美商賀寶芙媒體訊息露出< 2009 年 6 月份 >

康健雜誌 No. 127 <2009 年 6 月號>

Dr.Luigi 教您用簡單飲食 輕鬆擁有活力

HERBALIFE 美商賀寶芙

康健廣告部企劃製作

Luigi醫師 用簡單飲食 輕鬆擁有活力

為了推廣健康飲食而經常飛來飛去，Luigi醫師卻總是神采奕奕、活力十足。專長於營養與肥胖之研究，同時是美國足球大聯盟銀河隊營養顧問。此次來台，他特別分享獨特的簡單飲食哲學，希望讓更多人輕鬆擁有健康與活力！

蛋白質－優質活力營養素

健康飲食的訣竅其實很簡單，Luigi醫師建議以蛋白質為主；蛋白質是維繫身體運作的重要營養素，且1公克僅有4大卡熱量。

「當人攝取糖份時，會刺激胰島素分泌，讓血糖值忽高忽低」Luigi醫師說，很多人會因此容易疲累，或容易產生飢餓感而吃進更多食物；以蛋白質為主的飲食，能讓胰島素分泌量平穩，體內血糖因而較穩定，讓人不會突然疲累，保持活力。對於進行體重管理的人而言，蛋白質不但可以提供飽足感，更可維持肌肉組織，提高新陳代謝率，幫助燃燒更多卡路里。

Luigi醫師採用少量多餐、以蛋白質為主的簡單飲食，並搭配蛋白質營養食品。市場上有許多蛋白質的代餐補充品，Luigi醫師建議，卡路里約介於170至180大卡間，並含有多元的維他命、礦物質，且完整蛋白質要佔約25%。

均衡體態，從卡路里管理做起

身材十分標準的Luigi醫師常被問到究竟都吃什麼保持身材，而他總不斷強調卡路里的重要性。由於食品益趨商業化，加工食品多屬高糖、高油，讓人不知不覺中就吃下大量卡路里，「一天至多需要2000卡路里，但現在很多人一天都吃下3000卡路里」Luigi醫師指出，因此成功減重的關鍵就在於如何降低攝取的熱量。

然而，一般人對於卡路里仍不甚了解。「常有人以為吃得快，卡路里就少」Luigi醫師表示，減重者認為進食時間短，應該吃不了太多，「但他吃下的，卻是一個大漢堡」。

其次，Luigi醫師也強調，「攝取卡路里＝消耗卡路里」才能保持均衡，多數人並無此概念，其實只要把握住此基本原則，搭配低卡、高營養密度的食物，尤其是蔬果，每天至少要攝取5份，簡簡單單就能保持健康體態，日日充滿活力！

Luigi Gratton醫師小檔案&活力處方

Luigi醫師擁有加州大學洛杉磯分校科學學士學位及公共衛生學碩士學位，為家庭醫學專家暨加州大學洛杉磯分校人類營養中心肥胖風險因子計劃之臨床內科醫師，現任賀寶芙醫學事務及教育部門副總裁，走遍全球分享健康飲食，並擔任美國銀河隊足球大聯盟銀河隊的營養指導顧問。

Luigi醫師認為擁有健康活力其實很簡單：他少量多餐，一天吃5餐，以蛋白質為主要營養素，並使用賀寶芙優質蛋白粉，搭配跑步、自行車、游泳等運動，以長期保持最佳體態。

No.127 封面

賀寶芙營養蛋白混合飲料
巧餅Cookies & Cream口味新上市

美商賀寶芙的營養蛋白混合飲料推出新選擇–巧餅口味(Cookies & Cream)。富含優質大豆蛋白質、鈣質、維生素、礦物質以及豐富的膳食纖維，能提供身體所需的養份，兼顧均衡營養與美味，幫助您維持充沛的活力，啓動健康的每一天。

美商賀寶芙台灣分公司
客服專線：080-906-7070
網址：www.herbalife.com.tw

p.271 營養蛋白混合飲料 巧餅口味 ***Cookies & Cream*** 上市消息稿！

p. 85

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部　電話： 080-906-7070　電子郵件：dstaiwan@herbalife.com

HERBALIFE　讓世界更健康