

โปรแกรม

“Feel Great”

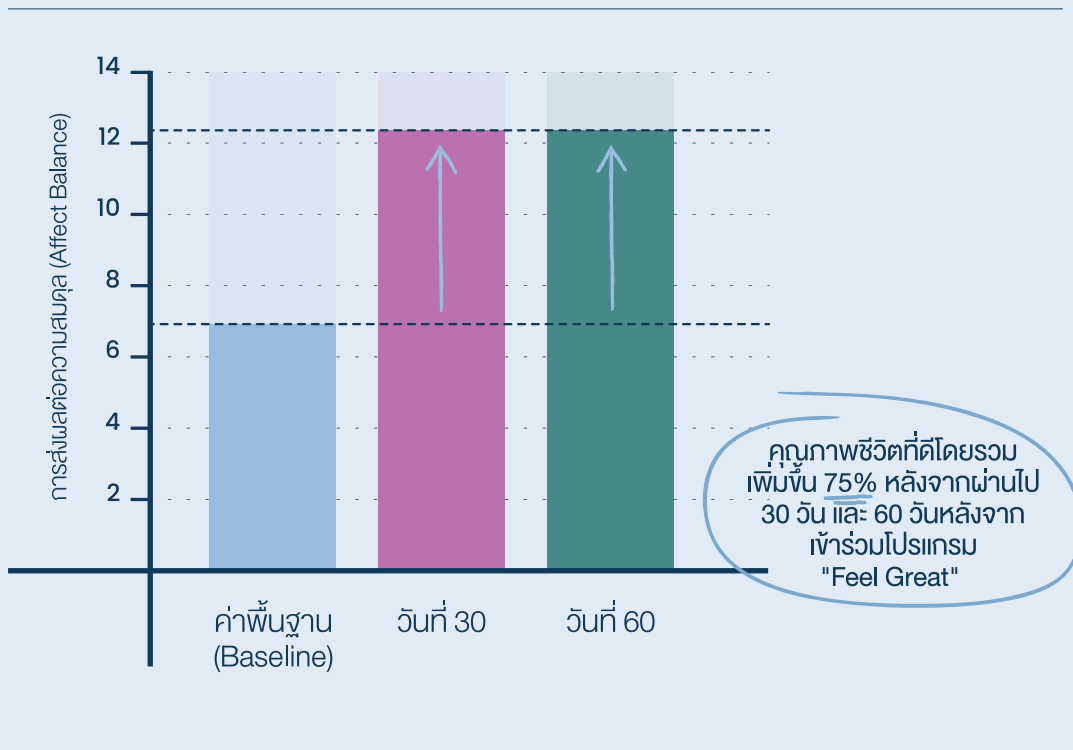
ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าในกลุ่มผู้ใหญ่



UNICITY

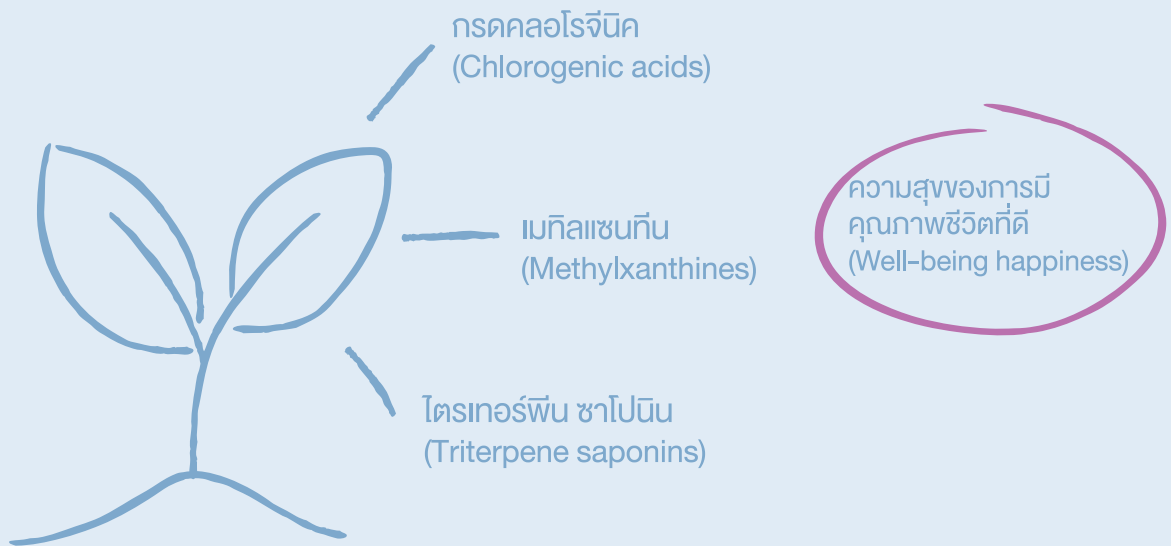
ที่มาของโครงการ

การศึกษานี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดี (ความรู้สึกเชิงบวกและลบ ความสมดุลของผลกระทบโดยรวม) ในกลุ่มผู้เข้าร่วมหลังจากรับประทานอาหารเสริม Feel Great ของ Unicity ทุกวันและกำหนดวิธีการอดอาหารเป็นระยะเวลา 60 วัน ในระหว่างการทดลองผู้เข้าร่วมได้รับการประเมินด้านความสมดุลของอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ (SPANE) หลังจาก 30 และ 60 วัน จากกราฟแสดงถึงความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ผู้เขียน :

ดร.สาตพानी คง, ดร.โรเบิร์ต เค.พูน, ดร.เอริน เกลนนี ยูนิซิตี อินเตอร์เนชั่นแนล, โพรโว, ยูทาห์



ความเป็นมา

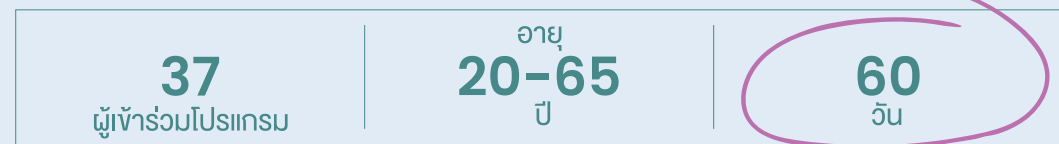
การศึกษาต่อไปนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกดีของผู้เข้าร่วมโปรแกรม Feel Great ของ Unicity โดยมีการเสริม Unimate และ Balance เข้าไปในโปรแกรมอาหารทุกวัน

ซึ่งผลิตภัณฑ์ทั้งสองประกอบไปด้วยใยอาหาร โพลีฟีนอล และสารประกอบที่เป็นประโยชน์อื่นๆ ที่ต่างช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย สติปัญญา และประสิทธิภาพการทำงาน¹⁻³ Unimate เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบของ เยอร์บา มาเต (yerba mate) ซึ่งมีกรดคลอโรจีนิก, เมทิลแซนทีน และไตรเทอร์พีน ซาโปนิน ที่อาจช่วยสนับสนุนความรู้สึกเชิงบวก และความสุขได้⁴

วิธีการศึกษา

ผู้เข้าร่วมเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีจำนวน 37 คน อายุ 20-65 ปี เป็นพนักงานของยูนิซิตี้หรือบริษัทในเครือ เข้าร่วมโปรแกรม Feel Great เป็นเวลา 60 วัน โปรแกรม Feel Great ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2 ชนิด ได้แก่ 1. ยูนิมาเต เลมอน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จากเยอร์บา มาเต รับประทานวันละ 1 ครั้ง ตอนเช้า 2. ไบออสโลฟ บาลานซ์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากไฟเบอร์รับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร 15 นาที นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องอดอาหารเป็นเวลา 12-16 ชั่วโมง เป็นเวลา 60 วัน โดยกลุ่มหนึ่ง (จำนวน = 7 คน) รับประทาน ไบออสโลฟ บาลานซ์ วันละ 1 ครั้ง เพื่อสังเกตผลจากการ

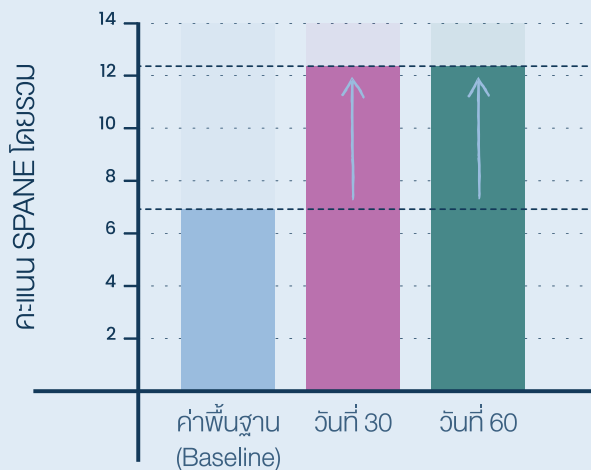
กำหนดปริมาณการรับประทาน (ถ้ามี) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังรับประทานยูนิมาเตวันละ 1 ครั้งและอดอาหารเป็นเวลา 12-16 ชั่วโมง โดยวันที่ 0 วันที่ 30 และ 60 มีการประเมินด้วยแบบสอบถามความรู้สึกเชิงบวกและความรู้สึกเชิงลบ (Scale of Positive and Negative Experiences (SPANEX)) จำนวน 12 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามการเกิดความรู้สึกเชิงบวก (รู้สึกดี พอใจ มีความสุข ยินดี) และการเกิดความรู้สึกเชิงลบ (รู้สึกไม่ดี ไม่พอใจ เศร้า กลัว และโกรธ) ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผลการประเมินคำนวณจากการนำผลการมีความรู้สึกเชิงลบลบด้วยการมีความรู้สึกเชิงบวก



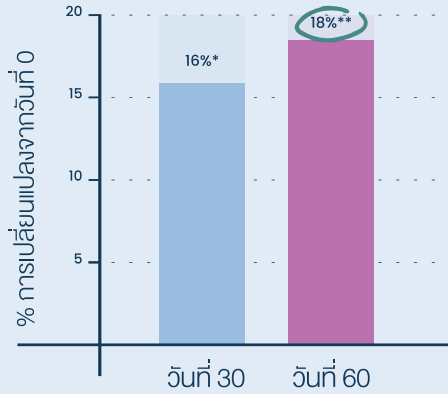
ผลการทดสอบ

Affect Balance คือเกณฑ์วัดความสุขโดยรวมหรือความรู้สึกที่ดี โดยมีคะแนนตั้งแต่ -24 ซึ่งหมายถึงความรู้สึกไม่มีความสุข ถึง 24 ซึ่งหมายถึงความรู้สึกดีที่สุด การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) เมื่อมีการวัดซ้ำเพื่อเป็นการบ่งชี้ว่ามีการเพิ่มขึ้นของคะแนน Affect Balance SPANE อย่างมีนัยสำคัญ กราฟ 1 การเปรียบเทียบเชิงคู่แสดงให้เห็นความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจาก 30 และ 60 วัน ($p < 0.0001$ และ $p = 0.0003$ ตามลำดับ) นับจากวันเริ่มต้นโปรแกรม องค์ประกอบ 2 ประการของเกณฑ์วัดความสุข Affect Balance ได้แก่ คะแนนความรู้สึก

เชิงบวกและคะแนนความรู้สึกเชิงลบจากกราฟพบว่า คะแนนความรู้สึกเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจาก 30 วัน ($p = 0.02$) และ 60 วัน ($p = 0.008$) นับจากวันเริ่มต้นโปรแกรม โดยแสดงให้เห็นถึงความถี่ในการเกิดความรู้สึกเชิงบวกมากกว่า ในทางกลับกัน คะแนนความรู้สึกเชิงลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังจาก 30 วัน ($p < 0.0001$) และ 60 วัน ($p = 0.0001$) จากวันเริ่มต้นโปรแกรม โดยแสดงให้เห็นถึงการเกิดความรู้สึกเชิงลบ น้อยกว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรม ที่รับประทานยูนิซิตี้ บาลานซ์ 1 หรือ 2 ครั้ง ต่อวัน (ไม่มีข้อมูลแสดงผล)



กราฟ 1 คะแนน Affect Balance SPANE (เกณฑ์วัดความสุขโดยรวม) ณ วันที่ 30 และ 60 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจากวันเริ่มต้นโปรแกรม (การเปรียบเทียบหลากหลายของ Dunnett วันที่ 0: † $p < 0.001$, †† $p < 0.0001$)



↑ ความรู้สึกเชิงบวกเพิ่มขึ้น 18%
 และความรู้สึกเชิงลบลดลง
 หลังจาก 60 วันที่เข้าร่วม
 โปรแกรม Feel Great
 ↓

กราฟ 2 คะแนนความรู้สึกเชิงบวก ณ วันที่ 30 และ 60 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในอัตรา 16% และ 18% ตามลำดับจากวันเริ่มต้นโปรแกรม คะแนนความรู้สึกเชิงลบ ณ วันที่ 30 และ 60 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญในอัตรา 20% และ 18% ตามลำดับ (การเปรียบเทียบหลากหลายของ Dunnett *p<0.05, **p<0.01, ‡p<0.001, †p<0.0001.)

บทสรุป

การกำหนดวิธีการของโปรแกรม Feel Great อาจนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจาก 30 และ 60 วันของโปรแกรม โดยวัดจากการประเมินของ SPANE นอกจากนี้ยังพบว่า โปรแกรม Feel Great ยังทำให้เกิดประโยชน์ในด้านอื่นๆ ได้แก่ สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดและระบบการเผาผลาญที่ดีขึ้น

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205.

1. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310-313.
2. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730-50.
3. Gawron-Gzella A, Chanaj-Kaczmarek J, Cielecka-Piontek J. Yerba Mate-A Long but Current History. *Nutrients.* 2021 Oct 21;13(11):3706.
4. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research.* 2010 Jan 1;39:247-266