



即時發布

康寶萊運動營養調查顯示 港人日常運動習慣容易誘發脫水危機

康寶萊 C 朗拿度聯乘運動飲料 CR7 水健力全新登場
全面照顧運動愛好者及專業運動員水分、新陳代謝及能量所需

香港，2016年6月23日 Hong Kong — 全球營養公司康寶萊今天發表一項調查結果¹，研究港人的運動健康習慣，發現高達 **81%**受訪者平常會在運動後或感口渴時才會購買運動飲料補充水分，只有少於 **1成（7%）**認為需要在運動前補水，反映港人雖然對於運動飲料接受程度較高，但對運動時補充水分的習慣普遍存有誤解，不懂如何適當地補充水分，容易流失過多水分，誘發脫水危機。康寶萊觀察到消費者的需求，今天在香港推出運動營養品系列，當中包括與球星 C 朗拿度聯乘，由運動營養專家參照其運動習慣所研製的運動飲料，為運動愛好者進行不同類型的運動時提供全面的水分及營養補給。

香港康寶萊國際有限公司香港高級地區經理施正華先生表示：「消費者對於運動營養的需求不斷上升，故此我們推出 Herbalife24 運動營養品系列，針對運動前、中、後，提供最完整的運動營養品。此次推出的 CR7 水健力，是針對運動期間流汗所流失的水分和營養，提供最全面的營養補給。我們在研發 CR7 水健力的過程中進行了多項不同研究，確保飲品能為不同的消費者，無論是一般運動愛好者或專業運動員，提供準確的水分及營養所需。」

CR7 水健力由康寶萊與國際足球巨星 C 朗拿度合作研發，並以其名字縮寫「CR」命名。產品的研發始於 C 朗拿度個人需求，尋求一款可以讓他在比賽中保持體力，甚至表現更好的運動營養飲品。CR7 水健力的葡萄糖含量較果糖高，每匙熱量只有 **50** 卡路里，並含有足夠的電解質，在身體有需要時提供補給。CR7 水健力亦含有維他命 **B12**，有助提升運動人士的表現，幫助人體的水分吸收和促進新陳代謝。

香港人運動健康意識偏低：補水無分專業運動員及一般運動愛好者

另外，報告亦指出運動營養產品在本港的滲透率高，**69%**的受訪者反映他們在過去六個月曾購買運動營養產品，運動營養產品滲透率在調查覆蓋的 **11** 個國家及地區中排名第二。不購買運動營養產品的主要成因，有超過一半受訪者(**52%**)認為他們不理解產品的好處，反映港人對於運動營養產品仍未有深入認識。

另外，近 **3** 成港人認為運動營養產品只適合專業運動員服用，顯示香港人對於運動時的營養需要缺乏認知。

康寶萊環球運動與健身產品市場推廣高級總監兼 CR7 水健力研發人 Dr. John Heiss 表示：「在研發 CR7 水健力的過程中，我們發現一般會做運動的人和專業運動選手的營養需要其實很相似 — 他們都需要碳水化合物以補充能量，電解質如鎂、鈉和鉀以補充水分和維他命 **B1** 及 **B12** 以促進人體新陳代謝。兩者最主要分別只在於總能量攝取。」

一般運動人士或會因為自己沒有對運動有任何特別的目標，所以不認為自己需要特定的運動飲料

以補充流失的營養。其實，運動期間能適量的攝取由碳水化合物提供的能量，以及鈉等電解質，可以使他們在做運動期間感覺更舒適，長遠更好提升運動表現。「曾作為一個專業運動選手，我是最直接體會到適時補充營養對於運動員生理和心理的正面影響。在運動期間適時正確攝取營養不但大大提升了我的表現，亦令我在比賽和練習時感覺良好。」Dr. Heiss 補充。Dr. Heiss 曾為專業（滑降）滑雪、越野長跑以及美國第二級別專業單車競賽的選手。

香港康寶萊營養師周浩斌先生表示：「『運動營養調查 2016』的結果顯示大部分港人都會在感到口渴時或於運動後才會補充水分。其實口渴是身體已經開始脫水的警號。要預防脫水或更嚴重健康問題，最好的方法就是每日及運動前適時補水。」

適當份量亦為補充營養一大要訣：碳水化合物含量

運動人士需要營養，但適當的攝取量也同樣重要。果汁是港人補充水分時常見選擇之一，他們大多認為果汁能解渴的同時，味道亦十分可口。然而，市面上普遍果汁產品的營養資料顯示，飲品含有超過 10%的碳水化合物。周浩斌先生認為該類飲品對於希望補充水分的運動人士來說並不是一個合適的選擇：「我會建議選擇碳水化合物含量少於 8%的飲品。如果攝取碳水化合物濃縮超過 8%，反而會影響人體吸收水分，可能造成腹部不適。而當身體需要水分來消化碳水化合物時，更會增加脫水的風險。」

- 完 -

關於康寶萊

康寶萊為一家全球營養公司，自 1980 年以優質產品改善人們的生活。康寶萊透過全球超過 90 個國家的康寶萊獨立會員網絡銷售其營養、體重管理產品、能量、運動營養及個人護理產品。我們透過優質的產品、康寶萊會員一對一的事業及產品培訓及實踐健康活躍生活模式的社區氛圍，致力解決全球營養失衡及肥胖問題。

康寶萊積極推動社會公益，透過康寶萊家庭基金及其「康寶萊之家計劃」，為有需要的兒童提供優質營養。我們在全球贊助超過 190 名世界級的運動員、球隊及賽事，包括 C 朗拿度、美國洛杉磯銀河隊及其他運動項目的冠軍選手。康寶萊公司於全球擁有超過 8,000 名員工，並於紐約證券交易所上市(NYSE: HLF)，2015 年淨營業額達 45 億美元。

如欲了解更多有關康寶萊的資訊，請瀏覽：<http://www.herbalife.com.hk/>

傳媒查詢：

Katie Yung

電話：2804 8116/ 9765 5597

電郵：katie.yung@msslgroup.com

Ruby Lo

電話：2804 8156 / 6255 8133

電郵：ruby.lo@msslgroup.com

¹康寶萊「運動營養調查 2016」本年 3 月於亞太區進行，訪問區內包括台灣、菲律賓、韓國、澳洲、香港、馬來西亞、新加坡、印度、印尼、泰國和越南共 11 個地區、5,500 位 18 歲以上人士。