

David Heber 博士確保賀寶芙產品能支持均衡營養

David Heber 博士(M.D., Ph.D., F.A.C.P., F.A.C.N.) 是一位飽受敬重的全球知名營養專家。身為賀寶芙營養研究中心暨營養諮詢委員會主席，他相信均衡營養和規律運動能夠為健康帶來正面的轉變。

「均衡的營養表示能夠取得適量的關鍵營養素，」Heber 博士表示，他自 2005 年以來就擔任賀寶芙的顧問，其主要研究領域為肥胖症治療和優質營養對健康的益處。

Heber 博士表示包含適當比例蛋白質、脂肪、碳水化合物和纖維的飲食能夠帶來正面的結果。「我們日常的熱量攝取最高應有 30%來自於健康的脂肪、40%來自於碳水化合物，30%來自於蛋白質。」他表示：「在脂肪方面，重點在於減少攝取飽和脂肪，另外則要多攝取 Omega-3 脂肪酸。而且不要忘記每天應攝取 25 克的纖維。除了飲食之外，休息、運動和水分的補充也是均衡的營養計畫當中不可或缺的元素。」

Heber 博士相信營養的力量加上運動才能夠帶來實質的改變，所以他也不遺餘力地說明賀寶芙產品能夠如何支持健康與活躍的生活方式。「富含蛋白質的選擇，如營養蛋白混合飲料，完全符合賀寶芙的營養哲學，」他表示。「這些產品能夠幫助您達成您的營養目標。」

職業生涯重要成就：

- 他曾多次被選入「美國最佳醫師」與「美國名人錄」之列。
- 除了撰寫超過 225 篇經同儕審查的科學論文與數本專業教科書之外，



Heber 博士也是四本暢銷書的作者，作品包括：《Natural Remedies for a Healthy Heart》、《The Resolution Diet》、《飲食色彩學》(What Color Is Your Diet?)和《The L.A. Shape Diet》。

- Heber 博士於 1969 年以優異學業成績自加州大學洛杉磯分校化學系畢業。1973 年取得哈佛大學醫學院碩士學位。1978 年取得加州大學洛杉磯分校生理學博士學位。
- 他擁有美國內科醫學協會頒發的內科與內分泌學和新陳代謝科，以及美國營養協會頒發的臨床營養科認證資格。

David Heber 博士為榮譽教授。他與賀寶芙具緊密聯繫，並不具代表加州大學之身分。