

## <2015년에 소비자들은 씨(seeds)를 더 많이 섭취하고 육류소비를 줄이게 될 것>

씨앗 및 견과류가 2015년도에는 영양가 높은 식품으로 많은 사랑을 받을 것으로 예상된다. 영양사들은 예상하고 있다.

케일(kale) 및 코코넛(coconut)이 2015년에 사라지지 않을 것으로 보이고 그릭요거트(Greek yogurt)도 지속적인 고단백질 수요로 인해 인기가 지속될 것으로 보이며 건강한 지방섭취를 위해 아보카도(avocado)의 수요도 지속적으로 있을 것으로 보인다.

영양사들은 이와 같은 식품들을 영양가 좋은 식품이어서 소비자들에게 인기가 많을 것이라고 하며 그와 더불어 소비자들이 구매를 할 시에 맛과 편리함이 매우 중요한 구매동기가 될 것이라고 밝혔다.

2015년도에 영양사들을 대상으로 한 설문조사결과는 다음과 같다.

1. 건강적 측면으로 인해 녹차가 매우 강세를 띠 것이다.
  - 세포손상을 막는 산화방지제(antioxidant)를 포함하고 있는 녹차는 심장건강을 좋게 하고 알츠하이머(Alzheimer's disease)와 연관이 있는 판(plaques)생성을 줄여주고 혈압을 낮춰준다고 알려져 있다. 또한 소다같이 칼로리나 설탕함유량도 없이 카페인 함유가 되어 있고 많은 소비자들에게 "내추럴"하다고 인식되어지고 있다.
2. 붉은 육류는 밀쳐진다.
  - 포화지방 및 콜레스테롤이 더 낮고 환경피해가 육류에 비해 더 적은 생선 및 가금류를 소비자들이 더 선호하고 있다. 영양사들 또한 계란, 콩류, 견과류 및 유제품을 건강하고 더 좋은 단백질로 홍보하고 있다.
3. 소비자들은 다이어트를 위해 지속적으로 글루텐 프리 및 밀(wheat) 프리를 지속할 것으로 보인다.
  - 글루텐 및 밀 프리가 살을 빼는 데에 도움이 된다고 증명되지 않았으나 소비자들은 깨끗하게 먹는 것을 선호하며 이러한 다이어트를 지속할 것으로 보인다.
4. 고대 곡물(ancient grain)이 유행할 것이다.
  - 이러한 이유 중 한가지는 소비자들이 글루텐 프리 옵션을 지속적으로 찾고 있기 때문이다. 아마란스(amaranth), 퀴노아(quinoa), 스펠트밀(spelt) 및 freekah 등의 곡물을 주의 깊게 지켜볼 필요가 있다.
5. 저지방 다이어트가 지속적으로 시들해질 것이다.
  - 소비자들이 이제는 지방이 우리에게 필요하다는 것을 점차 이해하고 있기 때문에 저지방 다이어트는 지속적으로 시들해질 것이다. 설문조사에 의하면 84%의 영양사들은 포화지방에서 유익한 지방으로 바꾸는 것을 홍보하고 있다고 밝혔다. 버터, 지방함

유량이 높은 붉은 육류 등을 식물성 지방, 견과류, 아보카도 등의 불포화지방으로 바꾸는 것이 필요하다고 밝혔다.

6. 소비자들은 자신 주위에 있는 사람들과 비교하여 몸무게를 쥔 것이다.
  - 많은 소비자들이 가족 및 친구들과 비교를 할 것이고 또한 텔레비전 혹은 잡지에 나오는 건강해 보이는 사람들과 비교하게 될 것이다. 이러한 것은 건강하게 몸무게를 재는 방법이 아님에도 불구하고 많은 소비자들이 자신의 주위사람들과 건강 및 몸무게에 대해 얘기를 나누기 때문에 대부분 이런 방식을 취할 것으로 보인다.
7. 더 많은 소비자들이 다이어트에 돌입할 것이다.
  - 미국 내 비만이 화두로 떠오르고 그 수가 늘어남에 따라 소비자들은 더욱더 건강에 대해 생각하고 다이어트에 대한 압박을 느끼게 될 것이다.
8. 라벨링(labeling) 및 증명서(certification)가 중요해질 것이다.
  - 더 많은 소비자들이 에코라벨(eco-label) 및 GMO 프리 증명서 등을 중요하게 생각하고 있다. 소비자들은 글루텐 프리, GMO 프리, 및 유기농 증명이 된 제품들에 쏠리게 될 것이다.
9. 편리함, 맛 및 가격이 모든 것을 아우를 것이다.
  - 소비자들이 식품구매를 결정할 때 건강식품에 대한 인식 및 인지도가 아무리 높아졌다 한들 편리성, 맛 및 가격이 가장 중요하게 여겨질 것이다.

출처: food navigator. 2015.1.7.