



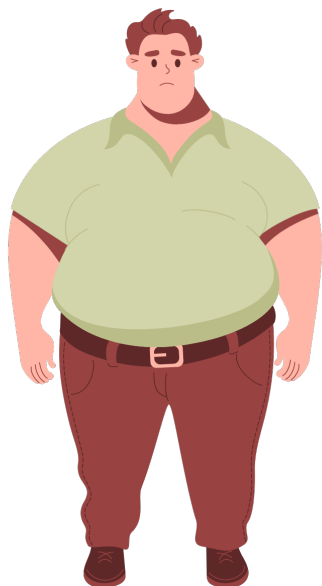
陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

男士通常會面對什麼樣的健康問題？
陳教授會為您詳細講解

男性健康：蘋果肥胖和脫髮

世界衛生組織將健康定義為「身體、精神和社會生活的完美狀態」。男性健康是一個重要的話題，涉及很多方面，包括飲食、運動、心理健康等等。在這篇文章中，我們將重點討論蘋果型肥胖和脫髮對男性健康的影響。



首先，讓我們瞭解一下什麼是**蘋果型肥胖**。蘋果肥胖是指**體脂主要堆積在腹部**的一種肥胖類型。相比之下，梨型肥胖是指體脂主要堆積在臀部和腿部的肥胖類型。

一般來講，蘋果型肥胖的人有大量的**脂肪堆積在內臟周圍**，這些活躍型的脂肪細胞容易釋放成游離脂肪酸進入血液，進而產生**胰島素阻抗**，增加患糖尿病的風險。同時，內臟周圍的**脂肪細胞還會分泌發炎因子**，造成血管硬化，進而增加患高血壓和代謝相關的各種慢性病的風險，也就是常說的「**代謝症候群**」。對於男性來說，蘋果型肥胖對健康的影響可能更加嚴重。研究表明，男性比女性更容易患上蘋果型肥胖。因此，為了保持健康，男性應該盡可能避免蘋果型肥胖。

控制飲食和加強運動是管理體重的重要方法。可以選擇**高纖維、低熱量**的食物，並**減少高糖和高脂肪**的食物攝入。此外，有**氧運動和力量訓練**也能幫助消耗多餘的脂肪，並增強身體的健康。



另一個影響男性健康的問題是**脫髮**。脫髮是指頭髮逐漸變少或掉落的現象。雖然脫髮在一定程度上是正常的，但是過度的脫髮可能會影響男性的**自尊心和心理健康**。

脫髮的原因很多，包括**遺傳、荷爾蒙水平、營養不良、壓力和藥物**等。



五星星教室

陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



雖然有些原因無法避免，但是通過一些方法可以減緩脫髮的速度。例如：保持頭髮清潔和健康；選擇適合自己的洗髮水和護髮素，避免過度使用吹風機和夾髮等電器；**均衡飲食，攝取足夠的蛋白質、維他命和礦物質，特別是鐵、鋅和維他命B和C**；控制壓力，這是因為壓力可能是脫髮的一個原因，通過一些放鬆技巧，如瑜伽、冥想等來減輕壓力。



蛋白質是身體的重要組成部分，對於健康的維持和發展至關重要。它們在身體中的作用包括構建組織、維持免疫系統、合成酶和激素等等。蛋白質的攝取量也可能與脫髮有關係。**頭髮的主要成分是角蛋白質。研究表明蛋白質攝取量不足可能會導致頭髮變薄、質地變差，甚至脫髮。**根據美國日推薦攝取量 (RDA)，每公斤體重每天需要至少攝取0.8克蛋白質。

蘋果型肥胖和脫髮對男性健康的影響十分重要，男性應該注意飲食、運動和心理健康，以保持健康的身體和頭髮。當然，如果您是嚴重蘋果型肥胖或有嚴重的脫髮問題，請及時諮詢相關醫生。



綜上所述，以內在而言，康寶萊的營養蛋白素就能提供以上的營養素，以支援男士的蘋果型肥胖及脫髮問題。**營養蛋白素每食用分量含9克蛋白質，更包含了頭髮所需的各種維他命及礦物質，而且高纖維、低熱量、低糖和低脂肪，能夠成為營養豐富的一餐，使更有效控制體重。**以外在而言，康寶萊的**日日強韌蘆薈洗髮露及護髮乳**也適合男士每日使用，以蘆薈、植物萃取物及無添加硫酸鹽及對羥基苯甲酸酯類為天然配方，使用後能**強韌髮絲，溫和清潔不刺激。**

資料來源：陳振宇教授
Herbalife Nutrition營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifekofficial
或諮詢您的介紹人或健康教練