

健康食品對身體健康影響之研究

學生：江愛真

指導教授：葉惠忠 博士

國立高雄應用科技大學企業管理研究所碩士班

摘要

生活品質的提升，飲食上的精緻化，讓疾病也年輕化，也因此國人對於飲食上的講究也越來越重視，對健康也越來越關心，如何在享受美食後又能不影響健康，已是越來越多人討論的議題，健康食品的補充也越來越被接受，因此，本次研究目的主要是以服用健康食品以不同劑量針對其身體健康狀況來探討，探討的主要健康評估因子是以體重、體脂肪、內臟脂肪與基礎代謝率為主，觀察其使用健康食品六個月後，健康評估因子的改善情形。

本研究以國內南區之某間生物科技產品，及其自創品牌健康美麗專賣店，服用健康食品的忠實顧客為對象，採用多變量共變異數分析(Multivariate analysis of covariance, MANCOVA)，觀察健康食品以不同劑量、飲食控制對於健康評估因子的調整情形。研究結果發現：1.服用健康食品不同劑量針對健康評估因子改善之變化，主要是以體重較顯著 2.飲食控制對健康評估因子之影響，以體重較顯著 3.健康食品與飲食控制對健康評估因子在本研究中，無明顯的解釋能力。

關鍵字:保健食品、飲食、健康

A study on health influence of health food

Student : Ai- Chen Chiang

Advisors : Dr. Hui-Chung

Yeh

Institute of Department of Business Administration
National Kaohsiung University of Applied Sciences

Abstract

Improving the quality of life, Refined on the diet, disease is also younger, and therefore people pay attention to diet more and more attention, more and more concerned about the health, how to enjoy the food and can not affect the health, is more and more people discuss issues, health food supplement is becoming more accepted, therefore, Purpose of this study is to explore different doses for their physical health taking healthy food. explore health assessment factor is based on body weight, body fat, visceral fat, basal metabolic rate of the main. observe the use of healthy food for six months, health assessment factor to improve the situation.

In this study, a domestic Southern District of biotechnology products, and its own brand healthy beautiful store. a loyal customer for taking health food, Using Multivariate analysis of covariance, Observation of healthy food in a different dose, diet adjustment situation for the health assessment factor.

The results showed that :

Taking different doses of healthy food is mainly based on the weight more significant factor to improve the changes for the health assessment.

The impact of diet on health assessment factor more significant weight.

Health food and diet on the health assessment factor in the present study. no obvious explanation.

Key words: health food 、 diet 、 health

第一章 緒論

第一節 研究背景

在健康管理諮詢的行業裡，可看到不同人吃著相同的食物，但身體的反應卻有不同的代謝，服用相同的健康食品，針對其體重、體脂肪、內臟脂肪及基礎代謝率的健康評估因子中，也有不同的改善狀況，這也說明了每個人的代謝會依其不同的年齡、身高、性別而有所不同。世界衛生組織於 1948 年就曾經將健康做了以下定義：「健康是指身體、心理及社會都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱」；而 1984 年又更進一步將「健康」的定義具體解釋：「健康指個人或團體駕馭社會生活的能力，一方面它使得人們能夠實現自己的意願、滿足自己的需要，另一方面它使得人們能夠應付外界環境的變化」。世界衛生組織在加拿大渥太華（Ottawa）召開第一屆以「健康促進」為主題的國際研討會，並發表「渥太華憲章」，在這個憲章中，對健康促進作了以下定義：「健康促進是使人們能夠增加控制和改善他們健康的過程」（WHO，1986）；而研究也發現，個人不但對健康的主觀定義與要求不一，也因年齡、教育程度和族群而有所不同（Krause and Jay, 1994）。

身體需要的營養素不下百種，許多營養素可以由身體自行合成，但仍有 40 餘種之多的營養素無法自行合成、製造，必須由外界攝取，這些「必需營養素(Essential nutrients)」主要是來自於飲食中獲得，而每人所需要的營養素隨年齡和性別會有不同。現代人飲食也都三餐老外居多，因為烹調的方式多半是油脂較多、鹽分過高，導致於有些營養素會在體內不易被吸收，行政院衛生署公布了十大死因，最近幾年第一名皆是惡性腫瘤(如下圖 1-1)，在大眾追求健康的信念下，健康食

品也慢慢的被大眾重視，也因此締造了健康食品在市場上占有一定的面額，根據美國著名的經濟學家保羅·皮爾澤在《財富第五波》中指出：「二十一世紀人類面臨嚴重飲食失衡，從而開啟保健產業的兆億商機，這是繼第四波網路革命後的明日之星」。所以，健康食品在市場上的需求，也造成了自創品牌的生技公司發展。

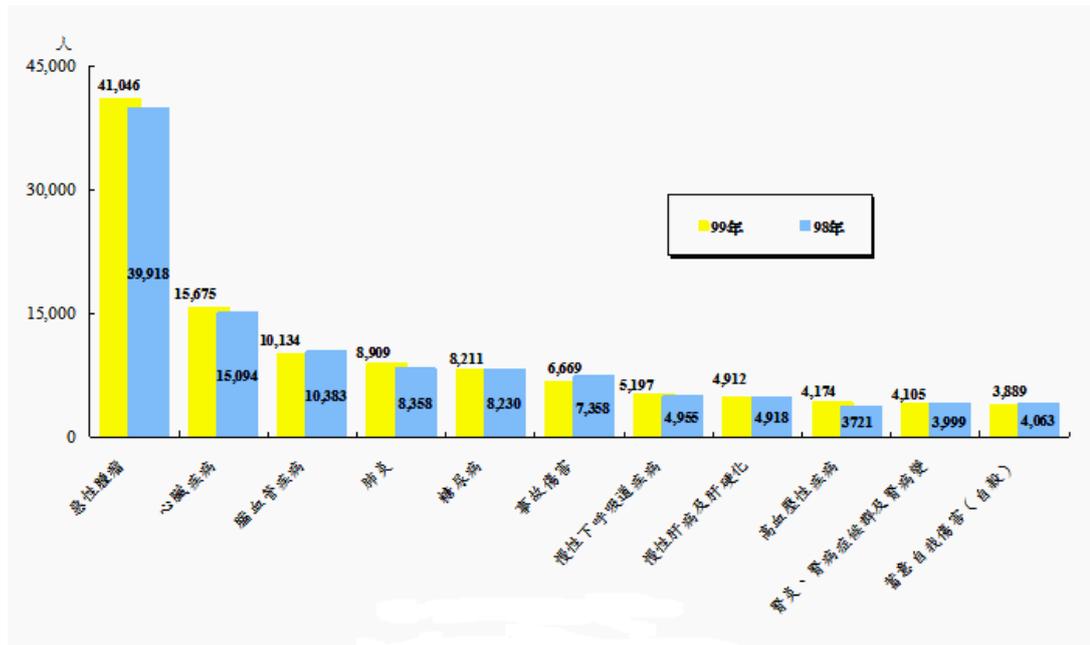


圖 1-1 98 年及 99 年主要死亡人數

資料來源：行政院衛生署 2011/06/15 公佈

第二節 研究動機

在飲食越來越精緻，速食店一間一間的樹立，讓國人要透過單純的飲食來吸收足夠的營養達到營養均衡的狀態，是越來越受到環境的威脅了，加上生活作息的不正常以及大部分的上班族活動量減少，造成了體重過重，甚至肥胖的現象是日趨嚴重，根據於 1993~1996 年第三次全國營養調查結果發現：「若以身體質量指數 (BMI) ≥ 26.4 定義為肥胖切點，19 歲以上成人肥胖的比例約 15%，45 歲以上成年女性肥胖的比例是 30%；成人熱量攝取也有降低情形，不過各年齡層分布不平均，所以體重過胖者仍然不少，在台灣地區，19 歲以上的男性有 36.1%，在 45 歲以上有 41.0% 過重；女性 19 歲以上有 37.1%，在 45 歲以上有 41.0% 過重。而與第二次全國營養調查比較，發現各年齡層體重變化均增加 2~5 公斤。

由以上的背景與動機，本研究希望藉由現代人在服用健康食品的同時，除了補充體內不足的營養素之外，是否能夠在補足營養素的狀況中，幫助體重能夠降低、體脂肪受到控制，而達到內臟脂肪不易攀升的情形下，造成基礎代謝提高與器官年齡也越來越年輕呢？而不同的身高、體重、性別、年齡是否也會影響其健康評估因子，另外，飲食是否也與健康評估因子有所關連？

第三節 研究目的

針對其某間健康美麗專賣店的定期回購的忠誠顧客，為研究對象，依其使用的食品窈窕系列商品，達到以下的研究目的：

1. 服用健康食品針對身體健康影響，尤其是體重、體脂肪、內臟脂肪與基礎代謝率，觀察指數的改善情形。
2. 改善日常生活中的飲食狀況對正在調整體重、體脂肪、內臟脂肪與基礎代謝率的人是否有正向幫助研究。
3. 服用健康食品與飲食控制對體重、體脂肪、內臟脂肪與基礎代謝的交互作用。

第四節 研究範圍

本研究範圍設定位於國內南區之某間生物科技產品，及其自創品牌健康美麗專賣店，並以針對店內有食用健康食品且遵照健康管理師專業的飲食與建議顧客為對象。

第五節 研究流程

本研究有基礎資料收集、健康檢測、健康諮詢與建議，顧客服用同一健康食品持續 6 個月的觀察。

一、基礎資料收集

由訪視員訪問，進行初步的健康評估。

二、健康檢測

檢測項目包括體重、體脂、內臟脂肪與基礎代謝。

三、健康諮詢與建議

本研究採現場諮詢與指導，由健康管理師根據個人體質給於健康食品不同的劑量及飲食教導。顧客每星期會回訪進行複診，並記錄每次回診的體重、體脂、內臟脂肪與基礎代謝，持續六個月的觀察。

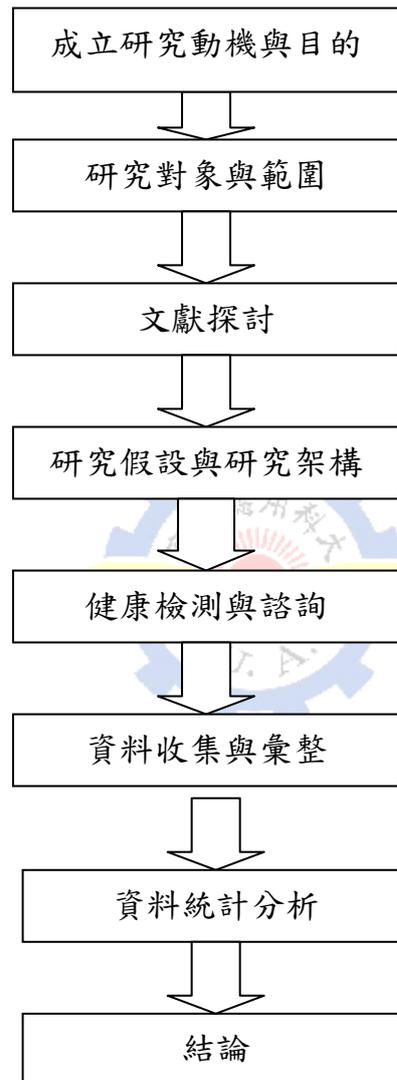


圖 1-2 本研究流程

參考文獻

一、中文文獻：

1. 尤媽媽(1999) 肥胖問題的探討 學校衛生 35：85-99
2. 行政院公平交易委員會(2004)，多層次傳銷管理辦法，行政院公平交易委員會
3. 司徒達賢等，2001。保健食品產業分析，司徒達賢及其小組研究資料。
4. 吳襄、林坤偉。(1994)。生理學大綱。台北市，藝軒圖書出版社。
5. 林瑩禎(1998)，保健食品現況分析，中華食品工業，p106-109
6. 林麗鳳(民89)，體重控制班對肥胖學生體重控制成果初探。中臺學報，12，29-40
7. 林隆儀、許慶珍(2007)，參考群體與消費態度在消費動機對購買意圖影響的干擾效果—以老年消費者購買保健食品為例 行銷評論，2007年冬季第4卷，第4期，頁421-448
8. 洪寶玉(民89)：淺談目前減肥方法與治療藥物。中化藥訊，46，20-25。
9. 馬其瑞(2003)，國內醫師選擇保健食品之行為研究，國立成功大學管理學院高階管理碩士專班碩士論文
10. 陳映慈(2006)，不只是「食品」？：台灣保健食品消費文化初探，國立清華大學人類學研究所碩士論文。
11. 袁毓瑩(2007)，代謝型態檢測對減重成效之影響，臺北醫學大學保健營養學系碩士班論文
12. 游敬倫，非主流醫療產業之發展策略—以保健食品產業為例，國立臺灣大學會計學研究所碩士論文，2006。
13. 黃文萱(2005)，以飲食變化性、飲食多樣性與飲食健康指數三種方法評估台灣地區老人整體飲食品質，靜宜大學食品營養學系碩士論文
14. 焦經隆(2003)，女性消費者產品涉入對知覺風險、資訊蒐尋及散佈之影響—以健康食品為例，國立成功大學管理學院高階管理碩士在職專班碩士論文
15. 楊婷婷(1997)，健康食品專賣店的商業及非商業意涵，國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文
16. 趙玫君(1992)。實用營養學。台北市，華杏出版股份有限公司。
17. 鄭慧文(1996)，美國健康食品市場概況。醫藥新聞，259。
18. 潘文涵、高美丁、曾明淑、李蘭、洪永泰、李隆安、蕭信雲、葉文婷、黃伯超：國民營養健康狀況變遷調查，NAHSIT 1993-1996：調查設計、執行方式、及內容。中華民國營養學會雜誌，24(1):11-40 (1999)。

19. 蘇正德 (2006), 日本保健食品產業現況與市場發展趨勢, 農業生技產業季刊第七期。



二、英文文獻：

1. Achrol, R. S. (1991). Evolution of the marketing organization new forms for turbulent environments. *Journal of Marketing*, 55 (10), 77-93.
2. Anderson, C. J. & Narus, J. A. (1990). A model of distributor firm and manufacturer firm working place. *Journal of Marketing*, 54(1), 42-59.
3. Donahue, R. P. and R. D. Abbott (1987). "Central obesity and coronary heart disease in men." *Lancet* 2: 1215.
4. Han, T. S. (1997). "The influences of height and age on waist circumferences as an index of adiposity in adults." *International Journal of Obesity and related metabolic disorders* 21: 83-89.
5. Han, T. S. et al. (1997). "Waist circumference reduction and cardiovascular benefits during weight loss in women." *International Journal of Obesity and related metabolic disorders* 21: 127-134.
6. Lean, M., T. S. Han, et al. (1995). "Waist circumference as a measure for indicating need for weight management." *British Medical Journal* 311: 158-161.
7. Lawton, C. L., V. J. Burley, et al. (1993). "Dietary fat and appetite control in obese subjects: weak effects on satiation and satiety." *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity* 17(7): 409-16.
8. McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (1991). *Exercise Physiology* (3rd edition). United States: LEA & FEBIGER.
9. Ries, C. P. and Daehler, J. L. (1986) Evaluation of the Nutrient Guide as a dietary assessment tool. *J. Am. Diet. Assoc.* 86:228-233.
10. Rissanen, A., M. Heliovaara, et al. (1990). "Risk of disability and mortality due to overweight in a Finnish population." *British Medical Journal* 301: 835-837.
11. WHO (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva, WHO
12. Wardle, J. and J. Griffith (2001). "Socioeconomic status and weight control practices in British adults." *Journal of Epidemiological Community Health* 55: 185-190.