



以健康為漣漪中心的設計

2013-03-27 記者 蘇品勻 文



當健康碰上美食，是福還是禍？隨著現代人文明病越來越嚴重，「養生」似乎成為一種全民運動，任何產品只要冠上「健康」、「養生」，似乎就是熱銷的不二法門。然而，養生就是健康嗎？吃甜點就是罪惡嗎？

由於醫療科技的進步、生活環境的改善、全民健保的實施，台灣人的平均壽命越來越高。民國99年，內政部公布我國國民零歲平均壽命為79.18歲，其中男性為76.13歲，女性為82.55歲；曾任衛生署署長葉金川在個人部落格發表一篇文章，預估在2013年時，國民平均壽命將會超過80歲。在這個趨勢下，無論是政府機構或是民間團體，皆開始提倡全民健康生活，而「設計健康」這個新概念，猶如漣漪的中心，逐漸在民眾日常生活中擴散開來，其代表的是，利用設計生活來達到更好的健康狀態。

設計健康 化被動為主動

在現代生活中，充斥過多的設計，從物件到服務、實體到虛擬。以飲食為例，「吃」永遠是一個可以被創造的話題，美食永遠受到眾人的專寵。在健康訴求的概念下，越來越多主打養生、少油低鹽的商品出現。業者設計健康的形象，吸引消費者的目光，設定消費者的選擇。然而，除了選擇業者設計好的健康選項，民眾更有主動設計自身健康的權利，無論從精神面、生活面、飲食面下手，化被動為主動，透過適當的生活設計，達到最好的狀態。

在飲食文化上，傳統的健康概念強調「吃」的健康，一天五蔬果、多喝水、少油炸等，利用均衡營養，避免身體吸收過多的熱量；然而，除了健康的飲食習慣，越來越多人企盼在食物中，找尋快樂。美食體驗營創辦人費奇，近年推廣的「美食文創」，講求利用美食釋放身體費洛蒙，注入快樂的因子，製造人體愉悅的感受，將吃東西，從身體需求轉為精神需求。

要Desserts 不要Stressed

「美食家的自學之路」部落格格主Liz接受雜誌專訪時，對於甜食她形容：「吃到好吃的甜食時，就像壓抑許久的情緒終於獲得出口，可以因為這甜甜的美味感受到被理解、被療癒，進而獲得解脫。」

壓力（Stressed）的相反是甜點（Dessert），彷彿透漏當心情不愉快時，一塊甜點就能帶走所有鬱悶及陰霾。根據研究報告顯示，甜食能促使大腦分泌血清素，使人愉悅放鬆。市面上的甜食不計其數，其中更有許多高價位、高品質的甜點，打造奢華、極致的味覺饗宴，甜食文化歷久不衰，正是源自於人們對於甜食帶來的滿足與崇尚。想想是否在某些時刻，總是不自覺地想吃一些高熱量、高糖分的垃圾食品？

2012英國每日郵報曾對於「食慾」做了一項調查，指出事實上人們對於甜食的需求，多為心理因素而非飢餓。在現今生活步調緊湊、環境壓力大的世代，由於情緒管理不佳造成的遺憾，屢屢見報。利用吃甜食的小確幸，轉換不佳的情緒、或是僅僅作為生活中的享受，都是個人對於自身健康的自覺與反應。



媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

養生好肥 被設計的好胃口

「吃XXX很健康喔！要多吃喔！」許多人在吃東西時，總會落入認為什麼食物健康，就多吃一點的迷思，只看食品名稱，而忽略適時適量才是健康的不二法門，因為成了許多食品業者眼中的大肥羊。在台灣可以看到許多養生麻辣火鍋，其中包含不少知名餐飲連鎖，都向消費者表示，自家湯底的用料為頂級的中藥材、遵循古法熬製、標示各藥材的功效，傳遞食材實在、養生的概念，吸引消費者的目光，例如：鼎王麻辣鍋以獨特、美味的湯頭，掌握顧客挑剔的味蕾，店門口外每每大排長龍，店家更將營業時間延長到零晨，以服務更多顧客。「麻辣」與「養生」的衝突，在火鍋業中大放商機，業者強打中高價位的市場，設計舒適餐飲空間、以及受過專業訓練的服務員，讓消費者在用餐時，享受不一樣的用餐體驗。養生或許只是美食的附加價值，然而，在商業、品牌的包裝下，消費者往往在一餐中吃下過多的熱量，造成身體的負擔與傷害。

對於業者而言，只要搭上健康飲食的風潮，就能獲得一部分的消費族群；對於消費者而言，可能僅僅因為「養生」的字樣，就提高對於產品的購買意願或是食用意願。然而，只要印上「養身」就等於「健康」嗎？因此，突破養生的商業迷思，找到適合個人的飲食方式、食材，才是對自己身體最好的食譜。

好心情設計 好健康

「小花效應」的故事是，有一個邋遢的人，家裡又髒又亂，有一天，他的朋友送了他一束花，回到家之後他發現花瓶很髒，所以就將花瓶洗乾淨插上了花，但當他要將花瓶放到茶几上時，發現茶几上積滿了灰塵，於是又將茶几整理清潔，但是，別的地方還是很髒亂，所以就這樣由小至大，家裡因此整個被整理的煥然一新，最後，發現他自己不配這麼好的環境，便把自己也整理得整齊清潔。

一件對的事物、美好的事物，都能造成一個人好的轉變。民眾透過生活中的好心情設計，讓自己處在愉悅、快樂的能量之中，無形之下，生活與態度都會變得積極與正面。健康是可以被設計的，穿上漂亮的衣服、聽好聽的音樂、聞迷人的香水、品嚐美味的食物，都可能改變一天的心情，進而引發更多好的健康因子；然而，並非所有以健康為訴求的設計就是適當的選擇。設計健康不只是一個概念，更是生活中能夠執行與努力的目標，透過設計有規劃的生活，讓健康的因子猶如漣漪中心向外擴散，達到身心更健康的狀態。



利用生活中的好心情設計，可以帶動更多正面的能量，使身心達到更高、更好的狀態。

(圖片來源/GOOD STUDIO官網)

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

