

# เฮอ์บาไลฟ์ เผยผลสำรวจโภชนาการ ชี้ปัญหาใหญ่ ผู้ใหญ๋ขาดโภชนาการที่ดี ต้มน้ำน้อย และออกกำลัง กายไม่พอ



เฮอ์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก เผยผลการสำรวจ Asia Pacific Balanced Nutrition\* ของบริษัท ซึ่งเน้นศึกษาลักษณะนิสัย พฤติกรรมและทัศนคติด้านโภชนาการและสุขภาพของผู้บริโภคที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยการสำรวจครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานเฮอ์บาไลฟ์ เอเชีย แปซิฟิก เวลเนส ทัวร์ ครั้งที่ 7 ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจการมีพฤติกรรมด้านโภชนาการที่สมดุล ตลอดจนชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว ผลการสำรวจพบว่า ผู้บริโภคชาวไทยร้อยละ 75 รับประทานผักและผลไม้ไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน และผู้บริโภคชาวไทยมากกว่ากึ่งหนึ่งต้มน้ำน้อย และออกกำลังกายไม่เพียงพอ

ในขณะที่คนไทยร้อยละ 56 เชื่อว่าการทำให้ร่างกายของพวกเขาได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะทำงานได้อย่างเหมาะสมนั้น เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุดที่จะเลือกรับประทานอาหารที่สมดุล ทว่าไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบในปัจจุบันกลับกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้พวกเขามีนิสัยการรับประทานอาหารเช้าต่อสุขภาพเป็นประจำมากขึ้นเรื่อย ๆ

ผลการศึกษายังเผยด้วยว่า ผู้ตอบแบบสอบถามชาวไทยร้อยละ 26 มองว่าการมีโภชนาการที่สมดุลในทุก ๆ วันเป็นสิ่งที่ยาก ด้วยเหตุผลหลัก ๆ สามประการได้แก่ การไม่มีเวลา ไม่สะดวก และไม่มีเงินพอ ที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถมีไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพได้

นอกจากนี้ ผลการสำรวจในประเทศไทยยังบ่งชี้เพิ่มเติมด้วยว่า

- ผู้บริโภค 7 ใน 10 คน (ร้อยละ 75) บอกว่า พวกเขารับประทานผักและผลไม้เพียง 0 – 2 หน่วยบริโภคต่อวัน ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน 5 หน่วยบริโภคต่อวัน
- ผู้บริโภคมากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 53) ต้มน้ำน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน
- มากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 54) ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 9 ตอบว่า ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- แรงจูงใจสำคัญ 3 ประการในการเลือกรับประทานอาหารที่สมดุล ได้แก่ เพื่อได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม (ร้อยละ 56) เพื่อป้องกันสุขภาพร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย (ร้อยละ 50) และเพื่อให้ดูดี

และรู้สึกดี (ร้อยละ 43)

- อุปสรรค 3 ข้อแรกที่ขัดขวางการมีโภชนาการที่ดีเป็นประจำทุกวัน ได้แก่ การไม่มีเวลา (ร้อยละ 44) ไม่สะดวก (ร้อยละ 41) และไม่มีเงินพอ (ร้อยละ 31)
- เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคปรับปรุงลักษณะนิสัยด้านโภชนาการของพวกเขา
  - o ผู้ตอบแบบสำรวจร้อยละ 65 รู้สึกว่าการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพได้ง่ายขึ้น จะช่วยให้พวกเขามีโภชนาการที่สมดุลได้
  - o ผู้ตอบแบบสำรวจร้อยละ 22 มองหาคนที่มีความชอบคล้ายกัน เพื่อเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยกัน
  - o ผู้ตอบแบบสำรวจร้อยละ 37 อยากได้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญสำหรับแผนโภชนาการเฉพาะบุคคล

และเมื่อถามถึงสิ่งที่จะช่วยให้พวกเขามีโภชนาการที่สมดุลและบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกายได้แล้ว ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า โภชนาการที่สมดุลและแนวคิดการสนับสนุนชุมชน อาทิเช่นแบบที่สาธิตในเฮอร์บาไลฟ์ อินดิเพนเดนท์ นูทริชั่น คลับต่าง ๆ จะช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของแต่ละคนในระยะยาวด้วย

“ในฐานะบริษัทโภชนาการระดับโลก เฮอร์บาไลฟ์ นูทริชั่น มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจการมีพฤติกรรมด้านโภชนาการที่สมดุล เพื่อผลลัพธ์ที่ดีต่อชีวิตของพวกเขาในระยะยาว” คุณสุพจน์ ฤทธิพิชัยวัฒน์ กรรมการผู้อำนวยการ บริษัท เฮอร์บาไลฟ์ ประเทศไทย กล่าว “และในงานเอเชีย แปซิฟิก เวลเนส ทัวร์ สมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ของเราจะเดินทางไปเยือนเมืองต่าง ๆ ทั่วภูมิภาค เพื่อช่วยให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการมีโภชนาการที่สมดุลและการออกกำลังกาย รวมไปถึงคุณประโยชน์ต่าง ๆ ที่เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม และช่วยให้ผู้คนหันมาใส่ใจพฤติกรรมด้านโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพเป็นประจำทุกวัน”

งานเฮอร์บาไลฟ์ เอเชีย แปซิฟิก เวลเนส ทัวร์ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 5 เมษายน – 15 พฤษภาคม นี้ จะประกอบด้วยการประชุมสัมมนาทางการแพทย์ กิจกรรมเสวนาด้านโภชนาการ และเวิร์คช็อปเพื่อสุขภาพ จัดใน 23 เมืองใหญ่ของกัมพูชา เกาหลีใต้ ฮ่องกง ไทย ญี่ปุ่น ฟิลิปปินส์ นิวซีแลนด์ มาเก๊า มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ ออสเตรเลีย อินโดนีเซีย อินเดีย และฮ่องกง โดยมีสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์มาร่วมแบ่งปันมุมมองความรู้ในหลากหลายประเด็นด้านสุขภาพ ได้แก่ ภาวะอ้วนในเด็ก การดูแลน้ำหนัก เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาและโภชนาการ ระบบเมตาบอลิซึมและโภชนาการที่สมดุล

โดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ ที่จะมาเยือนประเทศไทย ได้แก่ ดร. ชิน-คูน หวัง ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบเมตาบอลิซึมและโภชนาการ และเน้นศึกษาเรื่องระบบเมตาบอลิซึมของมนุษย์และการประเมินผลทางคลินิกของโภชนาการอาหารเสริม เกสซ์โภชนาการศาสตร์ รวมถึงอาหารและสมุนไพรเสริมสุขภาพ เขายังได้รับรางวัล “National Award of Biomedicine” ที่ไต้หวัน เมื่อปี 2551 เพื่อเป็นเกียรติสำหรับความอุทิศทุ่มเทด้านการศึกษาทางการแพทย์ของเขาด้วย

\*ผลสำรวจ Herbalife’s Asia Pacific Balanced Nutrition จัดทำขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2560 โดยมีผู้ตอบแบบ

สำรวจอายุ 18 ปีขึ้นไปจำนวน 6,000 คน จาก 12 ประเทศในเอเชียแปซิฟิก อันได้แก่ เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน ไทย  
ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ ออสเตรเลีย อินเดีย อินโดนีเซีย และฮ่องกง