

영양사들이 밝힌 2014년 영양 트렌드

Today's Dietitian 잡지에서 밝힌 영양사들이 밝힌 14가지의 영양 및 식품 트렌드는 다음과 같다.

1. 밀(wheat)안티 감정: 소비자들의 글루텐 프리, 밀을 소비하지 않는 다이어트, 구석기 다이어트(Paleo diet)가 2014년에도 지속될 것으로 보인다. 밀이나 글루텐을 줄이는 것이 다이어트에 연관이 있는지에 대해서 제대로 된 증거가 없음에도 불구하고 소비자들은 밀 혹은 글루텐을 줄이는 것이 건강에 더 좋고 다이어트에 효과적이라고 믿고 있다.
2. 고대 곡물(ancient grain): 곡물소비량을 줄이는 트렌드가 있음에도 불구하고 고대 곡물이 2014년도에 뜰 것이다.
3. 케일(kale), 코코넛, 치아씨(chia seeds): 영양사들의 32%가 고대 곡물을 트렌드로 손꼽았지만, 27%는 2014년도에 케일이 트렌드일 것이라고 발표했다. 재료로 볼 때에는 코코넛 오일, 오메가-3, ALA함유량이 높은 치아씨가 트렌드일 것이라고 밝혔다.
4. 저지방 제품의 약세: 저탄수화물은 지속적으로 강세인 반면 저지방 제품은 약세를 띄고 있다. 영양사들은 2014년에 저지방 제품의 출시 혹은 저지방 다이어트가 가장 약세일 것으로 예상하고 있다.
5. 식료품점에서 가장 중요한 키워드는 “건강”: 식품을 구매할 시에 소비자들에게 가장 중요한 것은 “건강”이 될 것이라는 전망이다. 슈퍼마켓내의 영양사가 가장 핫한 직업으로 떠오르고 있다.
6. MyPlate같은 영양 가이드: 정부에서 발간한 MyPlate같은 영양 가이드를 통해 소비자들이 더 건강하게 먹도록 권장할 것이다.
7. TV에 나오는 의사들: 앞으로 더욱 더 많은 소비자들이 텔레비전을 통해 건강관련 정보를 얻을 것이라고 밝혔다. 텔레비전에 나오는 의사들이 더욱 부각될 것이며 유명 트레이너 혹은 셰프들에게 많은 영향을 받을 것으로 예상된다.
8. 친구들: 건강 및 몸무게에 대한 기준을 정할 때 소비자들은 대부분 텔레비전에 나오는 유명인사들 혹은 건강관련 쇼에 영향을 받는다. 또한 가족 및 친구들과 비교하여 자신의 건강과 몸무게의 기준을 정한다.

9. 블로그: 라이프 스타일관련 블로거이던 전문 영양사건 엄마들 블로거이던 소비자들은 다이어트관련 조언을 받을 수 있는 곳이라면 어디든 접속하고 있다. 블로그 및 웹사이트 상 다이어트 관련 주제가 가장 뜨고 있다.
10. 제대로 된 혹은 그렇지 않은 정보의 시대: 영양사들에 의하면 67%의 소비자들이 발표된 정보가 아닌 본인들이 믿고 있는 정보에 의존하고 있는 것으로 알려졌다. 소비자들에게 본인들만의 정보에 의존하는 것이 지속적으로 우세할 것으로 예상된다.
11. 친환경적 먹거리: 2014년에도 소비자들은 지속적으로 친환경적 레이블을 보고 제품을 구입할 것으로 나타났다. 38%정도가 로컬식품을 선호한다고 밝혔고 31%는 지속가능성 식품을 살피본다고 밝혔다.
12. 비만에 대해 점차 너그러워짐: 미국의 몸무게 평균치가 꿈쩍도 하지 않고 있으며 영양사들은 미국인들이 건강하지 않은 몸무게에 점차 너그러워지고 있는 것은 아닐까 걱정하고 있다. 44%의 영양사들은 2014년이 되면서 소비자들의 이러한 너그러운 마음은 지속되어 건강하지 않은 몸무게도 괜찮다고 생각하게 될 것을 염려하고 있다.
13. 과일 및 채소: 소비자들이 영양적 측면에서 단 한 가지 좋은 방향으로 나가길 원한다면 하는 것이 과일과 채소 소비량을 늘리는 것이라고 발표했다.
14. 소비자들의 만족할 줄 모르는 영양 및 다이어트 정보: 답변자 중 66%가 소비자들의 영양 및 다이어트에 대한 갈망은 점차 더 커질 것으로 예상한다고 밝혔다.

출처: food manufacturing