ผลสำรวจของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เผยผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกทานมากขึ้น ออกกำลังกายน้อยลง และน้ำหนักขึ้นราว 3 กิโลกรัมในช่วงคริสต์มาสและปีใหม่

เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น (Herbalife Nutrition) บริษัทโภชนาการระดับโลก เผยผลสำรวจพฤติกรรมการทานอาหารช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ในเอเชียแปซิฟิกประจำปี 2562 (Asia Pacific Holiday Eating Survey 2019) โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจ 5,500 คนในออสเตรเลีย ฮ่องกง อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เกาหลี มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไต้หวัน ไทย และเวียดนาม ผลสำรวจเผยให้เห็นว่า คริสต์มาสและปีใหม่เป็นหนึ่งในเทศกาลที่ท้าทายความตั้งใจของผู้บริโภคในการเดินหน้าออกกำลังกายและกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด

สตีเฟน คอนจี รองประธานอาวุโสและกรรมการผู้อำนวยการประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น กล่าวว่า “เทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่ทุกคนในครอบครัวมารวมตัวกันกินอาหารอร่อย ๆ ผู้คนมากมายจึงทิ้งเป้าหมายการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ เรานำเสนอความท้าทายสำคัญ ๆ ที่ผู้บริโภคต้องเผชิญในช่วงเทศกาล ด้วยหวังว่าจะช่วยให้ผู้บริโภคมองเห็นพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สามารถรักษาเป้าหมายอย่างแน่วแน่ในช่วงเทศกาลดังกล่าว”

การทานมากเกินไปและออกกำลังกายน้อยลงในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ ส่งผลให้ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกน้ำหนักขึ้นเฉลี่ย 3 กิโลกรัม ในส่วนของการลดน้ำหนักนั้น ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกกว่าครึ่งหนึ่ง (54%) เผยว่าจะทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ขณะที่ 46% เผยว่าจะพยายามออกกำลังกายให้มากขึ้นเมื่อผ่านพ้นช่วงเทศกาลไปแล้ว

แม้จะมีความพยายามในการลดน้ำหนัก ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกเกือบหนึ่งในสี่ (24%) กลับไม่สามารถลดน้ำหนักได้หลังผ่านพ้นเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ไปแล้ว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพตลอดช่วงเทศกาลเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่ดีกว่าในระยะยาว

เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ขอแนะนำดังนี้

1. ทานก่อนฉลอง : ความหิวจะทำให้คุณอยากทานทันทีที่ไปถึงงานเลี้ยง เพื่อป้องกันไม่ให้คุณทานมากเกินไป ก่อนไปงานเลี้ยง คุณควรทานอาหารสุขภาพที่อุดมไปด้วยโปรตีน เช่น อัลมอนด์อบไม่ใส่เกลือ โปรตีนบาร์ หรือโยเกิร์ต

2. เน้นทานลีนโปรตีนและผัก : แทนที่จะทานอาหารแบบเน้นข้าวและคาร์โบไฮเดรต คุณควรเลือกอาหารจานหลักที่ประกอบด้วยลีนโปรตีนหรือสลัดกับผักแทน
3. ทานแต่น้อยและทานช้า ๆ : เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณของอาหาร รวมถึงทานแต่น้อยและทานช้า ๆ ซึ่งจะช่วยตอบสนองความอยากอาหารได้ดีกว่า ทั้งยังช่วยให้สมองของคุณรับรู้ความอิ่มก่อนที่คุณจะทานต่อไปอีก
4. จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มรสหวาน : การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มรสหวานมากเกินไปเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้น้ำหนักขึ้น ดังนั้นคุณควรจำกัดการดื่มเครื่องดื่มดังกล่าวและเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มไม่หวานแทน

สรุปผลสำรวจ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการทานและการออกกำลังกายของผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกช่วงเทศกาลคริสต์มาส :

– ชาวฟิลิปปินส์มีแนวโน้มทานมากกว่าปกติมากที่สุด (94%) ตามมาด้วยฮ่องกง (92%) ญี่ปุ่น (89%) และคนไทย (87%) โดยสูงกว่าค่าเฉลี่ยของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกที่ 86%
– ชาวฟิลิปปินส์มีแนวโน้มทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพน้อยกว่าปกติ (77%) และงดทานอาหารเพื่อสุขภาพ (67%) มากกว่าประเทศอื่น ๆ ในภูมิภาค

เมื่อถึงเวลาฉลองปีใหม่ :

– ชาวฟิลิปปินส์มีแนวโน้มทานมากกว่าปกติมากที่สุด (94%) ตามมาด้วยไทย (93%) อินโดนีเซีย (88%) และญี่ปุ่น (88%)
– ชาวฟิลิปปินส์มีแนวโน้มทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพน้อยกว่าปกติ (78%) และงดทานอาหารเพื่อสุขภาพ (66%) มากกว่าประเทศอื่น ๆ ในภูมิภาค

ขณะที่ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกทานมากขึ้นในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ เกือบครึ่งหนึ่ง (49%) เผยว่ารู้สึกผิดที่ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพน้อยลงในช่วงเวลาดังกล่าว

ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกเผยว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไก่งวงยัดไส้ เค้ก และขนมอบต่าง ๆ เป็นอาหารที่หยุดทานยากที่สุดในเทศกาลคริสมาสต์ ขณะที่ขนมหวาน เค้กข้าว และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นอาหารที่หยุดทานยากที่สุดในช่วงปีใหม่

ออกกำลังกายเอาไว้ทีหลังในช่วงคริสต์มาสและปีใหม่

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกมากกว่าสามในห้ามีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลงในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ และมากกว่าครึ่งหนึ่ง (56%) เผยว่าจะงดออกกำลังกายจนกว่าเทศกาลจะผ่านพ้นไป

ชาวอินโดนีเซียมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยที่สุดในช่วงคริสต์มาส (73%) และชาวเวียดนามมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยที่สุดในช่วงปีใหม่ (73%) ขณะที่ชาวฟิลิปปินส์มีแนวโน้มงดออกกำลังกายช่วงคริสต์มาสมากที่สุด (60%) และชาวเวียดนามมีแนวโน้มงดออกกำลังกายช่วงปีใหม่มากที่สุด (68%)

ดูภาพตารางขนาดใหญ่ได้ที่
Figure 1: https://photos.prnasia.com/prnk/20191217/2672373-1-e
Figure 2: https://photos.prnasia.com/prnk/20191217/2672373-1-f
Figure 3: https://photos.prnasia.com/prnk/20191217/2672373-1-g

เกี่ยวกับ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น

เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เป็นบริษัทระดับโลกที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนด้วยผลิตภัณฑ์โภชนาการคุณภาพสูงและโอกาสทางธุรกิจสำหรับผู้จำหน่ายอิสระมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 บริษัทส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงที่ผ่านการรับรองทางวิทยาศาสตร์ในกว่า 90 ประเทศ พร้อมให้คำแนะนำเฉพาะบุคคลจากผู้จำหน่ายอิสระ รวมถึงนำเสนอแนวทางในการสนับสนุนชุมชนเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น นอกจากนี้ เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ยังมุ่งมั่นนำพาโภชนาการและการศึกษาไปสู่ชุมชนต่าง ๆ ทั่วโลก ผ่านโครงการขจัดความหิวโหยของบริษัท

สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ IAmHerbalifeNutrition.com

บริษัทสนับสนุนให้นักลงทุนเยี่ยมชมเว็บไซต์นักลงทุนสัมพันธ์ที่ ir.herbalife.com ซึ่งมีการอัปเดตข้อมูลทางการเงินและข้อมูลใหม่ ๆ สม่ำเสมอ

รูปภาพ – https://photos.prnasia.com/prnh/20191224/2672373-1-q

รูปภาพ – https://photos.prnasia.com/prnh/20191224/2672373-1-r

รูปภาพ – https://photos.prnasia.com/prnh/20191224/2672373-1-s

รูปภาพ – https://photos.prnasia.com/prnh/20191224/2672373-1-t