**个性化营养的崛起**

人人都想要尽可能保持健康。然而，即使人们已能够凭借可穿戴技术来追踪身体活动，却尚未充分顾及到个性化营养。

例如，虽然大家都知道健康饮食加上定期锻炼有助于减重，但一刀切的方法并不是每一个人都适用。

有些人可能需要更多钙质，另一些人则需要增加蛋白质的摄取量。人体各有不同，深入分析才能更清晰了解所需的做法。

**个性化营养如何运作？**

.

专家营养保健倡导委员会（ENAC）首席创始人兼主任桑迪普古朴塔（Sandeep Gupta）表示，消费者不断寻找方法来监管自己的健康状况。

“我们正踏入个性化营养的时代，科技可以决定哪种食物适合我们。它不只有助于体重管理，更重要的是管理我们的整体健康和福祉，”作为[2019亚洲国际营养保健食品展](http://www.vitafoodsasia.com/)主讲人的古朴塔说道。

“不久前，我们还相信人类的基因构成是预先确定的，是一种生物现实。”他解释。“表观遗传学是研究基因开关的机制，这门学科的出现揭示了这样一个事实，即我们的基因是流体，可通过各种内部和外部因素去塑造。”古朴塔指出。

个性化营养公司收集并分析您的生物数据，过后再定制营养计划来帮助您达成健康目标，包括体重管理及预防疾病等。

生物数据是以各种方式来收集。例如，通过可穿戴设备收集基本数据，如您的身体活动率或身高体重。家庭检测试剂盒收集专门的数据，如DNA、血液中的营养水平、血型，甚至是肠道微生物组。

在个性化营养方面，欧洲和美国处于最前沿的位置。亚洲则呈现增长的趋势，日本、韩国和新加坡等发达国家的活跃度最高。

举例来说，新加坡的Imagene Labs是根据DNA来配制补充剂和健身解决方案，而日本雀巢公司则与Genesis Healthcare和Halmek Ventures这两家日本的DNA实验室合作，致力于为老年人提供个性化的营养建议。自去年5月宣布以来，该合作计划已吸引了超过10万名参与者。

Lux Research的分析师托马斯海耶斯（Thomas Hayes）透露，由于个性化营养计划的成本昂贵，收费可能高达数百甚至数千元，因此还未能在欠发达国家盛行。

**个性化营养的目的与挑战**

疾病预防是个性化营养的关键目标。糖尿病可以通过改善饮食来预防。作为[2019亚洲国际营养保健食品展](http://www.vitafoodsasia.com/)主讲人的海耶斯，希望糖尿病是个性化营养所能对治的疾病之一。

2型糖尿病是更常见的糖尿病形式，全球有近5亿人受其折磨。海耶斯强调，糖尿病的全球成本估计每年近1万亿美元；这笔费用大部分用于治理糖尿病所引起的并发症，而非治疗糖尿病本身。

“疾病流行率的提高，加上人均成本的增加，这都表明我们需要新的解决方案来补助或取代传统的糖尿病预防和管理工具，”他解释道。

海耶斯表示，个性化营养可以揭示易患糖尿病的人的遗传特质，从而达到预防的目的。

“因此，我们认为遗传学是构成个性化营养建议和糖尿病预防产品的必要数据输入，”他补充道。

但它要被采纳为主流措施，其主要挑战还在于—— 需要有更多科学支持的证据来证明哪些有效，哪些无效。海耶斯表示，这也证明了定制营养计划的较高成本是合理的。

古朴塔同意海耶斯的观点。

“为不同的个人设计高效益的个性化营养服务，而且要掌握个人饮食偏好、年龄组、健康状况等参数的同步技术，这些都极具挑战性。这么做的成本非常高，可能导致公司的增长面临限制和阻滞，”他说道。

古朴塔表示，数据也需要更加严密的保护，以防落入坏人之手。

为了解决这些问题，海耶斯建议个性化营养的初创公司与大公司合作，以抵消研究和定制所涉及的高成本。

“个性化营养的初创公司可以接洽一家大公司，将其作为雇员的预防工具。公司可以抵消成本，并将其作为医保福利的一部分。保险公司还可以与雇主合作，以支付个性化营养的费用。”他建议道。