

親愛的賀寶芙夥伴們大家好：

以下為總公司發出之媒體訊息，供您參考，謝謝！

## 壓力讓人胖嗎？健康的飲食方式可以提供您需要的保護

2009年4月22日，洛杉磯訊—最近大家都感受到生活中充斥著各種壓力—擔心失業，經濟的不景氣及生活的壓力對我們造成了不少影響。雖然偶爾的壓力可以激勵我們面對挑戰，當長時間面對太多的壓力卻會對身體健康造成影響。

壓力會削弱身體的免疫系統，而健康的免疫系統是依賴營養豐富的飲食，所以均衡的營養是對抗疾病的重要防線之一，當壓力持續存在時更是如此。

同時，壓力也會導致疲勞和憂鬱。當出現這種情形時，健康的飲食習慣就會被忽略，反而會選擇速食或可以提振情緒的食物來源。但是這種飲食方式通常含有大量的脂肪、鹽及糖—缺乏身體健康所需之重要營養素。

「高熱量的療癒食物會刺激大腦分泌讓人快樂的化學物質—讓我們會想要一直吃東西。」賀寶芙醫學事務部副總裁 Luigi Gratton 醫師表示。「這將會造成惡性循環：過度飲食使體重增加—進而增加心理的壓力，導致更多暴飲暴食的情形。除此之外，體重過重讓身體出現生理方面的壓力—使腰圍變粗，增加健康上的風險。」

如果你攝取了均衡的營養，身體就有能力來對抗壓力。雖然無法讓壓力馬上消失，不過以下的建議可以幫助您進行壓力的管理：

- 攝取均衡的飲食。每餐需包含蛋白質—像是家禽類、蛋白、低脂乳品、瘦肉、魚肉或大豆製品。蛋白質可以滿足飢餓感及幫助隨時維持敏捷的心智反應。同時也需要攝取新鮮的水果、蔬菜及全穀類。營養蛋白混合飲料是一種簡單的方式來提供健康的一餐，但又不會攝取過多的熱量。
- 三餐要定時定量。當出現壓力時就可能延後用餐時間—甚至乾脆就不吃—結果是體力下降。如果壓力影響了食慾，可以試著以少量多餐的方式來進食。
- 避免用食物來減壓。試著利用散步或一杯草本茶來做取代。如果覺得需要吃東西，一些需要費力咀嚼的食物可以幫助繃緊的下巴肌肉藉由運動來紓解壓力。杏仁、大豆堅果或小胡蘿蔔都是不錯的選擇。

- 保持用餐時愉快的心情。用餐時盡量遠離工作或其他壓力的來源—不要在辦公桌上吃飯，或者邊吃晚餐邊付帳單。建議用餐時多花一點時間來放鬆心情並慢慢享用食物—您不但可能會吃的比較少，也會更加享受用餐的時光。

美商賀寶芙有限公司（紐約證券交易所股票代號：HLF）是一家銷售體重管理、全方位均衡營養食品 and 個人保養產品以支援健康生活方式的全球性行銷公司。賀寶芙產品透過超過 190 萬名獨立直銷商所形成的網路，行銷全球 70 個國家。公司並贊助賀寶芙家庭基金會（HFF: Herbalife Family Foundation）及賀寶芙之家計畫（Casa Herbalife Program），以提供兒童優質的營養。如需進一步財務資訊，請上賀寶芙投資人關係（Investor Relations）網站查詢。

美商賀寶芙股份有限公司 台灣分公司 敬上