เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เผยข้อมูลน่าสนใจของชาวเอเชียแปซิฟิก กับความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในเรื่องโภชนาการ

ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องบนสื่อออนไลน์ทำให้มากกว่า 60% ของผู้บริโภค ขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการที่ถูกต้อง

เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น (Herbalife Nutrition) บริษัทโภชนาการระดับโลก เปิดเผยข้อมูลเพิ่มเติมจากผลสำรวจความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการในเอเชียแปซิฟิกประจำปี 2563 (Asia Pacific Nutrition Myths Survey 2020) โดยพบว่าผู้บริโภคมากถึง 60% สับสนเรื่องข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโภชนาการ โดยข้อมูลนี้ได้มาจากการสำรวจผู้บริโภค 5,500 คนในออสเตรเลีย ฮ่องกง อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เกาหลี มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไต้หวัน ไทย และเวียดนาม เมื่อเดือนมีนาคม 2563

ผู้ตอบแบบสำรวจต้องทำแบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการทั่วไปที่แนบมาพร้อมกับแบบสำรวจ ซึ่งเป็นข้อสอบประเภทเลือกถูกหรือผิด 48 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านโภชนาการ 9 ด้าน ได้แก่ โภชนาการทั่วไป โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ คาเฟอีน การควบคุมน้ำหนัก และอาหารเช้า ซึ่งผลปรากฏว่ามีผู้ตอบแบบ

สำรวจไม่ถึงหนึ่งในสี่ (23%) ที่ทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์ (ตอบถูกมากกว่าครึ่งหนึ่ง)
จากแบบสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องน้อยที่สุดใน 3 เรื่องต่อไปนี้
– แร่ธาตุ: มีผู้ตอบแบบสำรวจเพียง 28% ที่ตอบคำถามส่วนนี้ถูก
– คาเฟอีน: มีผู้ตอบแบบสำรวจเพียง 33% ที่ตอบคำถามส่วนนี้ถูก
– โปรตีน: มีผู้ตอบแบบสำรวจเพียง 34% ที่ตอบคำถามส่วนนี้ถูก
แบบทดสอบนี้ยังทำให้เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ค้นพบว่า ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกมีความเชื่อผิด ๆ เรื่องโภชนาการหลายเรื่อง เมื่อถามว่าเรื่องเหล่านี้จริงหรือไม่ ผู้บริโภคกว่า 6 ใน 10 ตอบไม่ถูก หรือไม่แน่ใจ
สตีเฟน คอนจี รองประธานอาวุโสและกรรมการผู้อำนวยการประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น กล่าวว่า “ความเชื่อผิด ๆ เรื่องโภชนาการที่เผยแพร่บนสื่อออนไลน์ทำให้ผู้คนสับสนว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริงกันแน่ ผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังเชื่อว่าการบริโภคคาร์โบไฮเดรตทำให้น้ำหนักขึ้น และอีกไม่น้อยเชื่อว่าร่างกายต้องการโปรตีนน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งห่างไกลจากความจริงมาก”
“เพื่อช่วยลดช่องว่างความรู้เรื่องโภชนาการ เราได้ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและโภชนาการชั้นนำ เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้องให้แก่ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิก เราเชื่อว่าความพยายามร่วมกันของภาครัฐ สถาบันสุขภาพ และอุตสาหกรรมโภชนาการ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้องให้แก่ผู้บริโภคในระยะยาว และหวังว่าหลายฝ่ายจะร่วมมือกับเราเพื่อช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพดีขึ้น”
ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโภชนาการในเอเชียแปซิฟิกที่ค้นพบจากการสำรวจ
ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 1: คาร์โบไฮเดรตทำให้น้ำหนักขึ้น
ความจริง:คาร์โบไฮเดรตเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้น้ำหนักขึ้น แต่การรับแคลอรี่เกินกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้น้ำหนักขึ้น หลักปรัชญาของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น แนะนำว่า ควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตคิดเป็นสัดส่วน 40% ของแคลอรี่ที่ได้รับในแต่ละวัน ทั้งนี้ แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดีต่อสุขภาพอย่างผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืช ให้สารอาหารสำคัญอื่น ๆ อย่างแคลเซียม เหล็ก และวิตามินบีด้วย
ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 2: ร่างกายต้องการโปรตีนน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น
ความจริง:เมื่อเข้าสู่วัย 40 เราอาจค่อย ๆ สูญเสียมวลกล้ามเนื้อและการทำงานของกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) แต่เราสามารถบรรเทาอาการได้ด้วยการบริโภคโปรตีนให้มากขึ้นและออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (resistance exercise) เมื่ออายุมากขึ้น
ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 3: คาเฟอีนทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ
ความจริง:แม้ว่าคาเฟอีนมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ แต่การดื่มกาแฟตามปกติ 2-3 ถ้วยต่อวันไม่ก่อให้เกิดภาวะขาดน้ำ ขณะเดียวกัน ผลการศึกษาของสถาบันข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับกาแฟ (Institute for Scientific Information on Coffee) ระบุว่า กาแฟให้น้ำกับร่างกายเช่นเดียวกับน้ำดื่ม
ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 4: เราสามารถเสริมสร้างมวลกระดูกสูงสุดได้ทุกวัยหากบริโภคแคลเซียมเพียงพอ
ความจริง:การสร้างมวลกระดูกสูงสุด (มีขนาดและความแข็งแรงสูงสุด) ขึ้นอยู่กับการบริโภคแคลเซียมก่อนอายุ 30

ปี อย่างไรก็ดี การบริโภคแคลเซียมอย่างเพียงพอตลอดชีวิตจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน การเสริมแคลเซียมสามารถป้องกันการสูญเสียมวลกระดูกเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะในสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งร่างกายต้องการแคลเซียมมากขึ้น

ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 5: การกินอาหารแบบคีโตเจนิก ไดเอต เป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ

ความจริง:การกินอาหารแบบคีโตเจนิก ไดเอต เป็นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตน้อยมาก โปรตีนปานกลาง และไขมันสูงมาก เพื่อบังคับร่างกายให้ดึงไขมันมาใช้ ส่งผลให้น้ำหนักลดลง อย่างไรก็ตาม คาร์โบไฮเดรตที่ดีต่อสุขภาพมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยให้ทั้งพลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุ ดังนั้น การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนควรรับประทานอาหารอย่างสมดุลและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะดีกว่า

ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 6: การกินอาหารไขมันต่ำมากเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุด

ความจริง:ผลการศึกษามากมายแสดงให้เห็นว่า น้ำหนักลงน้อยมากหลังกินอาหารไขมันต่ำมากนานหนึ่งปี วิธีนี้จึงไม่ใช่การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน ความจริงแล้ว ร่างกายของเราต้องการไขมันในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะไขมันช่วยสร้างเยื่อหุ้มเซลล์และฮอร์โมนต่าง ๆ และช่วยในการดูดซึมวิตามินกลุ่มที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค

ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 7: ดัชนีน้ำตาลเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับใช้เลือกคาโบไฮเดรตที่ดีต่อสุขภาพที่สุด

ความจริง:ดัชนีน้ำตาลเป็นตัวชี้วัดว่าคาร์โบไฮเดรตในอาหารส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดมากน้อยแค่ไหน แต่การเลือกอาหารไม่ควรพิจารณาดัชนีน้ำตาลเพียงอย่างเดียว โดยต้องพิจารณาปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคและอาหารอื่น ๆ ที่บริโภคร่วมกันด้วย

ความเชื่อผิด ๆ ข้อ 8: ผงโปรตีนไม่ใช่แหล่งโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพเมื่อเทียบกับโปรตีนจากอาหารธรรมชาติ

ความจริง:ผงโปรตีนดีพอ ๆ กับโปรตีนจากอาหารธรรมชาติ หากมาจากแหล่งที่มีคุณภาพสูง ยกตัวอย่างเช่น โปรตีนถั่วเหลืองที่สกัดจากถั่วเหลืองเป็นโปรตีนสมบูรณ์ ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิดที่ร่างกายต้องการ

เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น

เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เป็นบริษัทโภชนาการระดับโลกที่มีความมุ่งหมายในการทำให้ผู้คนทั่วโลกมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น บริษัทก่อตั้งขึ้นด้วยพันธกิจด้านโภชนาการ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนด้วยโภชนาการและแผนการจัดการโภชนาการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 บริษัทร่วมกับผู้จำหน่ายอิสระเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น มีพันธะสัญญาในการนำเสนอทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค เพื่อต่อสู้กับปัญหาที่ผู้คนทั่วโลกกำลังเผชิญ ได้แก่ ภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน สภาวะน้ำหนักเกิน การเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรผู้สูงวัย ค่าใช้จ่ายการดูแลรักษาสุขภาพของภาครัฐที่พุ่งสูงขึ้น และการเติบโตของธุรกิจผู้ประกอบการในทุกช่วงวัย ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงที่ผ่านการรับรองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตในโรงงานของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากผู้จำหน่ายอิสระ รวมถึงแนวทางในการสนับสนุนชุมชน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น

ผลิตภัณฑ์ของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการเฉพาะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการ

จัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม ซึ่งจัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของผู้จำหน่ายอิสระของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น และผ่านผู้จำหน่ายอิสระไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก สำหรับกิจกรรมเพื่อสังคม บริษัทได้ให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่า เฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็ก ๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแลคซี่ และทีมกีฬาระดับโอลิมปิคประเภทต่างๆ
ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,300 คน และหุ้นของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ทำการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ค (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,400 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ. 2560 ที่ผ่านมา รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถคลิกดูได้ที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com
สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ IAmHerbalifeNutrition.com

รูปภาพ – https://photos.prnasia.com/prnh/20200611/2827350-1
คำบรรยายภาพ – ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโภชนาการในเอเชียแปซิฟิกที่ค้นพบจากการสำรวจ