

เฮอรับาไลฟ์ เผยผู้บริโภคชาวเอเชียจะรับประทาน อาหารเช้าทุกวันหากสะดวกและมีเวลา



เฮอรับาไลฟ์ (Herbalife) บริษัทโภชนาการระดับโลกที่มีความมุ่งมั่นในการทำให้ผู้คนทั่วโลกมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น ได้เปิดเผยผลสำรวจอาหารเช้าเพื่อสุขภาพในเอเชียแปซิฟิก “Asia Pacific Healthy Breakfast Survey” ซึ่งใช้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภคในภูมิภาคนี้

การสำรวจจัดทำขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2561 โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจมากกว่า 5,500 คน ใน 11 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ฮองกง อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เกาหลี มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไต้หวัน ไทย และเวียดนาม โดยผลปรากฏว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รู้ว่าอาหารเช้าเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อการควบคุมน้ำหนักและสร้างเสริมสุขภาพที่ดี แต่หลายคนไม่สะดวกที่จะรับประทานอาหารเช้าทุกวัน และคิดว่าจะรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำมากขึ้นหากสะดวกและเข้าถึงได้มากกว่าเดิม

Stephen Conchie รองประธานอาวุโสและกรรมการผู้อำนวยการประจำเอเชียแปซิฟิกของเฮอรับาไลฟ์ กล่าวว่า “ผมดีใจที่เห็นผู้บริโภคส่วนใหญ่ในเอเชียแปซิฟิกตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า เราเชื่อว่าการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพเป็นประจำทุกวันมีประโยชน์มากมาย อาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่มีสมดุลทางโภชนาการไม่เพียงให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวันเท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์มากมายในระยะยาว ทั้งในส่วนของการควบคุมน้ำหนักในร่างกายนั่นเอง และการจัดการน้ำหนัก”

“อย่างไรก็ดี ผลสำรวจเผยให้เห็นว่าผู้บริโภคจำนวนมากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน อุปสรรคนั้นสามารถก้าวข้ามได้ง่ายๆ ด้วยการตื่นให้เร็วขึ้นสัก 15 นาที เพื่อเตรียมอาหารเช้าง่ายๆ อย่างเช่นเครื่องดื่มโปรตีนเชค การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพเป็นประจำจะนำไปสู่การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพตลอดทั้งวัน ทั้งยังช่วยส่งเสริมและรักษาสุขภาพไปตลอดชีวิตด้วย”

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า

จากการสำรวจพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ในเอเชียแปซิฟิกตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้า โดย 8 ใน 10 (79%) เห็นว่าอาหารเช้ามีความสำคัญมากหรือมากที่สุด นอกจากนี้ 68% ระบุว่ามื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน ขณะที่ 15% ระบุว่ามื้อกลางวัน และ 16% ระบุว่ามื้อเย็น

เมื่อถามถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า

- 96% ของผู้ตอบแบบสอบถามกล่าวว่า “ทำให้มีพลังงานในตอนเช้า”
- 89% กล่าวว่า “ช่วยให้มีสุขภาพดี”
- 89% กล่าวว่า “ช่วยให้กระบวนการทางเคมีในร่างกายเริ่มทำงานในตอนเช้า”

เมื่อถามถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า

- 71% ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน
- 13% รับประทานอาหารเช้าที่ทำงาน
- 10% รับประทานอาหารเช้าระหว่างเดินทางไปทำงาน
- มีเพียง 6% ที่ไม่รับประทานอาหารเช้า

ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกรับประทานอะไรเป็นอาหารเช้า

เมื่อพิจารณาจากสารอาหาร ผลสำรวจเผยให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม 40% มองว่าโปรตีนเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดในมื้อเช้า แต่กลับมีการบริโภคคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด โดยอาหารเช้ายอดนิยมของผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิก ล้วนมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก ได้แก่ ขนมปังหรือขนมปังปิ้ง (49%) ข้าวและก๋วยเตี๋ยว (46%) นอกจากนี้ผู้บริโภคยังนิยมเครื่องดื่มร้อน (46%) ด้วย

เฮอรัลด์ นิวทริชั่น ระบุว่า คนเราควรรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 40% โปรตีน 30% และไขมัน 30% ในแต่ละมื้อ รวมถึงไฟเบอร์ 25 กรัม และน้ำ 8 แก้วต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดี

อุปสรรคของการรับประทานอาหารเช้าทุกวัน

ผลสำรวจเผยว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าได้เป็นประจำทุกวัน โดยอุปสรรคสำคัญ 3 ประการประกอบด้วย

- ไม่มีเวลา (52%)
- ไม่รู้สึกหิวในตอนเช้า (32%)
- รู้สึกยุ่งยากเกินไปในการเตรียมอาหารเช้า (16%)

เมื่อถามถึงแรงจูงใจที่จะทำให้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

- 41% ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่า “ต้องมีเวลามากขึ้น”
- 40% ระบุว่า “การทำอาหารเช้าต้องสะดวกและง่ายกว่านี้”
- 38% ระบุว่า “ต้องมีอาหารเช้าพร้อมรับประทาน”

เอเชียแปซิฟิกเวลเนสทัวร์ (Asia Pacific Wellness Tour)

เพื่อให้ผู้บริโภคในเอเชียแปซิฟิกมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เฮอร์บาไลฟ์จะจัดกิจกรรมเอเชียแปซิฟิก เวลเนสท์วอร์ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 13 เมษายน ถึง 27 พฤษภาคมนี้ โดยจะมีการจัดประชุมสัมมนาทางการแพทย์ และโภชนาการตามเมืองต่างๆ ทั่วทั้งพม่า ฮองกง อินโดนีเซีย เกาหลี มาเก๊า มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไต้หวัน และไทย บรรดาผู้เชี่ยวชาญด้านสมรรถภาพทางกายและคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการ (NAB) ของเฮอร์บาไลฟ์ จะมาแบ่งปันความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นให้ความรู้แก่สาธารณชนเรื่องความสำคัญและประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้าเป็นประจำทุกวัน พร้อมกับช่วยสร้างพฤติกรรมมารับประทานอาหารเข้าเพื่อสุขภาพ อันจะเป็นประโยชน์กับสุขภาพโดยรวม

เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์

เฮอร์บาไลฟ์ เป็นบริษัทโภชนาการระดับโลกที่มีความมุ่งมั่นในการทำให้ผู้คนทั่วโลกมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น บริษัทก่อตั้งขึ้นด้วยพันธกิจด้านโภชนาการ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนด้วยโภชนาการและแผนการจัดการโภชนาการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 บริษัทร่วมกับผู้จำหน่ายอิสระเฮอร์บาไลฟ์ มีพันธะสัญญาในการนำเสนอทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค เพื่อต่อสู้กับปัญหาที่ผู้คนทั่วโลกกำลังเผชิญ ได้แก่ ภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน สภาวะน้ำหนักเกิน การเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ ค่าใช้จ่ายการดูแลสุขภาพของภาครัฐที่พุ่งสูงขึ้น และการเติบโตของธุรกิจผู้ประกอบการในทุกช่วงวัย ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงที่ผ่านการรับรองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตในโรงงานของเฮอร์บาไลฟ์ พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากผู้จำหน่ายอิสระ รวมถึงแนวทางในการสนับสนุนชุมชน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น

ผลิตภัณฑ์ของเฮอร์บาไลฟ์ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการเฉพาะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการศึกษา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม ซึ่งจัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของผู้จำหน่ายอิสระของเฮอร์บาไลฟ์ และผ่านผู้จำหน่ายอิสระไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก

สำหรับกิจกรรมเพื่อสังคม บริษัทได้ให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่า เฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็ก ๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 รายการ อาทิ คริสเตียนโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และทีมกีฬาระดับโอลิมปิกประเภทต่าง ๆ

ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และหุ้นของเฮอร์บาไลฟ์ทำการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ก (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,400 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ. 2560 ที่ผ่านมา รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถคลิกดูได้ที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

เฮอรับาไลฟ์แนะนำให้นักลงทุนเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับนักลงทุนได้ที่ ir.herbalife.com เพื่อติดตามข้อมูลสำคัญด้านการเงินและอื่นๆ ที่มีการอัปเดตข้อมูลให้เป็นปัจจุบันและมีข้อมูลใหม่ๆ เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา

สื่อมวลชนกรุณาติดต่อ:

เฮอรับาไลฟ์ เอเชียแปซิฟิก

Daliea Mohamad-Liau

รองประธานฝ่ายสื่อสารองค์กรประจำเอเชียแปซิฟิก

โทร. +852-3589-2643

อีเมล: dalieal@herbalife.com

รูปภาพ - <https://photos.prnasia.com/prnh/20180411/2102205-1>

คำบรรยายภาพ - เฮอรับาไลฟ์เผยแพร่ข้อมูลสำคัญจากผลการสำรวจอาหารเข้าเพื่อสุขภาพในเอเชียแปซิฟิก