व्यक्तिगत तौर पर कच्ची सामग्रियों से आहार उत्पादन की तुलना में, खाद्य पदार्थों का बहुमात्र-उत्पादन समग्रतः बहुत सस्ता होता है। इसलिए, प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादों के निर्माताओं और आपूर्तिकर्ताओं के लिए एक भारी लाभ की संभावना मौजूद रहती है। व्यक्तिगत रूप से सुविधा में लाभ देखा जा सकता है, लेकिन शायद ही कभी घर पर तैयार किए जाने वाले आहार की तुलना में, प्रसंस्कृत खाद्य का प्रयोग करने में कोई प्रत्यक्ष आर्थिक लागत लाभ पाया गया। ख़राब क्वालिटी की सामग्री और कभी-कभी संदिग्ध प्रसंस्करण और परिरक्षण तरीके व्यक्तिगत उपभोक्ताओं द्वारा अर्जित समग्र लाभ को बहुत कम कर देते हैं।

ज़्यादा से ज़्यादा लोग खाद्यान्न उपजाई और उत्पादित की जाने वाली जगहों से बहुत दूर शहरों में रहते हैं। कई परिवारों में वयस्क घर से दूर काम पर जाते हैं और इसलिए ताज़ी सामग्री के साथ खाना पकाने के लिए उनके पास कम समय रहता है। खाद्य उद्योग ऐसे उत्पादों की पेशकश करता है, जो विविध आवश्यकताओं की पूर्ति करती है: छिले हुए आलू जिन्हें घर पर केवल उबालना पड़ता है से लेकर पूरी तरह से तैयार भोजन तक, जिसे बस माइक्रोवेव में गर्म करने की ज़रूरत होती है।

खाद्य प्रसंस्करण के लाभों में शामिल है जीव-विष हटाना, परिरक्षण, आसान विपणन और वितरण कार्य और खाद्य

अनुकूलता में वृद्धि. इसके अलावा, यह कई खाद्य पदार्थों की मौसमी उपलब्धता को बढ़ाता है, दूरस्थ प्रदेशों में भी, ख़राब होने वाले बढ़िया खाद्य पदार्थों के परिवहन को सक्षम बनाता है और कई प्रकार के खाद्य पदार्थों को ख़राब करने वाले और रोगमूलक सूक्ष्म-जीवियों को निष्क्रिय करते हुए पदार्थों को खाने के लिए सुरक्षित रखता है। आधुनिक खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों के बिना आधुनिक सुपरमार्केट संभव नहीं होते, लंबे समय की यात्राएं संभव नहीं होतीं और सैन्य अभियान का निष्पादन काफ़ी महंगा और कठिन होता।

आधुनिक खाद्य प्रसंस्करण एलर्जी, मधुमेह वाले लोगों और कुछ सामान्य खाद्य तत्वों का सेवन न कर पाने वाले लोगों के लिए जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार करता है। खाद्य प्रसंस्करण विटामिन जैसे अतिरिक्त पोषक तत्वों को भी जोड़ सकता है।

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ अक्सर ताज़े खाद्य पदार्थों की तुलना में जल्दी ख़राब होने के प्रति कम अतिसंवेदनशील हैं और स्रोत से उपभोक्ता तक लंबी दूरी के परिवहन के लिए उपयुक्त है। ताज़ा सामग्री द्वारा, जैसे कि ताज़ी फसल और कच्चा मांस, गंभीर बीमारियां फैलाने वाले रोगमूलक सूक्ष्म-जीवियों (उदा.साल्मोनेला) को आश्रय देने की अधिक संभावना है।