

NEWSLETTER

2022年

關鍵營養報告 第一期



推力、影響力與社群
對健康的影響



味覺感知與
肥胖症之間的關聯



打破健康惰性的枷鎖



推力、影響力與社群 對健康的影響



作者：Dr Kent Bradley, M.D., MBA, MPH, 美商賀寶芙健康與營養長

方興未艾的疫情及其對亞太地區經濟和醫療健康狀況的負面衝擊¹，已成為各國重要課題。

在這樣的背景下，選擇更健康的生活說起來容易，做起來難。特別是現代人的生活充滿了各種垂手可得的不健康選擇，要實行健康生活更顯困難。

更重要的是，要如何確保疫情對經濟的負面影響--無論是在疫情期間還是疫情結束後--不會壓縮本就已經非常有限的基本醫療服務資源。隨著越來越多亞太國家和政府對公共健康議題和相關準備工作的關注度日漸提升，我們更迫切需要更全面和廣泛的作法來面對這些問題。

在總體和個體環境層面，有許多因素影響健康的生活方式和社會的整體幸福感



現在有足夠的證據顯示，在總體和個體環境層面上，除了藥物治療或營養意識外，還有許多因素會影響健康的生活方式和社會的整體幸福感²。而探索和評估哪些因素有助於提升大眾對健康的意識，創造更健康的社會，將能為我們帶來更多好處。

ANGELO架構³中的四類環境，對社區層面的行為塑造，發揮了重要影響。我們有機會利用推力、激勵措施和社區的力量來實現期望的健康和整體幸福感--營養公司和醫療保健專業人士（HCPs）在這方面可以扮演促進和推動的角色。

雖然還需要更多研究發掘有效做法，但目前已證實這些方式有助於達到期望的結果和影響：



推力與影響力



友誼與社群



醫療保健專業人士的影響力

推力與影響力

營養標示⁴是一種已獲證實的潛在方法，有助於鼓勵消費者改善飲食行為。

許多產業已經在食品包裝上採用圖像和標籤作為其熱量以及對健康影響的指標。許多廠商在過去曾嘗試過不同形式的標示，如彩色編碼、警告圖像、表示健康選擇的關鍵詞和標章等等。

權威機構的背書和認證也很大程度影響消費者對健康食品和生活方式的選擇。政府的背書涵蓋了永續農業、採購、食品品質標準和供應鏈的最佳實踐，各品牌可以通過這些認證建立準確和真實的品牌印象。例如，賀寶芙台灣分公司獲得了國家品質標章（SNQ）的認可，這是一個指標性的健康和保健品認證。同樣，賀寶芙越南分公司也從2017年開始獲得越南功能食品協會（VAFF）頒發的公共衛生產品金獎。



友誼與社群

身而為人，我們有社會聯繫的基本需求，科學已經證明社會聯繫對人們的生活有積極正面的影響。根據哈佛大學人口與發展研究中心的研究人員指出，有實質社交關係的人往往有更好的健康行為，例如攝取健康的食物和進行運動鍛鍊。舉例而言，眾所周知，團體活動和運動可以增強社會關係連結；而社會關係連結已經證明又會帶來更佳的運動表現。

另一項發表在《英國運動醫學雜誌》上的研究發現，經常集體散步的人，血壓、靜止心率和總膽固醇都比較低。最近的賀寶芙營養線上Run路跑活動成功地激勵了超過25,000名消費者，形成了一個擁有共同目標的社群，總共跑了157萬公里，總距離可繞地球40圈之多。

要如何運用獎勵措施創造一個更健康的環境？公民社會、政府和公共政策可以在其中發揮重要作用。透過更全面的方法有效整合上述各種群體，是一個潛在的解決方案。整體人口的不健康不只會影響到消費者，也會對社會、政治和經濟造成更深的衝擊。



醫療保健專業人士的影響力

也許對消費者生活方式能夠帶來最大影響的人是教練、專家和醫療保健專業人士。因為對營養知識的理解與掌握，醫療保健專業人士在社會大眾眼中擁有相當程度的尊重和可信度。作為各自社群中具有影響力的成員，醫療保健專業人士對其受眾的信念、做法、態度、意識和行為有更深入的瞭解。這些知識可以幫助他們更順利地傳達營養和健康資訊，促使更多人走向更健康的生活方式。

賀寶芙公司一直努力在這個領域耕耘。對改善生活和社區的承諾一直是我們所有工作的核心。去年，我們的主要行動計畫之一是賀寶芙營養對話系列，這是一個與營養有關的教育影片系列，旨在縮小亞太地區消費者的營養知識差距，使他們掌握可靠的營養資訊。該系列影片由知名專家討論諸如糖尿病、心臟健康、健康老化，以及通過多部門合作推動公共營養教育的必要性等話題。

活出更好的生活是一個關於選擇、承諾和支持的問題，賀寶芙公司正在履行自己的使命，提供了多重的推力、影響力和社群，例如健身營、導師計劃和教育工作，幫助人們做出明智的決定，保持活躍生活，並實現他們的個人目標。



Footnotes

- Health at a Glance Asia/Pacific 2020. OECD iLibrary. Chapter 2: The impact of the COVID-19 outbreak on Asia-Pacific health systems
- Niewanduyk LM, Belon AP, Vallianatos H, et al. How perceptions of community environment influence behaviors: using the Analysis Grid for Environments Linked to Obesity Framework as a mechanism for exploration. *Health Promot Chronic Dis Prev Can.* 2016 Sep;36(9):175-84. doi: 10.24095/hpcdp.36.9.01. PMID: 27670920; PMCID: PMC5129776.
- Obesity Prevention in Scotland: A Policy Analysis Using the ANGELO Framework. Mooney JD, Jepson R, Frank J, Geddes R. <https://doi.org/10.1159/000438500>
- Impact of color-coded and warning nutrition labeling schemes: A systematic review and network meta-analysis. Jing Song, Mhairi K. Brown et al., Oct 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003765>
- Social Bonds and Exercise: Evidence for a Reciprocal Relationship. A. Davis, J. Taylor, E. Cohen. Aug 2015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136705>

味覺感知與肥胖症之間的關聯



作者：Dr David Heber,
M.D., Ph.D., FACP, FASN,
賀寶芙營養研究中心主席

在醫學界和一般大眾之間，我們都聽過許多關於當前肥胖症流行的原因和理由。

遺傳基因、人口大量遷移到城市中心，大量的速食連鎖店和廉價、不健康、高熱量的選擇。人們在電腦和行動裝置前花了太長的時間，太多的孩子花在戶外的時間不足，幾乎醒著的時間都掛在網上。

所有這些觀點都有一定的道理。但也有另一個較少被討論到的因素，這個因素與我們每個人的生理系統有關：那就是我們的味蕾。



從表面上看，這完全說得通。我們的味蕾與我們吃的東西有關。它們負責感知鹹味、甜味、酸味、苦味和鮮味食物之間的差異。它們的功能是作為一個營養感測系統¹，確定哪些東西看起來是安全的或有營養的，可以食用。



鹹味



甜味



酸味



苦味



鮮味



然而，難道因為味蕾讓我們知道是否喜歡或不喜歡某些味道或食物，它們也就決定了誰會過重，誰不會過重嗎？

越來越多的文獻顯示答案是肯定的。研究人員發現，肥胖症患者可能會出現味覺敏感度下降的問題²。他們的研究結果顯示，味覺遲鈍的人可能會受到誘惑，去尋找糖、鹽和脂肪含量更高的食物，或者攝入更多的卡路里，以達到和其他人一樣的滿足感。

其他研究¹證實了這個假設，指出一個人味蕾的任何不正常都可能導致熱量攝取過多和肥胖。更重要的是，像味蕾這樣的感官系統在控制和享受食物攝取方面扮演了重要角色--而攝取量增加、味覺下降和肥胖之間存在著直接的關聯性。

這是否意味著味蕾受損的體重過重者只是運氣不好呢？答案並非如此。有證據顯示，味覺會隨著飲食模式的變化而改變，特別是對鹽和脂肪的味覺。

對於我們這些為體重過重和肥胖者提供諮詢的人來說，瞭解味覺的差異可以協助更深入瞭解體重增加的原因。它將確保我們看到並理解一個人生理狀況的全貌，以及影響他們生活的所有因素。

這類知識對於我們理解肥胖危機、它為什麼持續存在以及如何解決此危機至關重要。現在的當務之急是如何利用這些資訊來改善人們的健康、福祉和生活。



Footnotes

¹ Dongli Liu, Nicholas Archer, Konsta Dussing, Garry Hannan, Russell Keast, Mechanism of fat taste perception: Association with diet and obesity, Progress in Lipid Research, Volume 63, 2016, Pages 41-49, ISSN 0163-7827, <https://doi.org/10.1016/j.plpres.2016.03.002>

² <https://research.cornell.edu/news-features/obesity-could-it-be-taste-buds>

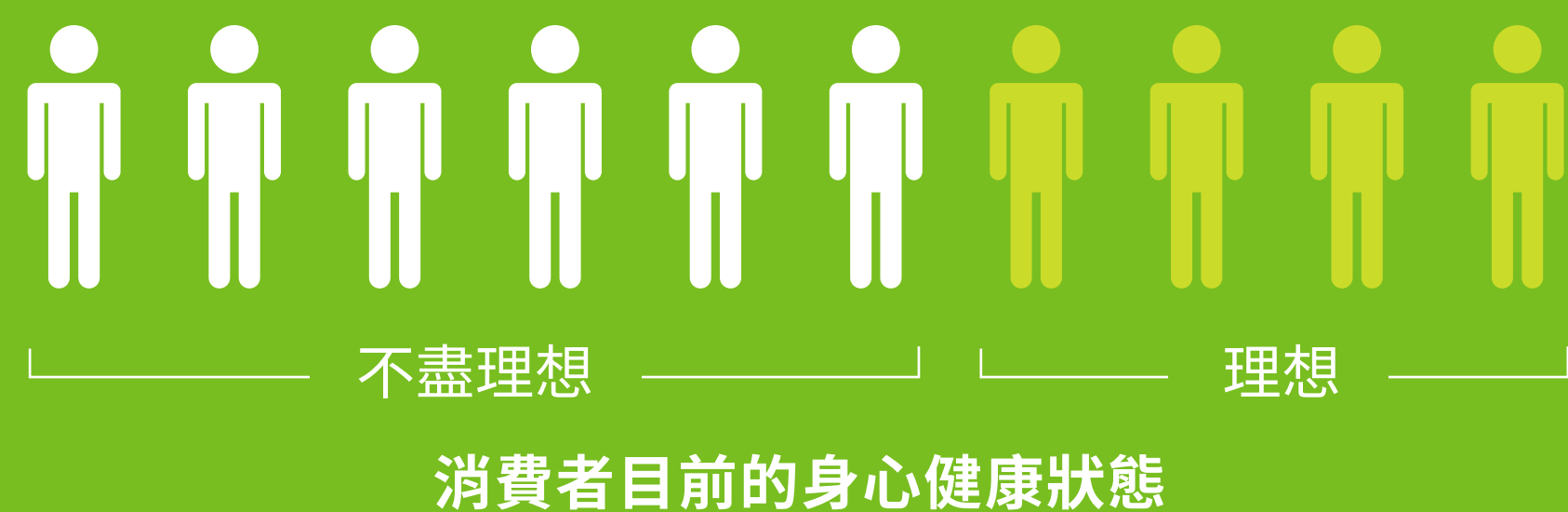
打破健康惰性的枷鎖

雖然疫情鼓勵了更多消費者採取更健康的生活方式，但有些人仍在努力將積極正面的習慣融入他們的生活中。

越來越多的人提到了一個話題，那就是健康惰性，即人們儘管知道可以如何更健康的生活，卻遲遲沒有付諸具體行動。

賀寶芙公司的健康惰性調查顯示疫情如何影響了個人的健康和健身目標。

六成的消費者表示，他們目前的心理和生理健康都不盡理想。許多人看到他們的身體健康在過去一年中衰退，並將其歸因於缺乏運動、攝取更多不健康的食物，和缺乏社群支持以保持運動計劃等因素。



鑑於疫情對各國人口身心健康的影响，這些結果並不令人驚訝。然而，由於亞太地區普遍存在的獨特健康問題，使得情況更為複雜。COVID-19的直接負面衝擊導致了死亡、住院和長期的健康併發症；另一方面，也導致了間接的不利衝擊¹，如非傳染性疾病的預防和治療服務受嚴重影響。

克服健康惰性的方法之一是改善公共營養教育。在這個概念下，消費者將醫療保健專業人士和營養公司視為均衡營養和活躍生活的啟蒙者。消費者有機會邁出第一步，養成終生的健康習慣，並促進醫療保健社群、私人企業、學術界和政府機構之間的多方合作。

消費者將醫療保健專業人士和營養公司視為均衡營養和活躍生活的啟蒙者



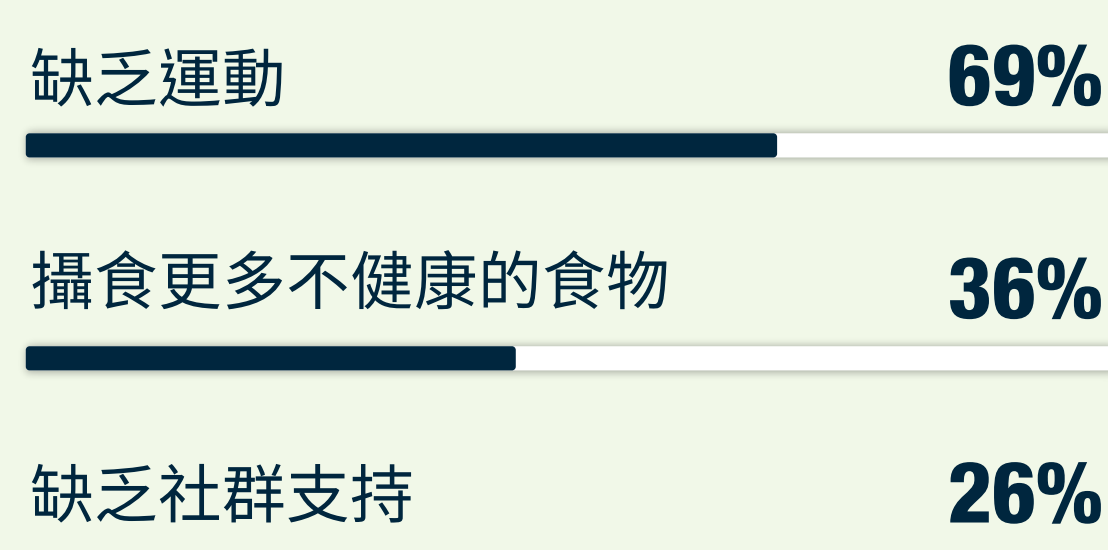
疫情對健康活躍新生活的影響

賀寶芙亞太區健康惰性調查²

目前的健康狀態

10人中有超過6人表示其身心健康狀態不盡理想

生理健康衰退的主要因素



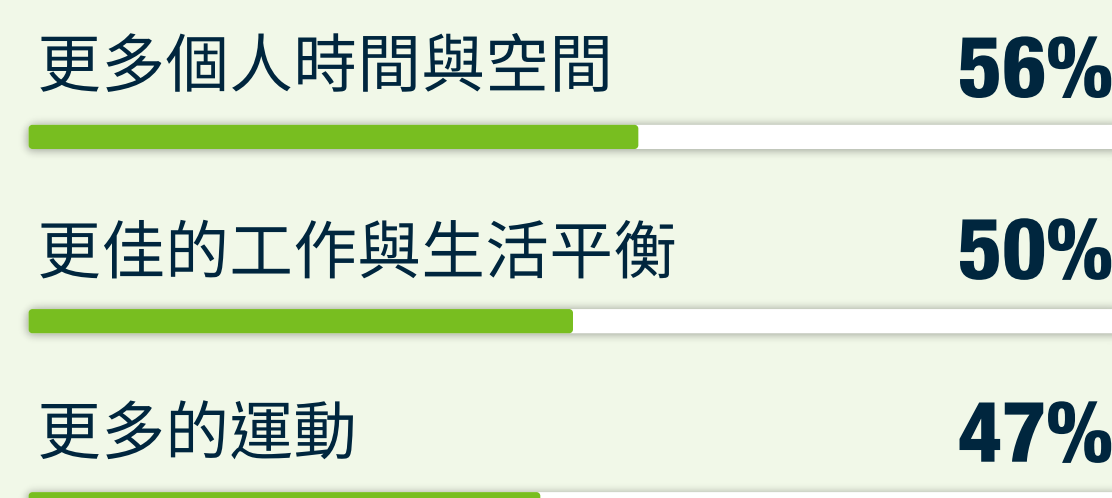
心理健康衰退的主要因素



改善生理健康的主要因素



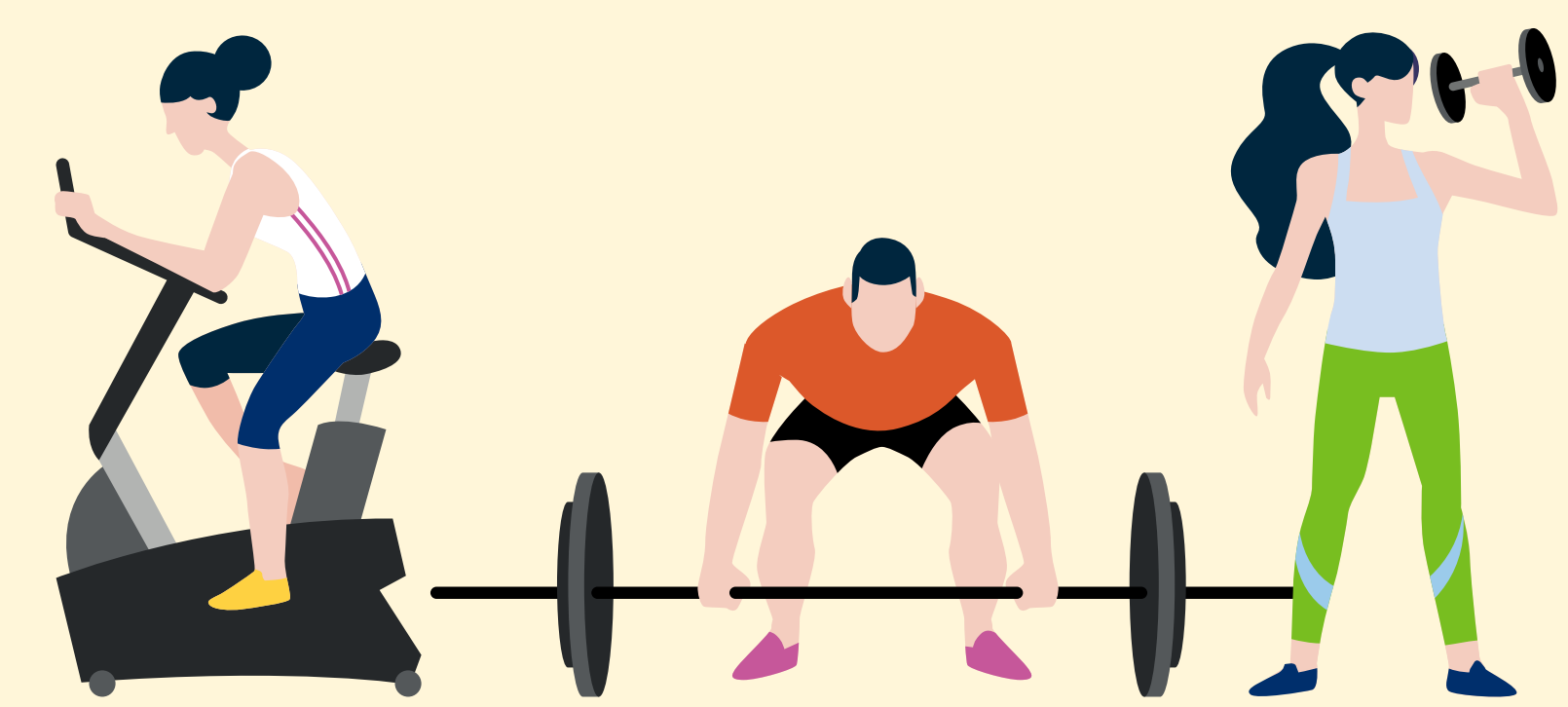
改善心理健康的主要因素



啟動健康活躍新生活



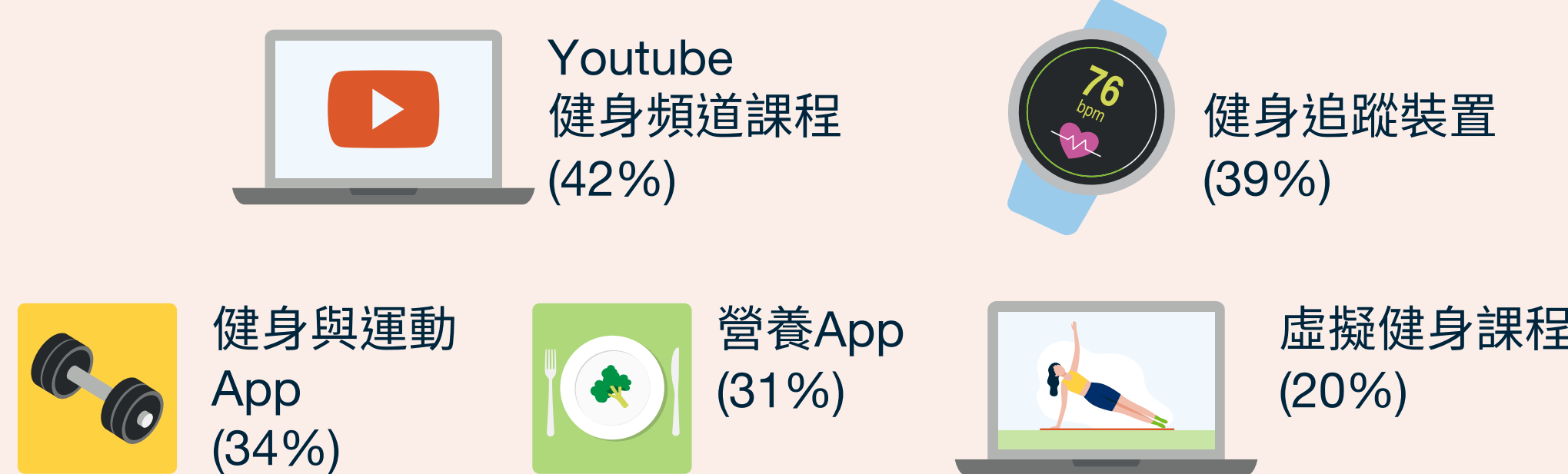
亞太區消費者當中每2人就有1人開始吃得更健康。



亞太區消費者當中每5人就有1人開始做更多的運動。

支持健康活躍新生活的科技工具

消費者當中每2人就有1人使用科技工具來支持他們的健康生活計畫



消費者當中每3人就有1人表示社群媒體對心理健康有正面影響。主要理由包括：



Footnotes

1 Health at a Glance: Asia/Pacific 2020: Measuring Progress Towards Universal Health Coverage, Chap. 2, OECD iLibrary
2 2021年賀寶芙亞太區健康惰性調查，對來自澳洲、香港、印度、日本、韓國、馬來西亞、菲律賓、新加坡、台灣、泰國和越南的5600名消費者進行了調查。