

营养摄入，也该“千人千面”

“千人一面”、一刀切式的传统保健方式不再适合所有人，“私人订制”的个性化营养摄入理念逐渐成为共识。

□ 记者 | 阙 政

如果问你，在日常三餐之外，还能吃点什么来保持健康？标准回答很可能是保健品——维生素、钙片、花青素、葡萄籽……然而细想一下，我们每个人，基因不一样，肠道菌群不一样，代谢程度不一样，成长环境不一样，生活方式不一样，文化背景不一样，个人需求也不一样，又怎么能被一些标准答案限制呢？

当年轻人也捧起了保温杯泡枸杞，你会发现，营养摄入也变得越来越“低龄化”。而“千人一面”、一刀切式的传统保健方式不再适合所有人，“私人订制”的个性化营养摄入理念逐渐成为共识。

健康中国进入 “私人订制”时代

10月15日，第六届中国特殊食品大会在无锡召开，“个性化营养”成为大会上的高频热词。在“个性化营养产业发展”专题论坛中，前国家食品药品监督管理局副局长、中国营养保健食品协会会长边振甲表示，个性化营养基础科研和产业发展，体现了“健康中国”倡导的由“疾病治疗”转向“疾病预防”、由“传统营养”转向“精准营养”的发展理念，将促进和提升国民精

准营养健康水平，带动我国营养保健食品行业和大健康行业的发展。

李克强总理曾指出：实施健康中国行动，提升全民健康素质，功在日常，利国利民。要大力倡导每个人是自己的“健康第一责任人”。随着“健康中国”上升到国家战略层面，公众认知也从“以治病为中心”转向“以健康为中心”，居民用于健康服务业的消费比重持续增加，大健康产业在拉动内需、带动新兴行业发展、降低医疗成本、提升居民幸福感和生活质量等方面，达至多赢，带来巨大的社会效益。预计到2030年，我国大健康产业规模将超过16万亿元。

近年来，遗传基因学、大数据技术、多组学等科学方法，广泛应用于解析群体及个体间与营养代谢多样性、疾病易感性相关的生理学基础，为实现个性化营养、定制精



下图：安利（中国）总裁余放。

准营养干预方案提供了科学依据和保障。作为营养保健食品行业的龙头企业，安利早在2017年就在中国启动了个性化营养的基础研究，开展个性化营养随机对照临床试验——通过收集受试者的问卷信息、人体测量学信息、生物标志物信息、基因型信息、肠道微生物信息，为每位受试者定制营养解决方案，进行营养干预。试验结果为个性化营养研究奠定了坚实理论基础。

以此为基础，安利快速实现技术转化，去年在中国成立了亚洲保健食品研发中心，提速上市更多符合中国和亚洲消费者的产品；今年上线的“小安营养师微信小程序”，从个性化营养方案入手，为青少年、孕产妇、上班族、中老年、慢性病等细分人群，聚焦公众最为重视的核心健康问题，例如免疫、肠道、骨骼、抗衰老、减重塑形等，为顾客定制健康方案，包括个性化产品推荐、对应的运动方案、生活方式建议，还有推荐的社群活动，全方位服务消费者健康生活的方方面面。

安利（中国）总裁余放告诉记者：“产品方面以往更多是推销单品，给顾客提供单一的产品，未来我们会聚焦提供产品解决方案——这个方案不仅是产品的组合那么简单，而且是偏定制化的，今年，安利联手中国营养学会，已培养上万名经营养学会认证的‘营养健康顾问’，能够为顾客提供集生活方式建议、运动建议、饮食建议以及产品方案的全方位的组合。用陪伴的方式，与消费者共同学习、互相监督、彼此鼓励，帮助他们掌握科学的营养健康知识，把知识变成行动，把行动养成习惯，建立健康的生活方式。”

与此同时，安利还打造了一个