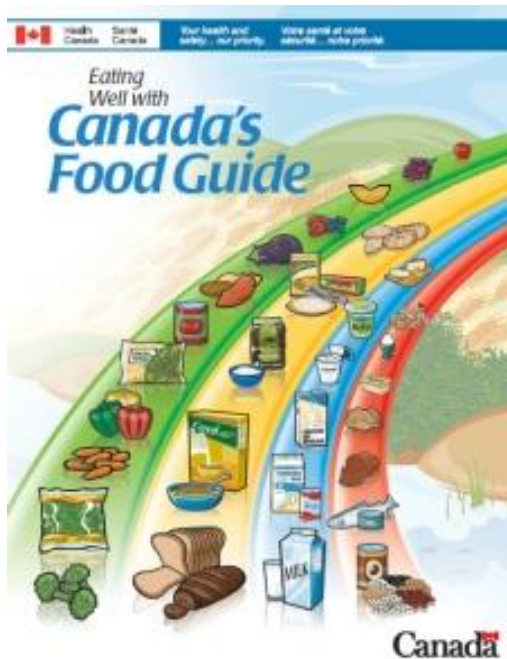
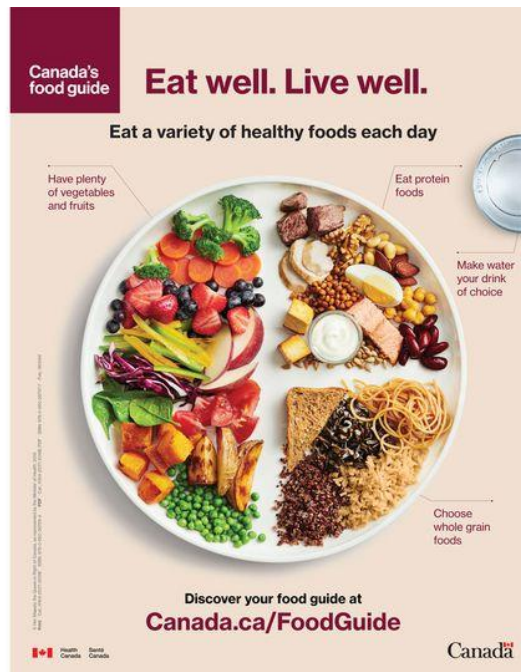


**ข่าวเด่นรายสัปดาห์**  
**โดย สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา**  
**ประจำวันที่ 19-25 มกราคม 2562**

**แคนาดาออกคู่มือแนะนำการบริโภคอาหารฉบับใหม่ 2019**



Canada's Food guide ปี 2007



Canada's Food guide ปี 2019

เมื่อวันอังคารที่ 22 มกราคม 2562 กระทรวงสาธารณสุขแคนาดาได้ออกคู่มือแนะนำการบริโภคอาหารฉบับใหม่ (Canada's food guide) ให้กับชาวแคนาดาแทนที่ที่เคยได้ทำไว้ 12 ปีที่ผ่านมา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการเลือกบริโภคอาหารและเพื่อส่งเสริมให้ชาวแคนาดารับประทานอาหารถูกหลักเกณฑ์มากขึ้น

การปรับเปลี่ยนคู่มือ food guide ปี 2019 จะเน้นให้ผู้บริโภคได้รับประทานผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากพืช (Plant base) เป็นหลัก มีการแบ่งสัดส่วนอาหารออกเป็น 3 กลุ่มหลัก คือ 1. ผักและผลไม้มีสัดส่วน 50% 2. ธัญพืช อาทิ พาสต้าไม่ขัดสี ข้าวกล้องไม่ขัดสี ควินัวมีสัดส่วน 25% 3. โปรตีน อาทิ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่ว เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์นมแบบไขมันต่ำ ซีสไขมันต่ำมีสัดส่วน 25% แทนที่จำแนกปริมาณหน่วย serving ออกเป็น 4 กลุ่ม ( ผักและผลไม้ ธัญพืช นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม และเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์) เหมือนอย่างเดิม นอกจากนี้ ในคู่มือยังแนะนำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารสำเร็จรูปพอประมาณ เน้นการปรุงอาหารเองที่บ้านให้บ่อยขึ้นโดยใช้โซเดียม เครื่องปรุงต่าง ๆ และน้ำตาลในปริมาณที่น้อย ตลอดจนใช้วิจารณญาณต่อโฆษณาการตลาดสินค้าอาหารที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

- นโยบายภาครัฐ  
  เศรษฐกิจการลงทุน  
  แนวโน้มการตลาด  
  รายงานสินค้าและบริการ  
  อื่น

Call Center 1169  
[www.ditp.go.th](http://www.ditp.go.th)  
[www.thaitrade.com](http://www.thaitrade.com)

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
 563 ถนนนันทบุรี ตำบลบางกระสอ  
 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

Thai Trade Centre, Vancouver  
 1009-1166 Alberni St.  
 Vancouver BC V6E 3Z3 Canada

Phone : +1 (604) 687 6400  
 Fax : +1 (604) 683 6775  
 Email : [vancouver@thaitrade.ca](mailto:vancouver@thaitrade.ca)

ข่าวเด่นรายสัปดาห์  
โดย สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา  
ประจำวันที่ 19-25 มกราคม 2562

อย่างไรก็ตาม หลังจากที่กระทรวงสาธารณสุข แคนาดาได้ออกคู่มือ Canada's food guide มาไม่นานได้สร้างกระแสขัดแย้งต่ออุตสาหกรรมผู้เลี้ยงเนื้อสัตว์ทันที โดยกล่าวว่าเป็นการสร้างความเสี่ยงต่ออุตสาหกรรมนม เนื้อสัตว์และชีสในประเทศ เพราะในคู่มือฉบับใหม่ได้ระบุให้ผู้บริโภคตีมนมจากสัตว์เหมือนฉบับเดิม ให้ลดการบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูป อีกทั้งยังแนะนำหลีกเลี่ยงอาหารที่ประกอบด้วยไขมันสูง เช่น ครีม ชีสไขมันสูง เนย เป็นต้น แต่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันดี เช่น ถั่ว ธัญพืช อะโวคาโด เป็นต้น

นาง Ginette Petitpas รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แคนาดาเปิดเผยว่า ทางกระทรวงได้มีพบปะหารือแจ้งข้อมูลกับตัวแทนจากภาคอุตสาหกรรมอาหารต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้เลี้ยงสัตว์ อุตสาหกรรมนม อุตสาหกรรมน้ำผลไม้ ฯลฯ ให้ทราบแล้ว แต่การจัดทำคู่มือ Canada's food guide ล่าสุดจัดทำขึ้นโดยนักโภชนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาหารเป็นส่วนใหญ่ ตั้งอยู่บนพื้นฐานด้านข้อมูลโภชนาการและวิทยาศาสตร์เพื่อให้ชาวแคนาดาได้รับข้อมูลถูกต้องและดีที่สุด ซึ่งกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นไม่ได้มีการพบปะหรือมีอิทธิพลล้นเกินจากอุตสาหกรรมใดเป็นพิเศษ ซึ่งการตัดสินใจของนาง Petitpas ที่ไม่คำนึงถึงภาคอุตสาหกรรมเป็นหลักได้รับเสียงสนับสนุนจากองค์กรด้านสุขภาพ องค์กรหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองแห่งแคนาดาเป็นอย่างมาก

**ข้อคิดเห็นของสำนักงาน :** เห็นได้ว่าคู่มือแนะนำการบริโภคของแคนาดาฉบับล่าสุดเน้นให้มีการรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก แต่เนื่องด้วยแคนาดาเป็นประเทศที่มีอากาศหนาวเย็นซึ่งไม่เอื้อต่อการเพาะปลูกผักสดและพืชผลการเกษตรมากนัก จึงต้องนำเข้าผัก/ผลไม้สดเป็นหลัก ทั้งนี้ ราคาผัก/ผลไม้สดในปัจจุบันปรับตัวสูงขึ้นทำให้ชาวแคนาดาที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลางไม่สามารถซื้อสินค้าสดเพื่อบริโภคได้มาก ดังนั้นผัก/ผลไม้แปรรูป เช่น แบบแช่แข็งหรือแบบกระป๋องจึงมาเป็นทางเลือกของการบริโภคทางหนึ่ง ไทยเองในฐานะผู้ผลิตและส่งออกอาหารรายสำคัญของโลกจึงอาจมองหาช่องทางของการผลิตอาหารใหม่ ๆ เรียนรู้เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพให้เข้าใจและนำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์เดิม เพื่อสร้างความแตกต่างและตอบโจทย์กับผู้บริโภคให้มากที่สุด ถือเป็นปัจจัยที่จะสร้างความยั่งยืนให้กับอุตสาหกรรมอาหารของไทยต่อไปในอนาคต

ที่มา : <https://nationalpost.com/health/health-canada-new-food-guide-2019>