



**Plant-based meat นวัตกรรมอาหารแห่งอนาคต  
อีกทางเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ยั่งยืน**

แนวโน้มประชากรโลกที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและคาดว่าจะสูงถึง 9.7 พันล้านคนภายในปี 2050 ทำให้ความต้องการอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเอเชียซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีจำนวนประชากรมากที่สุด โดยมีการคาดการณ์ว่าการบริโภคเนื้อสัตว์และอาหารทะเลในเอเชียจะเติบโตอย่างรวดเร็วถึงร้อยละ 78 ระหว่างปี 2560 ถึง พ.ศ. 2593

ด้วยความตระหนักถึงความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้นทั่วโลกได้สร้างความกดดันอย่างมากให้กับอุตสาหกรรมอาหาร จึงมีการหาแหล่งอาหารทางเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่พุ่งสูงขึ้นโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและใช้ทรัพยากรน้อย โดยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา plant-based meat (เนื้อสัตว์จากพืช) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นเนื้อสัตว์ทางเลือกที่มีความยั่งยืน เนื่องจากกระบวนการผลิตใช้ทรัพยากรน้อย ช่วยคืนความอุดมสมบูรณ์ให้กับดิน มีความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ช่วยลดปัญหาโลกร้อน และช่วยลดปัญหาการขาดแคลนอาหารได้

**plant-based meat คืออะไร?**

plant-based meat หรือ เนื้อสัตว์จากพืช หรือ เนื้อเทียม เป็นคำที่ใช้อธิบายอาหารที่เลียนแบบผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์จากพืชมีส่วนผสมที่มาจากพืช 95% ส่วนผสมที่เหลืออาจจะเป็นเห็ด สาหร่าย หรือสารประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์ เนื่องจากเนื้อสัตว์จากพืชเกิดจากการแปรรูปพืชให้มีความใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จริงทั้งในแง่ของกลิ่น รูปร่าง และรสชาติ ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์จากพืชจึงเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกที่เป็นมิตรกับฟู้ทเทนมังสวิรัต โดยการรับประทานอาหารประเภท plant-based meat เป็นเทรนด์ใหม่

ที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในต่างประเทศ ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์จากพืชที่ได้รับความนิยม เช่น เบอร์เกอร์เนื้อ เนื้อบด ไส้กรอก เนื้อไก่ เนื้อปู กุ้ง แซลมอน และทูน่า ผลการศึกษาโดยบาร์เคลย์สพบว่าในทศวรรษหน้าตลาดเนื้อสัตว์ทางเลือกเหล่านี้จะมีมูลค่าสูงถึง 140,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ โดยจะครองส่วนแบ่งอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ทั่วโลก 10<sup>1</sup> - 11<sup>2</sup> เปอร์เซ็นต์

### plant-based meat ทำจากอะไร?

ผลิตภัณฑ์ plant-based meat สามารถผลิตได้จากส่วนผสมที่หลากหลาย ส่วนผสมบางอย่างเหมาะสำหรับผู้ที่ทานมังสวิรัต ในขณะที่ส่วนผสมบางอย่างไม่ใช่อาหารมังสวิรัต เช่น ไข่และนม ส่วนผสมที่เบรนด์ต่างๆ มักใช้ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์จากพืช เช่น กลูเตน (โปรตีนจากข้าวสาลี) ถั่วเหลืองและเต้าหู้ โปรตีนจากถั่ว แป้งมันฝรั่ง น้ำมันมะพร้าว ถั่วและเมล็ดพืชชนิดต่างๆ พริก และเห็ด

ผลิตภัณฑ์ plant-based meat บางชนิดที่วางขายตามร้านค้าและร้านอาหารมีส่วนผสมดังนี้

- เบอร์เกอร์เนื้อที่ทำจากพืชมีส่วนผสมหลักคือเห็ดและถั่ว ผู้ผลิตบางรายอาจใช้โปรตีนจากถั่ว ถั่วเหลือง หรือซีตันเป็นส่วนผสมเพื่อให้รู้สึกเหมือนการทานเนื้อสัตว์แท้ๆ<sup>3</sup>
- ปลาทูน่าที่ทำจากพืชประกอบด้วยน้ำมันจากสาหร่ายและส่วนผสมจากถั่วหอยชนิด (ถั่วลิ้นเต่า ถั่วชิกพี ถั่วเลนทิล ถั่วเหลือง ถั่วพาวา และถั่วน้ำเงิน)<sup>4</sup>
- เบคอนซิปซึ่งมีรสชาติเหมือนเบคอนแต่ที่แท้จริงแล้วทำมาจากเห็ดนางรม ถือเป็นขนมขบเคี้ยวสำหรับผู้ที่ทานมังสวิรัตเลยก็ว่าได้<sup>5</sup>
- นักร้องจากพืช (plant-based nugget) ทำจากโปรตีนจากถั่วลิ้นเต่า เมล็ดแฟลกซ์สีทอง (golden flaxseed) หน่อไม้ และไข่ขาว ดังนั้นนักร้องจากพืชจึงไม่ใช่อาหารมังสวิรัต<sup>5</sup>

อย่างไรก็ตามผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ plant-based meat แต่ละรายอาจใช้ส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ข้างต้นแตกต่างกันบ้างแต่จะมีคอนเซ็ปต์ที่เหมือนกันคือไม่ใช่เนื้อสัตว์เป็นส่วนผสม

### สามารถหาซื้อ plant-based meat ได้จากไหน?

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ plant-based meat มากมายวางขายในร้านอาหาร ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านค้าและห้างสรรพสินค้าทั่วไป เช่น

- หมูบดจากพืชยี่ห้อ OmniMeat ซึ่งเป็นแบรนด์ฮ่องกงที่เพิ่งนำมาขายในประเทศไทยมีขายที่ห้างสรรพสินค้าท็อป และ ฟู้ดแลนด์

<sup>1</sup> <https://www.enterprisesg.gov.sg/media-centre/news/2020/august/alternative-protein-a-boon-for-food-security-what-can-spore-do-to-this-end>

<sup>2</sup> <https://www.channelnewsasia.com/sustainability/novel-food-solutions-more-sustainable-future-2110796>

<sup>3</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/is-plant-based-meat-healthy#contents>

<sup>4</sup> <https://www.foodnavigator.com/Article/2020/01/23/Good-Catch-plant-based-tuna-crosses-the-pond-This-is-vegan-food-made-for-fish-eaters>

<sup>5</sup> <https://www.today.com/food/what-plant-based-meat-here-are-our-top-10-product-t160303>

- ผลิตภัณฑ์เนื้อบดจากพืช เบอร์เกอร์จากพืช และคัตสึเนื้อจากพืชยี่ห้อ Let's Plant Meat ซึ่งเป็นแบรนด์ของไทยมีวางจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป เช่น แม็คโคร ท็อป ฟู้ดแลนด์ Gourmet market โลตัส และ บิ๊กซี
- ผลิตภัณฑ์เบอร์เกอร์เนื้อจากพืช เนื้อวัวบดจากพืช และไส้กรอกจากพืชยี่ห้อ Beyond Meat มีให้บริการในร้านอาหาร Sizzler (สาขามานูนครอง สาขาเซ็นทรัลชิดลม และสาขา Esplanade รัชดา) Villa market (สาขาสุโขวิหิต 11 และสาขาพหลโยธิน) และร้านอาหารของโรงแรม Novotel Platinum
- หมูกรอบจำแลงและหมูสับจำแลงยี่ห้อ Meat Avatar ซึ่งเป็นอีกหนึ่งแบรนด์ไทย มีวางขายในแม็คโคร ท็อป Gourmet market โลตัส และ บิ๊ก C
- หมูบดและลาบทอดจากพืชยี่ห้อ More Meat สามารถหาซื้อได้ที่ แม็คโคร ท็อป ฟู้ดแลนด์ Gourmet market และ Villa market
- สำหรับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์จากพืชของ McDonald's นั้นถูกตั้งชื่อว่า McPlant โดย McDonald's ได้แถลงข่าวว่าจะให้บริการเบอร์เกอร์เนื้อจากพืชและไก่ทอดจากพืชในวันที่ 29 กันยายน 2564

### plant-based meat ดีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร?

เนื่องจาก plant-based meat ผลิตจากพืชและสารสกัดจากรสชาติจึงไม่มีการปศุสัตว์หรือการเลี้ยงสัตว์ที่ก่อให้เกิดปัญหาน้ำเสียและกลิ่นจากการปศุสัตว์ที่รบกวนสภาพสิ่งแวดล้อมโดยรอบ<sup>6,7</sup> นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนพื้นที่สำหรับปศุสัตว์ให้เป็นพื้นที่เพาะปลูกพืชจะช่วยเพิ่มคุณภาพอากาศและทำให้ดินและน้ำกลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง ซึ่งการปรับเปลี่ยนการบริโภคเนื้อสัตว์มาเป็น plant-based meat นอกจากช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาโลกร้อนแล้วยังให้ประโยชน์อย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่น ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค และช่วยลดปัญหาการขาดแคลนอาหารในอนาคต

### *plant-based meat ช่วยลดโลกร้อนได้อย่างไร?*

การเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหารให้กับคนทั้งโลกต้องใช้พื้นที่มากถึง 77% ของพื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด แต่ผลผลิตที่ได้คิดเป็นเพียงแค่ 17% ของอาหารที่บริโภคทั่วโลก ส่วนการผลิต plant-based meat จะใช้ที่ดินน้อยกว่าการเลี้ยงสัตว์เพื่อผลิตอาหาร 50%–99% และใช้น้ำน้อยกว่า 72%–99% เลยทีเดียว<sup>8</sup> การผลิต plant-based meat นอกจากจะใช้ทรัพยากรน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์เป็นอย่างมากแล้วพืชที่เพาะปลูกยังช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเพิ่มออกซิเจนในอากาศ มีรายงานว่าปริมาณก๊าซเรือนกระจก (ซึ่งทำให้เกิดปัญหาโลกร้อน) ที่เกิดขึ้นทั่วโลกราวหนึ่งในสี่มาจากกระบวนการผลิตอาหาร โดยกระบวนการผลิตอาหารจากเนื้อสัตว์ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกมากถึง 58% ของกระบวนการผลิตอาหาร

<sup>6</sup> <https://bearfoottheory.com/vegan-environmental-benefits/>

<sup>7</sup> <https://www.onegreenplanet.org/environment/how-eating-more-plant-based-foods-benefits-the-environment/>

<sup>8</sup> [https://www.fit-biz.com/plant-based-meat.html#:~:text="](https://www.fit-biz.com/plant-based-meat.html#:~:text=)

ทั้งหมด<sup>๘</sup> การที่กระบวนการผลิต plant-based meat ปล่อยก้าชเรื่อนกระจกน่อยกว่ากระบวนการผลิตอาหารจากเนื้อสัตว์อย่างมากทำให้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการหันมาบริโภคเนื้อจากพืชจะช่วยลดโลกปัญหาร้อนได้อีกทาง

### ประโยชน์ด้านอื่นๆ จาก plant-based meat

plant-based meat มีส่วนผสมซึ่งมาจากพืชทำให้อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีงานวิจัยระบุว่าอาหารจากพืชเป็นประโยชน์สำหรับการควบคุมน้ำหนักและโรคเบาหวาน<sup>๙</sup> นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำว่าอาหารที่ทำจากพืชอาจช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด

plant-based meat ยังช่วยลดปัญหาการขาดแคลนอาหารในอนาคตได้ เนื่องจากเมื่อมีการใช้พืชเพื่อผลิตเป็นเนื้อสัตว์ก็จำเป็นต้องมีการเพาะปลูกพืช เมื่อการเพาะปลูกพืชมีมากขึ้นก็จะช่วยเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ให้กับดิน ดังที่กล่าวข้างต้นว่ากระบวนการผลิต plant-based meat ใช้ทรัพยากรต่ำกว่าการผลิตเนื้อสัตว์จริงหลายเท่าหรือพุดง่ายๆ คือหากใช้ทรัพยากรเท่ากันการผลิต plant-based meat จะให้ผลิตภัณฑ์อาหารสูงกว่าการผลิตเนื้อสัตว์จริงหลายเท่า เมื่อปริมาณของอาหารเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้ปัญหาการขาดแคลนอาหารทั่วโลกลดลง

### **ข้อดีของผลิตภัณฑ์ plant-based meat เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์จริง**

ตัวขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้บริโภคให้หันมาบริโภคผลิตภัณฑ์ plant-based meat คือ ราคา ความสะดวกในการเข้าถึง และรสชาติ

ปัจจุบันราคาของผลิตภัณฑ์ plant-based meat ยังค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับราคาเนื้อสัตว์จริง อีกทั้งยังมีรสชาติที่ต่างจากเนื้อสัตว์จริงอยู่บ้าง และบางผลิตภัณฑ์อาจยังหาซื้อได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคสำคัญในการจูงใจให้คนหันมาบริโภคผลิตภัณฑ์ plant-based meat แต่อย่างไรก็ตามในอนาคตเมื่อมีผลิตภัณฑ์ plant-based meat วางขายในตลาดมากขึ้นบวกกับการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อลดต้นทุนการผลิตก็จะทำให้ราคาของผลิตภัณฑ์ plant-based meat ถูกกว่าผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์จริง นอกจากนี้การพัฒนารสชาติของ plant-based meat ในผลิตภัณฑ์ให้ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จริงมากที่สุดก็จะช่วยดึงดูดให้คนหันมาบริโภคผลิตภัณฑ์ plant-based meat มากขึ้น

### **โดยสรุป**

plant-based meat คือ เนื้อสัตว์เทียมที่ผลิตจากส่วนผสมที่มาจากพืชหรือส่วนผสมอื่นๆ ที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์ plant-based meat ถือเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกที่ช่วยลดปัญหาการขาดแคลนอาหาร ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค เป็นมิตรต่อผู้ทานมังสวิรัต และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การหันมาบริโภค plant-based meat ช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาโลกร้อน เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพื้นที่สำหรับปศุสัตว์ให้เป็นพื้นที่

<sup>9</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/is-plant-based-meat-healthy#contents>

เพาะปลูกพืชช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ช่วยเพิ่มคุณภาพอากาศ และทำให้ดินกลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง แม้ปัจจุบันการบริโภคโปรตีนจากพืชมีส่วนเพียงประมาณ 1 เปอร์เซ็นต์ของการบริโภคเนื้อสัตว์ทั้งหมด แต่เมื่อพิจารณาจากแรงขับเคลื่อนในเรื่องความตระหนักด้านสภาพอากาศ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพ และด้านความมั่นคงทางอาหารแล้วการบริโภคโปรตีนทางเลือกหรือ plant-based meat อาจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11 ของการบริโภคเนื้อสัตว์ภายในปี 2578 โดยปัจจัยสำคัญที่ดึงดูดให้คนบริโภคผลิตภัณฑ์ plant-based meat คือ ราคา ความสะดวกในการเข้าถึง และรสชาติ