุภัณฑ์สำหรับสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืชที่สื่อถึงคุณประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อการศึกษาและการสร้างสรรค์ภาพประกอบบนบรรจุภัณฑ์สินค้าประเภทอื่นต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. ระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืช ที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชั่นวาย

**แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง**

## 1. เนื้อแปรรูปจากพืช

เนื้อจากพืช เป็นอาหารกลุ่มโปรตีน ทางเลือก (Alternative Protein) ที่ใช้วัตถุดิบจากพืชที่ให้โปรตีนและไฟเบอร์สูงโดยมีการพัฒนาให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ไม่อยากรับประทานเนื้อสัตว์ กระบวนการแปรรูปพืช ให้มีความใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ทั้งผิวสัมผัสและรสชาติ โดยใช้ส่วนผสมของพืชประเภทถั่วและเห็ด เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วแดง เห็ดแครง เห็ดชิตาเกะ รวมถึงข้าวสาลีและพืชอื่น ๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าว น้ำมันทานตะวันผ่านขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้มีสีสัน ความชุ่มฉ่ำและรสชาติเสมือนเนื้อ และผ่านกระบวนการอัดขึ้นรูป เพิ่มปริมาณ โปรตีน แต่งสี กลิ่น และรสชาติให้ใกล้เคียงเนื้อสัตว์มากที่สุด

## 2. ผลดีต่อสุขภาพจากการบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืช

เนื้อแปรรูปจากพืชมีส่วนผสมซึ่งมาจากพืชทำให้อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายประการ โดยการบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืชเป็นประโยชน์สำหรับการควบคุมน้ำหนัก การดูแลตัวเองและลดคามเสี่ยงของโรคซึ่งประกอบด้วย

1. ลดความดันโลหิต การรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักสามารถลดความดันโลหิตได้ โดยจากการสำรวจ 39 กรณี ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติมีความดันโลหิตต่ำกว่าโดยเฉลี่ย เมื่อเทียบกับผู้ที่รับประทานอาหารแบบทั่วไป ซึ่งรวมถึงพืชและเนื้อสัตว์ และพบว่าผู้ทานมังสวิรัติมีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงต่ำกว่าผู้ที่ไม่ทานมังสวิรัติถึง 34 เปอร์เซ็นต์ (Shao-Yuan Chuang, 2016)

2. ช่วยหัวใจแข็งแรง ผลการศึกษาพบว่าการรับประทานอาหารที่มีพืชเป็นส่วนประกอบหลักอาจลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ 16 เปอร์เซ็นต์ และการเสียชีวิตจากการภาวะดังกล่าวประมาณ 31 เปอร์เซ็นต์ (Hyunju Kim, 2019)

3. ช่วยลดน้ำหนัก การกินพืชมากขึ้นสามารถช่วยให้ลดน้ำหนักได้ เหตุผลหนึ่งที่ทำให้น้ำหนักลดคือ ธัญพืชและผักไม่ขัดสีมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งย่อยได้ช้ากว่าการบริโภคเนื้อจากสัตว์ และผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระและไฟเบอร์ซึ่งช่วยในการขับถ่าย (Shao-Yuan Chuang, 2016)

4. ช่วยให้มีอายุยืนยาว อาหารที่มีพืชเป็นส่วนประกอบหลักช่วยลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตโดยสาเหตุจากการเป็นโรคต่างๆ ได้ 25 เปอร์เซ็นต์ และระดับภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น 5 เปอร์เซ็นต์ (Moira Lawler, 2022)

5. ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว ถั่ว และ เมล็ดพืชมีสารอาหารที่ป้องกันมะเร็งทั้งไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และไฟโตเคมิคอล การบริโภคอาหารแปรรูปจากพืชมีประโยชน์ในการป้องกันแม้ว่าจะอยู่ในระดับปานกลาง (ลดความเสี่ยงต่อมะเร็งบางชนิดได้ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์) (Moira Lawler, 2022)

6. ลดคอเลสเตอรอล อาหารเพื่อสุขภาพสามารถช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนจากอาหารที่เต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปสู่อาหารที่มีพืชเป็นหลัก โดยสามารถลดคอเลสเตอรอล LDL ได้ระหว่าง 10 ถึง 15 เปอร์เซ็นต์ (Megan Soliman, 2021)

7. ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรง อาหารจากพืชที่อุดมไปด้วยโพลีฟีนอมีความสามารถในการชะลอการลุกลามของโรคอัลไซเมอร์ การรับประทานผักและผลไม้ 100 กรัมต่อวัน (ประมาณครึ่งถ้วย) ทำให้ความเสี่ยงต่อความบกพร่องทางสติปัญญาและภาวะสมองเสื่อมลดลง 13 เปอร์เซ็นต์ (Moira Lawler, 2022)

บทความนี้จะใช้ข้อสรุปสำหรับประเด็นคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสำหรับนำไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ลดความดันโลหิต ช่วยหัวใจแข็งแรง ช่วยให้คุณมีอายุยืนยาว ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ลดคอเลสเตอรอล และช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรง

## 3. เจเนอเรชั่นวาย (Generation Y)

เจเนอเรชั่นวาย หรือ มิลเลนเนียล (Millennials) เป็นผู้ที่เกิดในปี ค.ศ. 1981-1996 หรือ พ.ศ. 2524-2539 เป็นกลุ่มที่มีลักษณะทางประชากรที่มีขนาดใหญ่ พฤติกรรมการซื้อของเจเนอเรชั่นวายนั้นจะมีลักษณะที่ใช้จ่ายอย่างรวดเร็ว เมื่อได้เงินมาง่าย พวกเขาก็จะจ่ายออกไปได้อย่างง่ายดายโดยเฉพาะกับสินค้าอุปโภคบริโภค และการบริการต่างๆ กลุ่มเจเนอเรชั่นวายได้กลายมาเป็นกลุ่มเป้าหมายทางการตลาดที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีอำนาจในการตัดสินใจซื้อ มีศักยภาพทางการตลาด และมีปริมาณการบริโภคที่เพิ่มสูงขึ้น จึงส่งผลให้นักการตลาดต่างหันมาให้ความสนใจในผู้บริโภคกลุ่มนี้ คุณลักษณะเด่นของเจนเนอเรชั่นวายในประเทศไทย ประกอบด้วย

1. เจนเนอเรชั่นวายไทยตัดสินใจบนข้อมูล โดยเป็นกลุ่มคนที่ใช้ข้อมูลมาพิจารณาเปรียบเทียบ หรือตรวจสอบเพื่อหาทางเลือกที่ตรงกับความต้องการมากที่สุดมักใช้ประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายในอินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

2. เจนเนอเรชั่นวายไทยช่างเลือก ลูกค้ากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะเลือกสรรแต่สินค้าและบริการที่มีคุณภาพและเป็นไปตามที่ต้องการเท่านั้น จึงมักจะพิจารณาเปรียบเทียบข้อมูลจนกว่าจะเจอตัวเลือกที่ดีที่สุด นอกเหนือจากคุณภาพของสินค้าและบริการแล้ว ปัจจัยที่จะดึงดูดใจผู้บริโภคกลุ่มนี้ยังรวมถึงฟังก์ชั่นใหม่ๆ ที่ตอบสนองความต้องการที่ไม่ซํ้าแบบใคร

## 4. แนวโน้มการบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืชในประเทศไทย

ประเทศไทยนั้นพฤติกรรมการบริโภคเนื้อสัตว์เริ่มมีแนวโน้มลดลงมาสวนทางกับการบริโภคผักที่มีทิศทางเพิ่มขึ้นดังรูปที่ 2.4 แสดงให้เห็นถึงช่วงเกือบ 30 ปีที่ผ่านมา สัดส่วนการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคเนื้อสัตว์ต่อค่าบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของภาคครัวเรือนมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2533 การบริโภคเนื้อสัตว์คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 15.2 ของค่าใช้จ่ายบริโภคอาหารและเครื่องดื่มทั้งหมด แต่สัดส่วนดังกล่าวปรับตัวลดลงมาโดยลำดับ ล่าสุดในปี 2561 สัดส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ต่อการใช้จ่ายบริโภคอาหารลดลงเหลือร้อยละ 10.3 (SMEONE, 2019)

**วิธีดำเนินการวิจัย**

**1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1.1 กลุ่มประชากร คือ ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ในการเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์กลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย อายุตั้งแต่ 25 - 35 ปี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เนื้อแปรรูปจากพืช กลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย อายุตั้งแต่ 25 - 35 ปี จำนวน 30 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสินค้าเนื้อแปรรูป แบบสอบถามคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสินค้าเนื้อแปรรูปเพื่อหาประเด็นที่ตรงกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแพลทฟอร์ม Google Form และส่งไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแบบสอบถามผ่านช่องทาง Social media และช่องทางออนไลน์อื่น ๆ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การระบุคุณประโยชน์ และความหมายของแต่ละคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 2 การระบุคุณประโยชน์ของเนื้อจากพืชที่ตรงกับความต้องการ โดยเป็นการให้เรียงลำดับค่าคุณประโยชน์ที่ตรงกับความต้องการ ที่ประกอบด้วย

1. ช่วยลดความดันโลหิต

2. ช่วยหัวใจแข็งแรง

3. ช่วยลดน้ำหนัก

4. ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น

5. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

6. ช่วยลดคอเลสเตอรอล

7. ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรง

โดยเป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งจะให้คะแนนเป็น 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ 5 หมายถึง ให้ความสำคัญมากที่สุด 4 หมายถึง ให้ความสำคัญมาก 3 หมายถึง ให้ความสำคัญปานกลาง 2 หมายถึง ให้ความสำคัญน้อย 1 หมายถึง ให้ความสำคัญน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด มีจุดประสงค์เพื่อขอข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่แบบสอบถามไม่ได้กล่าวถึง

2.2 แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบสอบถามคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสินค้าเนื้อแปรรูปเพื่อหาประเด็นที่ตรงกับความต้องการของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย อายุตั้งแต่ 25 - 35 ปี

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 รวบรวมข้อมูลจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องรวบรวมข้อมูลจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพของเนื้อแปรรูป ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชจากวรรณกรรมเพื่อวิเคราะห์ และกำหนดเป็นประเด็นคุณประโบชน์ด้านสุขภาพเพื่อนำไปการสำรวจกับกลุ่มตัวอย่าง

2. จับทำแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่าง และประเมินแบบสอบถามผ่านผู้เชียวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง เสนอแนะ และปรับปรุง

3.2 การเก็บข้อมูล ทำการระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชั่นวายโดยเป็นการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านรูปแบบ Google Form และส่งไปให้ผู้ทำแบบสอบถามผ่านช่องทาง Social media และช่องทางออนไลน์

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล**

### 4.1 ระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชั่นวายของกลุ่มเป้าหมายที่ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าสถิติ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยคัดเลือกผลที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญมาก และมากที่สุด

4.2 หาประสิทธิภาพของรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้ค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับเนื้อหารายข้อ (IOC: Index of item objective congruence)

### 4.3 สรุปผลการสำรวจ

นำผลสรุปคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสินค้าเนื้อแปรรูปจากพืชมาสรุปเป็นประเด็นที่ตรงกับความต้องการของเจเนอเรชั่นวาย

**ผลการวิจัย**

ผลการวิจัยเรื่องผลการสำรวจประโยชน์ของเนื้อสัตว์แปรรูปจากพืชที่ตอบโจทย์เจเนอเรชั่นวายผู้วิจัยไดสรุปผลการศึกษาไวดังนี้

1. การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามการระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืชที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน อายุตั้งแต่ 25 - 35 ปี ได้รายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (arithmetic mean : ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : S.D.) ดังตารางที่ 1ดังนี้

**ตารางที่ 1** จำนวนค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ฐานนิยม ของระดับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพสินค้าเนื้อแปรรูป

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **คุณประโยชน์ด้านสุขภาพ**  **สินค้าเนื้อแปรรูป** |  | **S.D.** | **การแปลผล** |
| ช่วยลดน้ำหนัก | 4.47 | 0.68 | ให้ความสำคัญมากที่สุด |
| ช่วยลดคอเลสเตอรอล | 4.10 | 0.76 | ให้ความสำคัญมาก |
| ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง | 3.13 | 1.01 | ให้ความสำคัญปานกลาง |
| ช่วยให้หัวใจแข็งแรง | 2.87 | 1.03 | ให้ความสำคัญปานกลาง |
| ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น | 2.63 | 0.96 | ให้ความสำคัญปานกลาง |
| ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรง | 2.37 | 0.85 | ให้ความสำคัญน้อย |
| รวม | 3.26 | 0.88 | ให้ความสำคัญปานกลาง |

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นต่อให้ความสำคัญกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพตรงกับความต้องการ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อันดับหนึ่ง คือ ช่วยลดน้ำหนักโดยให้ความสำคัญมากที่สุด ( = 4.47, S.D. = 0.68) คุณประโยชน์อันดับที่สองคือ ช่วยลดคอเลสเตอรอลโดยให้ความสำคัญมาก ( = 4.10, S.D. = 0.76) อันดับที่สามคือ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งโดยให้ความสำคัญปานกลาง ( = 3.13, S.D. = 1.01) ช่วยให้หัวใจแข็งแรงโดยให้ความสำคัญปานกลาง ( = 4.47, S.D. = 0.68) ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นโดยให้ความสำคัญปานกลาง ( = 2.63, S.D. = 0.96) ตามลำดับ และอับดับสุดท้านคือ ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรงโดยให้ความสำคัญน้อย ( = 2.37, S.D. = 0.85)

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| ตอบแบบสอบถามปลายเปิด | 15 | 50 |
| ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด | 15 | 50 |
| รวม | 30 | 100 |

จากตารางที่ 2 พบว่าในจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิน 30 คนมีผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่แบบสอบถามไม่ได้กล่าวถึง คิดเป็นร้อยละ 50

ส่วนที่เหลือเป็นผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิดคิดเป็นร้อยละ 50

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่แบบสอบถามไม่ได้กล่าวถึง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ**  **คุณประโยชน์ที่แบบสอบถามไม่ได้กล่าวถึง** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| เป็นทางเลือกใหม่สำหรับสายวีแกนตอบโจทย์คนที่ทานเจ หรือ มังสวิรัติ | 3 | 20 |
| ลดการปล่อยคาร์บอนในโรงฆ่าสัตว์ และ ลดโลกร้อน | 2 | 13.3 |
| ลดการฆ่าสัตว์ เป็นวิธีการทำบุญ | 2 | 13.3 |
| ช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยลดอาการท้องผูก | 2 | 13.3 |
| เหมาะสำหรับคนกินผักยาก | 1 | 6.6 |
| มีวิตามิน | 1 | 6.6 |
| ปลอดภัยจากสารเร่งในเนื้อสัตว์ | 1 | 6.6 |
| ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดและ โรคหัวใจได้ | 1 | 6.6 |
| ย่อยง่าย | 1 | 6.6 |
| รักษาสมดุลร่างกาย | 1 | 6.6 |
| รวม | 15 | 100 |

จากตารางที่ 3 พบว่าในจำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดทั้งสิน 15 คน พบว่า มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ 6 ข้อเสนอแนะ ประกอบด้วย ช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยลดอาการท้องผูก มีวิตามิน ปลอดภัยจากสารเร่งในเนื้อสัตว์ ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดโรคหัวใจได้ ย่อยง่าย และ รักษาสมดุลร่างกาย โดยคิดเป็นร้อยละ 52.9 ด้านเป็นทางเลือกสำหรับการบริโภค 3 ข้อเสนอแนะ ประกอบด้วย ลดการฆ่าสัตว์ เป็นวิธีการทำบุญ เป็นทางเลือกใหม่สำหรับสายวีแกนตอบโจทย์คนที่ทานเจ หรือ มังสวิรัติ และ เหมาะสำหรับคนกินผักยาก โดยคิดเป็นร้อยละ 39.9 และด้านการลดโลกร้อน โดยคิดเป็นร้อยละ 19.3

2. ผลการประเมินรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ปรากฎว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และเป้าหมายของรูปแบบ โดยค่าความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีค่าระหว่าง 0.80 – 1.00 จึงเห็นว่ารูปแบบดังกล่าวสามารถนำไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างได้

# **สรุปและอภิปรายผล**

## **สรุปผล**

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืช ที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจเนอเรชั่นวายโดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ที่เคยปริโภคเนื้อแปรรูปจากพืชที่มีช่วงอายุ อายุตั้งแต่ 25 - 35 ปี

1. ผลการสำรวจคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืช ที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายเมื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่าคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืช ที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย ได้แก่ อันดับหนึ่ง คือ ช่วยลดน้ำหนักโดยเป็นการให้ความสำคัญมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 คุณประโยชน์อันดับที่สองคือ ช่วยลดคอเลสเตอรอลโดยเป็นการให้ความสำคัญมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.10 เมื่อพิจารณาลักษณะการกระจายของคะแนน จากค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รายข้อของแบบสอบถาม พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.68 - 0.76

2. ผลการสำรวจข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่แบบสอบถามไม่ได้กล่าวถึงมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณประโยชน์ด้านสุขภาพเป็นจำนวนร้อยละ 52.9 ด้านเป็นอาหารทางเลือกเป็นจำนวนร้อยละ 39.9 ด้านลดโลกร้อน เป็นจำนวนร้อยละ 19.3

## **การอภิปรายผล**

ผลการระบุคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเนื้อแปรรูปจากพืช ที่ตรงกับความต้องการกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ช่วยลดน้ำหนัก และ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริโภคหันมาสนใจในเรื่องการดูแลเรื่องอาหารที่บริโภคที่ไม่ก่อนให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น หัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วนน เป็นต้น โดยโรคดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้จากการที่ผู้บริโภคมีน้ำหนักตัวที่มาก และก่อให้เกิดคอเลสเตอรอลในร่างกายสูง (Megan Soliman, 2021) โดยสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงคือการรับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์ที่พบได้จากผลิตภัณฑ์เนื้อ นม ที่มาจากสัตว์ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของนวพร นาคะนิธิ (2563) ที่ได้ศึกษาทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคเนื้อพบว่า กระแสการบริโภคเนื้อจากพืชเพื่อทดแทนเนื้อสัตว์กำลังได้รับความนิยมอย่างมากเนื่องจากผู้บริโภคเริ่มตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพและกระบวนการผลิตอาหารอย่างยั่งยืนมากขึ้น แนวโน้มตลาดสินค้าเพื่อสุขภาพมีการขยายตัวเพิ่มขึ้น เพราะคนไทยหันมาให้ความใส่ใจในสุขภาพ และแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น กลุ่มเจนเนอเรชั่นวายเกิดมาพร้อมมลพิษ โรคภัย เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย จึงมีพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหาร ที่ส่งผลดีต่อสุภาพ เช่น สมุนไพร ผลไม้ ผัก สาหร่าย ยีสต์ และจุลินทรีย์รวมทั้งกระแสนิยมในศาสตร์ของการใช้พืชเพื่อบำบัดรักษา ทำให้อาหารเหล่านี้เป็นที่สนใจของคนกลุ่มนี้มากขึ้น (อุตสาหกรรมพัฒนามูลนิธิเพื่อสถาบันอาหาร, 2563)

## **ข้อเสนอแนะ**

1. กลุ่มเจนเนอเรชั่นวายมักจะอ่านรีวิวหรือหาคำแนะนำอย่างละเอียดจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ก่อนการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการ เพื่อให้มั่นใจว่าสินค้าหรือบริการนั้นตรงตามความต้องการ โดยนำมาประกอบกับข้อมูลที่บ่งบอกคุณสมบัติของสินค้าหรือบริการอย่างครบถ้วน ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้ผู้บริโภคกลุ่มนี้ตัดสินใจซื้อในทันที (Insight Gen Y กลยุทธ์มัดใจผู้บริโภค, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่าหามีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านช่วยลดน้ำหนัก และ ช่วยลดคอเลสเตอรอล การออกแบบภาพบนบรรจุภัณฑ์ควรคำนึงถึงผลในการวิจัยเพื่อตอบความต้องการของผู้บริโภคเจนเนอเรชั่น วาย รวมถึงผลที่จะได้รับจากการบริโภคเนื้อจากพืชนั้นก็เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการบริโภคจนนำไปสู่การตัดสินใจที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยด้านจิตวิทยาและแนวโน้มการซื้อผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช พบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาในส่วนของแรงจูงใจ ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญกับการอยากมีสุขภาพที่ดี ส่วนด้านการเรียนรู้นั้นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเรื่องเทรนด์สุขภาพ (ทัตพงศ์ คิมหันตมาลย์, 2562) ดันนั้นหากต้องการสื่อสารคุณประโยชน์ของสินค้าสินค้าด้านสุขภาพ การสื่อสารประเด็นเกี่ยวกับช่วยลดน้ำหนักและ ช่วยลดคอเลสเตอรอลจึงเป็นทางเลือกที่ตรงกับความต้องการของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายมากที่สุด

2. กลุ่มตัวอย่างของการศึกษา คือ กลุ่มคนที่รับประทานและผู้ที่เคยมีประสบการณ์ในการเลือกรับประทานอาหาร ทดแทนเนื้อสัตว์ที่ผลิตมาจากพืช ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจสามารถศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะกลุ่มได้กว้างขึ้น กลุ่มอายุในเจนเนอร์เรชั่นอื่นๆ ที่กำลังหันมาเริ่มบริโภคเนื้อแปรรูปจากพืช และในเขตพื้นที่ที่แตกต่างออกไปได้

3. วิจัยฉบับนี้ได้ศึกษาในปีพ.ศ. 2566 ที่ผลิตภัณฑ์กลุ่มโปรตีนจากพืชยังไม่เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทยมากนัก ทำให้คนส่วนใหญ่อาจจะยังไม่รู้จักผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปควรจะรอให้ผลิตภัณฑ์นี้เริ่มเป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้บริโภคชาวไทยในกรุงเทพมหานครมากยิ่งขึ้นกว่านี้

**เอกสารอ้างอิง**

ทัตพงศ์ คิมหันตมาลย์. (2562). ปัจจัยด้านจิตวิทยา และแนวโน้มการซื้อผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช : กรณีศึกษาผู้บริโภคชาวไทยในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ธัญญ์นภัส เศวตเรืองกิตติ์. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์ที่ผลิตมาจากพืช เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยมหิดล

นวพร นาคะนิธิ. (2563). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม การบริโภคเนื้อจากพืชของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยมหิดล

Hyunju Kim, (2019) Plant‐Based Diets Are Associated with a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All‐Cause Mortality in a General Population of Middle‐Aged Adults.

Megan Soliman. (2021). Everything You Need to Know About High Cholesterol. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2566, จาก https://www.healthline.com/health/high-cholesterol

Moira Lawler. (2021). 9 Scientific Benefits of Following a Plant-Based Diet. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2566, จากhttps://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/scientific-benefits-following-plant-based-diet/

SCB Economic Intelligence Center. (2556). กลยุทธ์มัดใจผู้บริโภคGen Y. สืบค้น 17 กุมภาพันธ์ 2566 , จากhttps://www.scbeic.com/th/detail/product/130

SMEONE. (2019). โปรตีนจากพืช เทรนด์แรงธุรกิจอาหาร-เครื่องดื่ม. สืบค้น 6 กันยายน 2565 , จากhttps://www.smeone.info/innovation-detail/4633