



NUTRITION
E-SENTIALS
營養關鍵報告

目錄

03

優質營養：
提升自我保護力的關鍵

06

關於營養密度：
專家說法

08

以營養實踐零飢餓：
回應全球挑戰

09

媒體報導：
營養諮詢委員會委員專文報導

10

亞太地區榮獲之卓越獎項
(2020第一季)





David Heber 博士

(醫學博士、博士、美國內科醫師協會會員、
美國腎臟醫學會會員)
賀寶芙營養研究中心主席

優質營養： 提升自我保護力的關鍵

世界衛生組織 (WHO) 已宣布新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 進入全球大流行，該疾病的高傳染性和高死亡率讓全世界在因應上完全措手不及。

最令人擔憂的是，該病毒的許多特徵，例如不斷演化的傳染途徑等，我們都還不了解。迄今為止，尚沒有預防和治療 COVID-19 的疫苗和藥物，首批 COVID-19 疫苗可能要 18 個月才能完成。

疫苗問世前，我們只能務實地採取預防措施，例如維持合宜衛生習慣、必要時戴口罩、並保持社交距離。另外，維持身體健康也很重要，好讓我們身體的保護力正常運作。

提升身體保護力是防禦病毒感染最有效的方法之一。擁有強大自我保護系統非常重要，但如何增加身體的自我保護力，卻並不像聽起來那麼簡單。研究人員仍在努力了解更多關於人體自我保護的知識，但我們知道的是，身體的自我保護力與營養息息相關。

營養對自我保護力的影響

為了解營養和飲食對自我保護力的影響，我們必須更深入地研究控制人類基因開關的生物機制。

儘管所有人類遺傳相似度高達99.9%，但不同的基因組合讓每個人獨一無二。也因此我們有些人的頭髮是紅色，有些是黑色，膚色深淺也有異。

我們的飲食、居住地、睡眠時間、運動方式，甚至是我们一起生活的人，這些因素都會引起體內化學反應，進而影響基因的組合，並改變我們的健康狀態。另外一項變因是微生物群，我們仰賴這些微生物讓自己免受細菌侵害、靠這些微生物分解食物以獲取能量、產生重要維生素、並增進身體自我保護力。

免疫系統最主要的部分（約佔70%）靠近腸道，負責控制食物的攝取量以及人體如何利用食物。因此，攝取均衡飲食，包含攝取正確的維生素、礦物質和營養素，對於維持健康生活非常重要。這不只是改變一、兩種營養素的攝取量，更需要平衡整體飲食，確保在細胞層次上攝取最佳營養。

70%

全身免疫力70%集中在腸道

破解關於營養的迷思

DID YOU KNOW?

2020年的營養迷思調查，賀寶芙優質營養針對亞太地區5,500名消費者和超過200名健康領域專業人員進行調查。

提升自我保護力的四種必須營養素

1. 蛋白質

蛋白質也被認為是人體的**基本組成**，能讓人體製造抗體以抵禦病毒和細菌入侵。為確保我們飲食中有充足的蛋白質，可以攝取一些更優質的蛋白來源，例如魚、家禽、瘦肉、大豆食品 and 低脂乳製品。

2. 維生素和植物營養素

維生素A、維生素C、以及植物營養素都是維繫身體防衛系統健康的關鍵。維生素C是提升自我保護力的關鍵之一，促進身體產生抵禦疾病的抗體。由於人體不會產生或儲存維生素C，我們必須維持每日的維生素C攝取量。維生素A則可以維持皮膚、消化道組織和呼吸系統的健康。

氧化壓力會削弱身體面對疾病的抵抗力，而蔬菜和水果中的植物營養素可以降低人體的氧化壓力。研究顯示，許多**植物營養素**都能降低罹患癌症和心血管疾病的風險、減緩發炎、降低血壓、並強化自我保護機能。

3. 益生菌和益菌生

消化系統扮演著強化人體自我保護力功能的重要角色。腸道是與外部環境接觸的主要途徑，腸道內有微

生物群，能幫助消化和營養素吸收。儘管相關研究不是最終結論或普遍適用，但擁有對的腸道菌能帶來很多好處，例如減重、改善消化、皮膚更健康，以及最重要的，增進自我保護力。

根據相關研究，益生菌是「**好菌**」，可用於維持消化系統健康。至於益菌生，是一種人體無法消化的纖維，可作為益生菌的食物。

4. Omega-3 脂肪酸

Omega-3脂肪酸（例如**DHA**和**EPA**）是對人體有益且不可獲缺的脂肪，Omega-3脂肪酸存在於如奇亞籽等食品，或是如魚油的營養補充品。Omega-3脂肪酸可以增強身體自我保護力，對於抵抗病毒感染的先天和後天自我保護力都扮演重要角色。

營養不能替代有效藥物，也無法讓您避免感染COVID-19或其他疾病。不過，維持健康的身體自我保護功能是所有健康的人都能作到的。

破解關於營養的迷思

DID YOU KNOW?

2020年的營養迷思調查，賀寶芙優質營養針對亞太地區5,500名消費者和超過200名健康領域專業人員進行調查。

關於營養密度：專家說法

作為消費者，我們每天都會受到各種健康資訊的轟炸，從心臟健康到糖尿病、從肥胖到一般的營養議題。以科學為基礎的健康資訊當然很重要，但理想上，我們應該先透過良好的營養，為健康的身體奠定良好基礎。

在賀寶芙，我們相信健康教育和找到一群志趣相投的夥伴，有助於促成健康決策和行為上的典範轉移，從而幫助我們選擇更健康的飲食並增加運動。

選擇營養密度高的食物

營養密度測量的是每卡路里攝取熱量可獲取的營養素含量，這個觀念對於健康飲食非常重要。營養密度的概念是由華盛頓大學公共衛生學院教授亞當·德魯諾夫斯基 (Dr. Adam Drewnowski) 博士所提出的，他也是賀寶芙營養研究中心編委會的委員。營養密度的概念也有助於食品經濟學的計算—水果和蔬菜等營養豐富的食物，富含維生素和礦物質，每卡路里的成本是最高的。而不令人意外，高糖和高脂肪的食物則是營養密度最低的。

消費者一旦學會看懂食品標籤上的營養成分說明，就可以做出更好的食品購買決定。然而，有些食品成分標籤很複雜難懂，再加上日常生活的忙碌壓力，人們容易忽略了解食品成分的重要性，轉而處理其他更急迫的需求，例如工作和家庭義務。

不過，根據首席健康與營養長肯特·布拉德利博士 (Dr. Kent L. Bradley) (醫學博士、企管碩士、公共衛生碩士)，採買消費食品一點都不複雜，其實還蠻容易的，關鍵就是「平衡」。

排除傳統上不健康的食物 (如速食和含糖飲料) 是維持飲食平衡的其中一種方法。飲食主要應含營養密度高的食物、避免「熱量密度高」的食物，如速食和含糖飲料。這些食物卡路里高，但營養低。

加工食品也有優點

減少加工食品是經常被提到的建議，但並非所有加工食品都是不好的。根據賀寶芙營養研究中心主席大衛·希伯 (David Heber) (醫學博士、博士、美國內科醫師協會會員、美國腎臟醫學會會員)：「有些加工食品也很健康，需要把那些有害健康的加工食品分開來看。」

有時候加工食品優於新鮮食品的原因在於它可以提供糧食安全的解決方案到「食物沙漠」¹ (意即鮮少有健康食品選擇的偏遠地區或社區，但有許多速食店和便利商店)。對某些人來說，他們沒有離開這些地方的選擇，而營養密度高的加工食品，不論是在運送、儲藏和成本效益上，都能改善這些食物沙漠的營養短缺難題。

然而，優質營養並不容易取得。亞洲存在著看不見的營養危機。根據2019年全球糧食安全指數，寮國、柬埔寨、孟加拉和緬甸都是世界上糧食安全性最低的國家之一。亞洲的農民生產量通常比其他地區來得少²。

賀寶芙優質營養相信要解決這些挑戰，良好營養的提供管道至關重要，這就是我們發起「以營養實現零飢餓」(Nutrition for Zero Hunger) 倡議的原因。



支持性社群的角色

健康是全方位的—均衡營養只是其中一個面向。持續運動再加上均衡營養，才是健康快樂生活的關鍵。若希望能建立健康、積極的生活型態，擁有志同道合的支持性社群其實很有幫助。

根據一篇發表在《英國運動醫學期刊》的研究發現，固定與夥伴一起走路的人擁有較低的血壓、靜止心率和總膽固醇。步行有助於降低體脂肪和身體質量指數(BMI)。美國疾病預防控制中心(CDC)³也支持這樣的說法。

我們的健康獨立事業會員在他們所屬的當地社區中扮演著支持、激勵的角色。作為客人的健康教練，會員運用營養、健康和健身專家所開發的工具、培訓和材料，幫助客人做出更健康的選擇，藉此穩健地走在邁向更健康的路途上。

透過營養教育和支持，我們可以協助提升社區居民的營養健康，由每一位客人做起。



Kent L. Bradley 博士

(醫學博士、企管碩士、公共衛生碩士)
首席健康與營養長

「一整年當中，您會看到彰顯各種健康議題的活動，從心臟健康到糖尿病、從肥胖到一般的營養議題。所有這些重要訊息的目的在於提醒消費者健康的重要性和影響力，但我們應該先問的是，為什麼這些重要訊息只限於一天、一週或一個月。全年都應該優先注重良好的營養、以及健康活躍的生活型態。」

參考文獻

1. 環境研究與公衛國際期刊: 食物沼澤比食物沙漠更能預測美國的高肥胖率-陸克文食品政策中心與史丹佛大學公共政策學院 (2017年11月)
2. 亞太生態企業專刊- 為何亞洲的糧食安全問題如此嚴峻? (2018年11月)
3. 國家慢性疾病控制與預防中心- 慢性疾病: 21世紀的公衛挑戰(2009年)

以營養實現零飢餓： 回應全球挑戰

當今世界面臨著各種日益嚴峻的挑戰，包括全球處於飢餓的人數不斷增加，全世界營養不良的人口超過8.21億，每三人中就有一人發育遲緩¹，而且在6,600萬名開發中國家中，有四分之一的國小兒童上學的時候是挨餓的²。有鑑於如此令人震驚的統計數字，加上傳染性疾病和非傳染性疾病的數量日益增加，解決飢餓加劇、糧食不足和營養不良的問題已迫在眉睫。

積極成為營養領域的全球領導者

面對這個全球需求，賀寶芙優質營養去年推出了「以營養實現零飢餓」的全球倡議行動，主要是提供營養食品、援助和營養教育到全球各地的社區。「以營養實現零飢餓」倡議行動符合聯合國永續發展目標的第二項—零飢餓。

全球企業執行副總裁艾倫·霍夫曼 (Alan Hoffman) 指出：「以營養實現零飢餓」倡議旨針對關鍵流行病問題，而且透過與合作夥伴的合作，我們希望讓全世界每個人都享有優質食物與優質營養。」

「以營養實現零飢餓」是賀寶芙優質營養與賀寶芙慈善基金會 (HNF) 所共同發起的倡議。HNF 一直與社區組織合作，支持五十多個國家中將近100,000名兒童。

將使命化作行動 – 國際仁人家園 (Habitat for Humanity)

我們在亞太地區計畫開展更多行動，包括去年在印尼啟動的倡議。我們與印尼的國際仁人家園 (Habitat for Humanity) 合作，讓印尼萬丹省坦格朗的毛克地區的社區居民都能取得乾淨水源和衛生設施。地方政府在當地弱勢社區中改善解決發育遲緩和其他營養不良問題，而這份夥伴關係支持著地方政府的長期努力。

該計畫透過改變居民隨地便溺的習慣，旨在改善毛克地區800個家庭的健康和福祉。計畫內容包括建造個人廁所、打造學校和公共廁所設施、兩個社區中心、並提供清潔水源的設施。這項機會也喚起人們對衛生習慣的重視，並提供給兒童更多的日常營養膳食。

在印尼，由於缺乏適當的衛生設施且人民對嚴重健康

風險的認識也有限，許多人仍習慣在稻田間、曠野和河流中隨地便溺。人的糞便會污染社區所賴以維生的環境和河水。坦格朗的衛生條件差，民眾缺乏良好衛生習慣，導致2,934名兒童發育遲緩。



賀寶芙優質營養在印尼的總經理兼資深總監安達姆·德維 (Andam Dewi) (上圖右) 表示：「該計劃反映了我們對改善印尼人民營養和生活的長期承諾。良好的營養是健康生活的關鍵，而且重要的是為了長期健康，要讓毛克地區的家庭能夠獲得乾淨飲用水和良好衛生。透過這項衛生計劃，我們能夠為這個村莊的發展作出有意義的貢獻。」

賀寶芙優質營養致力於以扛起社會責任的方式經營企業，並在整個公司營運中融入社會影響、環境管理和透明治理的實踐。在過去的一年中，我們在亞太地區的傑出貢獻獲得肯定，並獲得了十多個獎項，彰顯出我們在企業社會責任上的成就和影響力。

參考文獻

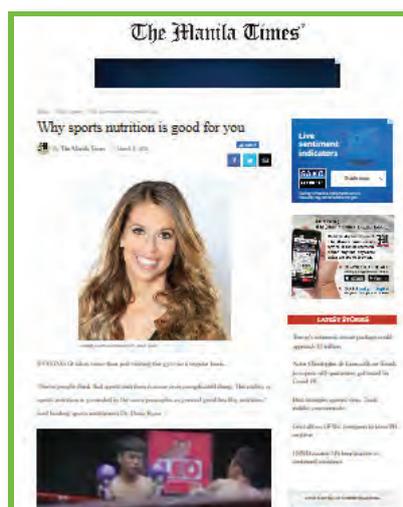
1. 糧農組織與聯合國
2. 食物援助基金會-世界飢餓統計

媒體報導：營養諮詢委員會委員的專文報導



馬來西亞

Susan Bowerman
(MS、RD、CSSD、CSOWM、FAND)
人體自我保護所需的營養 –
新海峽時報，2020年3月13日



菲律賓

Dana Ryan 博士
運動營養對於非運動員的益處 –
馬尼拉時報，2020年3月9日



韓國

WangJae Lee 博士
(醫學博士)
關於COVID-19及其預防- 賀寶芙YouTube頻道



Stephen Conchie

賀寶芙亞太區資深副總裁暨董事總經理

「對於亞太地區而言，2019年是個創造嶄新紀錄的一年。我們歡慶40週年之際，我們持續致力於將優質營養與營養教育帶這個地區。」

重大里程碑

\$12.5億美金
全年 (2019年亞太地區)
淨銷售額

亞太地區每天有
955,456人
使用賀寶芙優質營養補充蛋白質



\$49億美金
全年 (2019年全球)
淨銷售額



全球71,000家
營養俱樂部



2005年以來，
我們捐助\$680萬美金
給亞太地區非營利組織，
提供優質營養給超過57,000名孩童



亞太地區榮獲之卓越獎項 (2020年第一季)

韓國

最受信賴的品牌獎-
健康/功能性食品類別

韓國

Add Happiness 企業社會責任倡議獎項
的2020年年度大獎-
連續九年在社區貢獻的獎項類別讓獲得
肯定

泰國

最佳實踐獎-
Phra Dabos基金會頒發的企業社會責任與
永續道德實踐獎項

越南

列入越南500大企業報告，
肯定其最高企業收益與重大社會經濟貢獻

品質的重要性



Gary Swanson 分享賀寶芙優質營養對產品品質的重視

筆記

