



承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2025

年龄无界 价值无限

钻石经理庄美素专访



庄美素小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：欣赏艺术、喜欢阅读

梦想：健康到老、有能力付出、不求他人

与丞燕同游：民丹岛、马来西亚、新加坡、北海道、东京、北京、上海、杭州、云南、三亚、香港、澳门、澳洲、加拿大、西班牙、韩国、印度、皇家加勒比游轮、越南

在同龄人正享受含饴弄孙的时光时，身为外婆级人物的美素却依然在事业的舞台上大放异彩。今年年初，她荣登新科钻石经理，以无惧年龄的热忱，奋力奔跑在自己的人生赛道上——每天都在积极传讲营养免疫学的理念，每周参与团队的课程讲座或线上读书会，每年更是挑战海外奖励旅游，和丞燕一起探索世界。“即使我的脚步比较缓慢，但是我不会停下来。因为我告诉自己，绝对不打退堂鼓。”美素语气温柔却坚定地说。

在人群之中，美素总是显得低调又安静，似乎与那些外向热情的事业型人物有所不同。她腼腆地说道：“我平常真是挺内向的，但唯有跟人谈起营养免疫学，我会停不下来。因为我见不得别人还在健康上受苦，像以前的我一样！”

谈起自己天生体质孱弱、多病的经历，美素笑说这得从娘胎里说起：“妈妈当年怀我时家里经济困难，既操劳又营养不良，所以我生下就体弱多病。”她回忆道：“从有记忆起，我就是经常被小病小痛缠身，好像就没停过似的。偏偏生在务农家庭的孩子，没有千金小姐的娇贵命，放学后就得下田帮忙，晒不了多久太阳，就会头昏眼花体力不支。所以，瘦弱的我，最羡慕的就是拥有健康的身体。然而这份健康，却是迟到了半辈子！”

当她终于透过营养免疫学找回健康时，更深刻地意识到健康的珍贵。“就像我初次听到演讲，心里直叹为什么没能早点认识昭妃博士？！所以，我特别愿意随时分享给身边的人，早一秒钟都值得！”

年近50岁时，美素决定全身心投入丞燕事业。在此之前，她曾经历过截然不同的职业生涯挑战。年轻时，凭借自学的裁缝技术，她开了一间时装订制店。然而，随着时代变迁，成衣工业迅速崛起使得手工缝制逐渐式微，她的生意也因此一落千丈。为了支付店租，她日夜赶工，三餐不规律，身体日益虚弱。

“后来我认命进入加工区，成为一名小小的女工，每天关在刻印室里，为电子商品制作印章。高温加热的生胶释放出有害气体，让我的健康每况愈下。”尽管如此，她依然没有放弃希望，并在这段期间接触到了丞燕的营养免疫学，健康状况逐渐改善。当时，她的梦想只是“希望在丞燕的帮助下，健康地撑到工厂退休”！



命运往往在最意想不到的时刻发生转折。某天，工厂突然宣布，她所在的职位不再有退休金保障。“这是击倒我的最后一根稻草！”她回忆道。“但这场危机，也是我的转机！”当她冷静下来重新审视自己的选择时，她惊讶地发现，自己在丞燕的收入竟然已经能够超过工厂辛苦加班所得！“那一刻，我决定放手一搏，给自己一个真正能获得健康、还能开创收入的机会！”

投入丞燕后，美素凭借自己的亲身经历，开始积极分享营养免疫学以及丞燕这与众不同的事业机会。“过去的我，总是把努力工作放在第一位，既忽略了健康、更忽视了事业选择的重要性。直到接触丞燕之后，我才真正体会到，拥有健康，才能真正拥有选择的权利，才有足够的精力去追求理想的事业与人生。”

“而我过去经历时代变迁的冲击，也曾受困于无法掌控的职场环境，让我深刻领悟到，只有选择能够与时俱进、并且让自己拥有自主权的事业，才能真正掌握人生。”

许多人年近半百开始考虑退休，而美素却选择迎接人生的新高峰。“虽然我很晚才遇到丞燕这么棒的事业机会，但年龄从来不是阻碍前进的理由，只要愿意开始，任何时间都不算晚。年龄大又如何？年龄大代表经验丰富、阅历深厚，更能够理解他人的需求，也更应要有能力帮助别人。”

在丞燕，如今70岁的美素活成她最想要的样子。“我早已还清车贷、房贷，可以开车四处访友，可以跟着丞燕探索世界，可以健康呼吸新鲜的空气，感受人生的每一刻。这一切，都是因为选择丞燕而带来的珍贵礼物！”

美素的人生不再只是岁月的积淀，而是充满活力与希望的崭新旅程。她用行动证明，年龄从来不是限制，只有选择正确的方向，才能活出真正的自由与价值！

人生箴言——“不找借口、不自我设限，因为志在成功。”

利他助人的终身学习事业

丞燕人彭宁专访



彭宁小档案

来自：加拿大

专长 & 嗜好：营养与生活方式应用 & 锻炼

梦想：回馈社会

与丞燕同游：上海、夏威夷、马来西亚、泰国、香港、澳门、台湾、匈牙利、捷克、越南、西班牙、法国、意大利、爱尔兰、和多次多米尼加、美国、墨西哥及皇家加勒比游轮

“丞燕是我一生中最美好的相遇。”丞燕人彭宁这样说道：“它让我有机会更加认识自己、透过帮助别人让自己变得更好；它让我有缘结识一群美好的灵魂、接触不曾触及的世界；它丰富、完整了我的生命！”

时光倒回1998年，当时仍在加拿大知名肿瘤研究所任职的彭宁，受同事邀请参加了一场营养免疫学讲座，这门预防医学的内容令她深感震撼并为之折服，让当时饱受健康困扰的她重拾了希望。“营养免疫学助我找到身体问题的根源，助我把生活品质一点一滴地找回来！”——上天更赐与了彭宁一个美好意外，她出乎意料地怀上了二胎！“丞燕带给我们家一个全新的生命和希望！一个健康的丞燕宝宝。”即使到现在，彭宁回想起来依旧感慨。她的二儿子在营养免疫学的帮助下健康长大且表现优异，去年大学毕业后随即成为在美国华尔街工作的优秀人才。

一个来自中国北京孩子的故事，更坚定了彭宁一辈子传讲健康智慧的不悔使命——当时有个身患重病、遭父母遗弃在北京街头的孩子，被一对任职于波士顿哈佛大学的夫妇收养并带回美国。为了给孩子最好的照顾和治疗，养父母甚至暂时辞去工作，轮流守在医院照顾孩子。由于同事认识这对养父母，彭宁曾与同事一同前往探望，希望能尽一份绵薄之力。然而，即使耗费最大的心力、给予孩子最先进的医疗救治，孩子最终还是不敌病魔离世。这件事带给彭宁很大的冲击！

“这个与自己老二同龄的孩子让我联想到：这世上还有多少父母得面对这样束手无策的情况？父母纵使可以想尽办法给孩子一切，但在疾病面前，依旧无能为力……当时在我心中燃起一股从来没有过的力量，瞬间对昭妃博士‘打造一个无疾病国度’的想法有更深的体会！那是一种强烈的使命感——我要让更多的家庭知道该怎么远离疾病，从此再没有任何困难可以让我退却！”就是这份矢志助人健康的责任感，像一道生生不息的热情火焰，化为满满动力推着彭宁向前，27年来不减！

那么，如何将心中对这份事业的热爱转化为对他人的实质影响？彭宁分享一个有趣的说法。“我总是期许自己和伙伴成为一个‘自燃’型的人，就算不借助外力自己就能燃烧！”她表示。“带给世人健康与智慧”的使命是最好的自我激励燃料；凡事积极正向思考，透过主动的学习和行动，培养自己的专业和能力。“想要有成果，思维方式、热情、能力，三者缺一不可。”彭宁强调。



学习是一切的起点。多去亲近身边的优秀前辈——他们可能来自各行各业，观察他们为何能做得这么好、效仿他们的心态和行为模式，自己也会跟着成长。专业知识的学习亦不可少！彭宁以自身为例，多年来为了充实自身专业，她曾前往美国康乃尔大学和哈佛大学修习植物营养及生活方式医学相关课程、至EMBA进修管理学、甚至远赴中国钻研心理学。此外，她还学习了时间管理、沟通技巧等课程，只要发现自己有欠缺之处，就会主动补足。即使到现在，她的学习依旧不曾间断，更鼓励伙伴们踊跃参与丞燕的“读书会”，详读《燕讯》内每一篇健康和事业文章。

彭宁还强调了“目标实践”的重要性。“‘量化’你的目标。你一天计划和多少人分享？跟进几个客户？读几个章节的《燕讯》文章？把这些详细写成清单、并且确实去做。每天都要做到能对自己昨天做了些什么侃侃而谈！”

“精益求精。思维决定行动，行动造就结果，只要把种子播下去，一点一点积累，我们的每一分努力都不会消失；虽不能期待马上就能长出大树，但终有一天会开花结果！”“面对困难的时候积极寻求解决方法，每个阻碍都是让我们更加认识自己的过程，就把它看作是让自己变得更好、变得更幸福的机会吧！”彭宁鼓励道。

“关于幸福这项财富，宇宙冥冥之中有它的分配。当一个人的心很小、凡事只有自己，宇宙也只会放一点点给他。你必须心很大！心里面装的人愈多、承担的责任愈多、能帮助的人愈多、需要的资源愈多，宇宙才会把这些财富倾注于你。”彭宁期勉每个伙伴，要当个不断提升自己的人、也要当个不断付出的人——“毫无保留地去帮助一个人！心的一生就是个不断投射与回收的过程，它收到的礼物是它投射出去的返回。你先爱别人，别人就会返回来爱你。”访谈最后，她分享了一段自己特别喜爱的话，送给所有丞燕伙伴。

人生箴言——“宇宙中存在着一一种力量，它会帮助那些心怀善意、努力奋斗的人。”

从谨慎的观点看待发酵食品与消化酶



发酵技术具有悠久的历史，常用于保存食物并增强其风味。它利用酵母和细菌等微生物，在无氧环境下将复杂物质分解成较简单的物质。这项古老技术造就了许多深受大众喜爱的食品和饮料，如：啤酒、葡萄酒、泡菜以及酸奶等。

近年来，发酵食品因含有益生菌（活的有益微生物）和消化酶而变得受欢迎。虽然大多数发酵食品通常是安全的，但食用时仍须多留心。本文将探讨发酵食品的潜在风险以及为什么应谨慎且适量食用的原因。



并非所有发酵食品中的细菌都是“好”细菌

人们普遍认为所有发酵食品都只存在着有益细菌或益生菌。尽管很多发酵食品的确如此，但这并不是绝对的。微生物是肉眼看不见的微小有机体，有些对人体有益，有些则有害；它们几乎无处不在，包括水、土壤、空气中和各种物体表面，甚至我们的皮肤上。发酵过程依赖这些微生物，它们可能自然存在于水果和蔬菜的表面、或透过发酵剂引入，但也可能在生产过程中因处理者手上皮肤的微生物无意间造成的污染而渗入到食品中。

发酵过程可持续数天到数月；在此期间，有益和有害的细菌或真菌都会生长，改变食物的口感和风味。例如：乳酸菌是一种天然存在于许多蔬菜水果表面的益生菌，它能将糖转化为乳酸和二氧化碳，赋予发酵食品特有的酸味。然而，有害细菌如沙门氏菌也能透过污染（例如：不干净的砧板）渗入食品中，从而可能导致食物中毒。

交叉污染的风险

即使在最干净的厨房里，也可能发生交叉污染，导致有害细菌渗入发酵食品中。一些常见原因包括：

- 用于发酵的瓶罐或器皿未清洗干净
- 准备过程中未洗手即处理食物
- 木制餐具上藏有先前使用后因清洁不当所残留的细菌
- 不同种类的发酵食品存放太靠近，导致由空气传播的交叉污染
- 在周围有其他细菌源的地方发酵食物



虽然大多数的有害微生物在发酵过程中产生的高盐、高酸及低氧环境下都难以生存，但当盐水（发酵液）或酸碱值（pH值）控制不当时，就会出现問題，如：肉毒杆菌、大肠杆菌和沙门氏菌等病原体都会对健康带来极大风险。肉毒杆菌可以在无氧且当酸度（pH值）高于4.6的环境下繁殖。大肠杆菌和沙门氏菌的污染则可能源自于操作人员的不良卫生习惯。此外，需要特别注意的是，用于发酵的原料在一开始就不是完全无菌的。



微生物会产生有害毒素

在发酵过程中，有害微生物可能会产生有害化合物，例如：真菌毒素、细菌毒素和生物胺，这些毒素会对健康造成重大危害，且往往难以被检测到。举个例子，由霉菌产生的黄曲霉毒素和橘霉素等真菌毒素会导致严重的健康问题，包括癌症以及肝脏和肾脏损伤。这些霉菌会污染大麦、稻米、大豆和玉米等谷物，而且无法透过清洗完全去除。它们在食品准备过程中难以被发现，并可能在整个发酵过程中持续释放毒素。随着时间的推移，食用受污染的发酵食品会导致这些毒素在体内积聚，从而引发癌症等长期健康问题。

虽然高温烹饪发酵食品可以杀死包括有害细菌和真菌在内的大多数微生物，但这并不一定能中和它们所留下的毒素。许多由细菌或霉菌产生的毒素都具有耐热性。加热虽然可以消灭像沙门氏菌这样的细菌，防止立即且明显的食物中毒症状，但细菌和霉菌产生的毒素带来的影响可能较迟才会发生或是较难察觉；它们可能不会马上引起不适，让人产生了食物可以安全食用的错觉。然而一段时间过后，经常摄入少量的这类毒素会导致严重的健康问题，包括癌症、肝脏损伤和肾脏衰竭。

红曲米

一个令人警惕的有害毒素污染案例是红曲米，一种在亚洲被广泛食用的发酵产品。红曲米透过紫红曲霉发酵制成，含有莫纳可林K，这是一种与降胆固醇药物洛伐他汀非常相似的化合物。虽然红曲米被宣传为一种治疗高胆固醇的天然疗法，但它也存在风险，例如：肌肉病变和肝脏损伤。部分红曲米产品还可能含有名为橘霉素的污染物，它会损害肾脏和肝脏。美国食品与药物管理局（FDA）已针对红曲米产品发布警告，因这类产品中含有未经批准的药物。



2024年3月，日本首次报道了知名药厂小林制药的红曲米事件，揭露了红曲米补充剂存在的广泛污染问题，导致包括肾衰竭在内的严重健康风险。不幸的是，已有超过100多人的死亡与使用了受污染的产品有关，还有更多人因此需住院治疗。在受影响的产品中，发现一种由青霉菌产生的有毒化合物软毛青霉酸，实验动物研究表明这种化合物会导致肾脏损伤。在正常的发酵条件下，它是不应该存在的。这起事件并非个例，其他类似案例还包括康普茶引发的肝中毒、发酵乳制品受到黄曲霉毒素的污染，以及发酵大豆制品受到可产生肠毒素细菌的污染等。

微生物——大自然的制药厂

虽然发酵食品常因其有益于肠道健康而广受赞誉，也因其对某些健康状况可能具有的疗效而备受欢迎。例如：康普茶据称有益肝脏健康、甚至可预防关节疾病。然而，与处方药不同的是，发酵食品中的益生菌或其他物质的剂量并未受到监管，这会带来潜在的健康风险。



许多人认为，发酵食品是“天然”的、含有“好”微生物，所以它们产生的化合物一定没有副作用。然而，事实并非绝对如此。“好”微生物常被用来制造如抗生素和免疫抑制剂等药物，而这些药物确实具有副作用。微生物甚至还会被用来制造杀虫剂。“天然”并不总是意味着更安全。

药物	用途	源于
头孢菌素	抗生素	产黄枝顶孢霉菌（真菌）
环孢菌素	免疫抑制剂	雪状白僵菌（真菌）
红霉素	抗生素	红色糖多孢菌（细菌）
胰岛素	糖尿病治疗用荷尔蒙	转基因大肠杆菌（细菌）或酵母菌
洛伐他汀	降胆固醇药物	土曲霉菌（真菌）
青霉素	抗生素	青霉菌（真菌）
链霉素	抗生素	灰色链霉菌（细菌）
他克莫司	免疫抑制剂	筑波链霉菌（细菌）
四环素	抗生素	金色链霉菌（细菌）
万古霉素	抗生素	东方拟无枝酸菌（细菌）

发酵食品中的抗生素耐药性

尽管有些发酵食品含有一些有益肠道健康的益生菌，但这些发酵食品也可能带有抗生素耐药性的微生物和基因。这种情况会带来严重的健康风险！因为这些耐药性基因可能会转移到肠道中的有害细菌，从而导致新的抗生素耐药性菌株产生。

2024年发表在《微生物学》期刊上的一项研究发现，食用发酵食品会显著增加健康人体肠道中细菌的抗生素耐药性。研究人员在市售泡菜和手工起司等产品内检测到了抗生素耐药性细菌，由此揭露了一个发酵食品所存在、却被忽视的公共卫生健康风险——尤其肠道健康受损或免疫系统较弱的人更需特别注意！即使是最受欢迎益生菌之一的乳酸菌，也因其可能带有抗生素耐药性基因而引发了人们的担忧，因为这将会促使抗生素耐药性从乳酸菌传递给其他有害病原体。



这凸显了对发酵食品生产过程进行更严格监管的必要性。对于消费者来说，除了发酵产品，还有更安全的方法来支持肠道健康。例如：富含纤维的饮食可以自然促进有益细菌的生长和帮助维持肠道微生物群的平衡，且不会产生与抗生素耐药性相关的风险。

发酵食品：消化酶的来源？

发酵食品除了含有益生菌之外，拥护者们还经常强调它是消化酶的天然来源；消化酶是一种具有专门职能的蛋白质，有助于将吃下的食物分解成可以为人体吸收的形式。我们的身体会自然产生消化酶，这些酶主要由唾液腺、胰脏、胃和小肠等器官所分泌。例如：胰脏能产生关键的消化酶——分解碳水化合物的淀粉酶、分解脂肪的脂肪酶以及分解蛋白质的蛋白酶等。在小肠中，如乳糖酶和蔗糖酶这类消化酶则有助于分解乳糖和蔗糖；而胃中的胃蛋白酶对分解蛋白质亦起着关键作用。

乳酸菌用于食品发酵，并在发酵过程中产生消化酶。同样地，在酸奶和克菲尔发酵乳这类乳制品中，细菌会产生乳糖酶等酶类，帮助身体消化乳糖。不过，这些酶的类型和数量会受发酵剂、发酵食品原料和参与的微生物种类等因素影响而有很大不同。即使发酵食品最初含有消化酶，但当它们到达消费者手中时，其中很多的消化酶已不再具有活性。这是因为大多数发酵产品在包装前都经过加热处理或巴氏消毒法杀菌，以延长产品的保质期和控制发酵。虽然这一过程有助保持产品的风味和口感，却也会中和掉原本所含的酶、使其失去活性，因为酶对热极其敏感。



我们真的需要消化酶补充剂吗？

尽管人体能自然产生消化酶，很多人仍认为摄入补充剂是必要的或觉得消化酶越多越好。然而，人体通常能产生足够的酶来消化我们所吃的食物，并根据所吃食物的类型和数量来调整所需酶的类型和产量。消化酶的量一旦失衡，无论过多或过少，都会导致消化问题。



只有罹患某些特定疾病的人才需要消化酶补充剂，例如：囊性纤维化、慢性胰腺炎和胰腺外分泌功能不全，这些疾病需要进行胰腺酶替代疗法。对于健康的人来说，并不需要消化酶补充剂。有些人会在吃完大餐后服用消化酶补充剂，认为这样将可以帮助消化，但其实人体自身就能够消化掉这些丰盛的餐食。消化酶补充剂并不能有效改善消化功能，也无法缓解腹胀、胀气或排便不畅等问题。更理想的解决方法是增加纤维摄入量！可以在几周内逐步增加纤维的摄入，同时保持充足的水分摄取。纤维能促进肠道有益细菌的生长、支持肠道微生物群的平衡——这些都是单靠服用人造益生菌或消化酶补充剂无法做到的。

消化酶补充剂的潜在风险

处方消化酶（需医师开具处方才能获得）与非处方消化酶补充剂（无需医师处方即可于一般坊间商店购买）之间存在显著的差异。处方消化酶的生产受到严格监管，以确保剂量精确且不含污染物。相比之下，源自动物、植物、细菌或酵母菌的非处方消化酶补充剂的成分和剂量则缺乏统一标准，无法保证质量。同理，即便是同一类型的发酵食品，它们所含消化酶的数量和类型也会有所差异、且可能存在潜在的污染物。



需要注意的是，非处方消化酶补充剂和发酵食品都不受美国食品与药物管理局（FDA）的监管，意味着它们在剂量、成分或酶浓度方面没有任何保证，且可能存在潜在的副作用。有些补充剂品牌甚至声称透过服用消化酶补充剂可帮助减肥或使小腹平坦，但这些说法都是毫无根据的。

最好的消化酶是那些由身体自然产生的酶，因为身体能根据所吃下的食物精准判断应何时生成以及生成多少数量的酶；而消化酶补充剂则缺乏这种精确性、且会导致副作用。消化酶补充剂还可能会引发如：腹泻、便秘、腹部痉挛绞痛、恶心、头痛和胃灼热等问题。在极少数情况下，消化酶补充剂与纤维化结肠病有关，这是一种会导致结肠发炎和形成瘢痕的疾病。

发酵食品可能是超加工食品

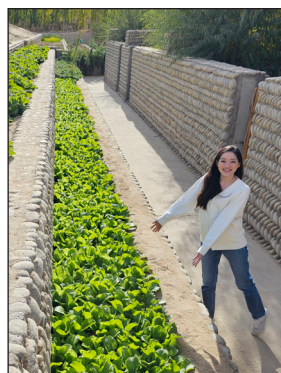
人类自古就有食用发酵食品的习惯，但那时主要是出于需要、迫于无奈，因为食物保存条件有限。如今，我们有了冰箱且一年四季都能轻松获取新鲜食物，因此，除非是单纯想要感受发酵食品的独特风味，不然哪怕是出于健康考量，我们对发酵食品并没有真正的需求。发酵制程现已进行工业化生产，很多制造商为了使其产品能入驻超市货架，都会在里面添加防腐剂。英国的研究人员发现，从超市购买的发酵食品中，有近三分之一都含有人造添加物，因此把它们归类为超加工食品。此外，很多发酵食品在出售前都经过巴氏消毒法杀菌——目的是杀死细菌，这意味着它们通常已不含任何益生菌。



重点总结

虽然很多人会因为所谓的健康益处而食用发酵食品，但它们存在着诸如有害细菌、交叉污染、毒素以及在巴氏消毒法杀菌过程中益生菌流失的潜在问题，这些都会构成极大的健康风险。发酵食品不是维护肠道健康的必需品，更不是非食用不可。食用发酵食品的最大理由仅仅是去享受它们特别的美好风味罢了！

对于那些希望改善消化和肠道健康的人来说，更安全的替代选择之一是：富含纤维的饮食，这能天然地促进体内有益细菌的生长并支持肠道微生物群的平衡。重要的是优先选择完整植物性食物、保持充足的水分摄取、规律的运动锻炼以支持整体消化健康。透过维持健康的生活方式，我们可以自然地培养出适应我们自身需求、如指纹般独一无二的肠道有益微生物群。



“教育·传递”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

快乐是一种选择



我们常常认为，快乐是人们在顺境中才有的感受。许多人追求工作成就、物质富有或社会地位，认为这些外在的事物能够带来持久的快乐。然而，深入研究发现，真正的快乐本质上是一种心理状态——它更多源于内心感受，而非外在条件的堆砌。

“快乐”是一种看待世界并与之互动的态度，领悟到这一点可以赋予人力量，带来启发和提升自信。快乐来源于我们对生活中各种事件的解读和反应，而非事件本身。正向心理学的研究表明，外在环境对我们是否能长期保持快乐状态的影响仅占很小的一部分。大多数时候，我们的快乐感受实际上可以透过调整心态、转变思维方式以及采取积极行动来自我调适和掌控。

不如意的雨天

一个周六早上，山姆和马克醒来时发现外面下起了滂沱大雨。本来都各自计划好要在户外度过一天，却因为这场大雨扰乱了。虽然二人面临着同样的情况，由于心态不同，随之而来的应对方式也截然不同。

山姆的一天：山姆没有让大雨毁了他愉快的周末，而是把这场雨当作一个契机，趁机让自己做点不同的事情——读一本好书，或是打电话约朋友去电影院看场电影。他可以灵活弹性地改变计划，这帮助他保持积极正面的心态、并欣然享受新体验。当这一天结束时，由于合理调整了白天的安排，山姆感到身心舒畅、轻松愉悦。





马克的一天：马克没有顺应天气变化调整计划，因此心情变得很糟糕。他整个上午都闷闷不乐，沉浸在这一天是如何被“毁掉”的情绪中。他本打算在户外度过一天，但下雨打乱了他的计划，令他感到束手无策。他既没有联系朋友，也没有考虑改为其他有趣的室内活动。他只是待在家里，浪费了一天的时间——漫无目的地滑手机、心不在焉地看电视，心里不断地为这糟糕的一天感到恼火！一天结束时，马克的心情依旧很糟糕。这场雨最终主导了他的心情，让他度过了不愉快的一天，原因在于他未能调整自己的心态，也没有尝试转变思维，顺应环境寻找乐趣。

这个例子说明即使是像下雨天这样的小事，都可能因为我们解读和应对方式的不同而让自己感到沮丧或是开心。山姆积极、对事灵活富有弹性的心态让他能够重新评估当天情况，将雨天看作是一个机会。另一方面，马

克固执的消极心态使得他的注意力集中在“失去”——不得不取消的户外计划。他无法适应天气改变使他陷入沮丧和失望之中，只是因为天下雨了就让他觉得一整天都被浪费了。

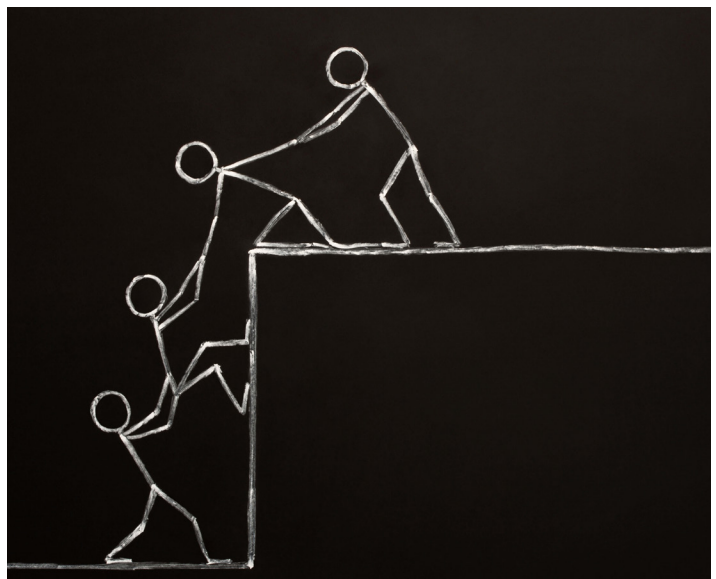
善于灵活应对、重新评估调整以及对改变的开放心态，可以将挑战转化为获取快乐和成就感的契机。

重要的是，快乐既不是最终目标，也不是一种固定的状态；相反的，快乐是一种连续且不间断的状态，它是一种渐进的体验，快乐的程度和持续时间会有所不同。从这个角度来说，快乐是可以与其他情绪共存的。生活本质上是复杂的，体验各种情绪是人生必然的一部分。理解这种复杂性，我们就能明白情感会随着时间和各种因素起伏波动，不可能永远都只有快乐，而这种起伏是正常的。

现代心理学已确定了创造快乐的几个关键要素：拥有生活的意义和目标、保持身体与心智健康、维持积极的人际关系与互动，以及具备灵活自我情绪调节能力。

藉由帮助他人找到意义和目标

帮助他人是让我们感到更幸福快乐的一种有力方式，因为它与人类伦理的很多基本原则一致，例如：关怀、同理心以及人与人之间的互动联系。当我们设身处地为他人着想、给予善意与支持时，不仅能促进自身内心的成长，还能加深对彼此人生经历的理解，从而拉近关系，增强彼此间的团结。与此同时，服务他人还能让自己变得更谦逊、提醒我们每个人都会面临挑战；而正是透过彼此的支持与合作，帮助我们找到面对挑战的力量。随着同理心与关怀的加深，彼此的关系和归属感也会变得更深厚。不仅如此，藉由帮助他人找到人生的意义和目标，亦能为我们的行动带来更清晰的方向和动力。



工作占据我们生活很大一部分，因此我们应确保自己的工作与信念和价值观相契合。当我们的工作本身具备帮助他人的意义时，我们会发现自己更能轻松应对各种挑战或单调的任务，也更容易在工作中获得成就感和满足感。



我们只需要改变自己的观点就可以找到意义和目标。你是否把自己的工作看作一项苦差事，觉得自己别无选择只能去做？还是把它当作一份职业，因为你想获得晋升、奖金或更好的发展？或者，你是否将工作视为一种使命？它是否很有目标？你是否真心在意它，并认为它对你有重要意义？我们每个人都会在不同时期对工作有不同的看法。有些日子里，工作是枯燥乏味折腾人的；另外一些日子里，我们专注于职业发展；还有些时候，我们发自内心地喜爱自己所做的事情并对其满怀热忱。真正的问题在于，哪种心态占据了我们大部分的时间？当我们视工作作为一种使命时，它就不仅仅是为了赚取薪水，而是成为一种实现人生目标、为更崇高事业贡献力量的一种途径。这种视角可以让我们改变对工作的态度、更积极的对待它，从而在工作时能更加充满热情与热忱、专心投入且获得更大的满足感。



检视你的工作，补足下面这三句话：

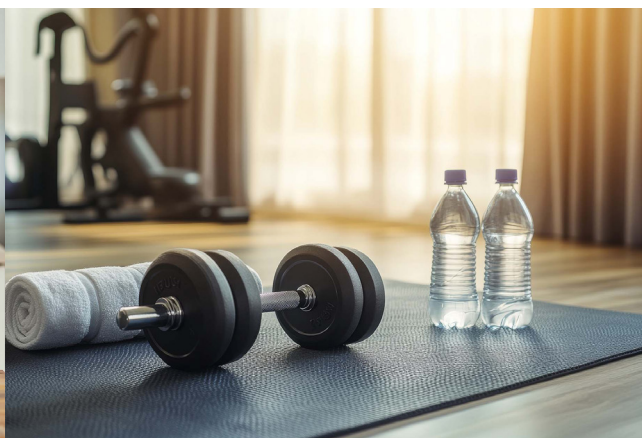
我的工作对我很重要，因为 _____。

我热衷于 _____。

我透过 _____ 帮助他人。

身体健康

我们的身体健康直接影响着心理和情绪状态，因此养成健康的生活习惯至关重要，包括规律运动、均衡饮食、充足睡眠和有效的压力管理。优先照顾好身体健康，能够显著提升我们整体的幸福感和快乐感。

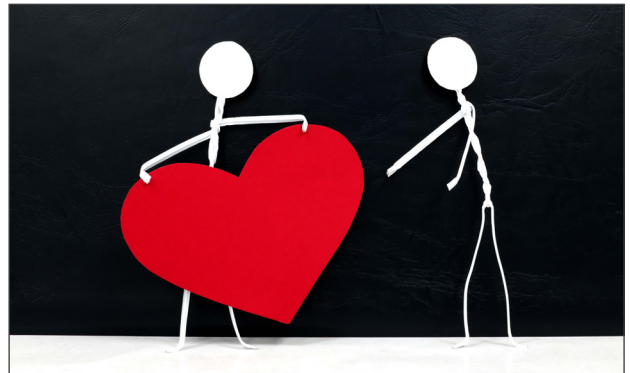




我们必须先照顾好自己，才能更好地照顾他人。许多人误以为牺牲自己的幸福是爱家人的必要条件，在这种信念的驱使下，他们常把自己推向精疲力尽的边缘。尽管出发点是高尚的，但这种心态往往会对个人和家庭造成严重的伤害。在当今的工作文化中，许多工作要求长时间的投入，却忽视了对员工身心健康的影响。员工们几乎没有时间进行必要的自我关怀活动，比如规律运动、保持积极的心态，甚至连好好吃一顿营养丰富的餐食都难以做到。取而代之的是，选择不健康的食物成了常态，仅仅因为在繁忙的日程中，人们能既快速又方便地获取这些食物。

随着这种忽视健康的循环不断持续，人们开始感到疲惫和压力，最终走向倦怠甚至濒临崩溃。他们可能会出现慢性健康问题、长期疲劳和情绪困扰，这不仅削弱了他们照顾所爱之人的能力，还让原本出于扛起家庭的“牺牲”变成了沉重的负担，导致家庭关系紧张，甚至影响正常的生活运作。此外，许多公司未能为员工提供支持健康生活方式所需的弹性工作条件与资源，进一步加剧了工作与生活之间的失衡。员工为了提高工作生产力而不断妥协和牺牲个人的幸福，然而，这种牺牲所付出的代价是巨大的！

如果没有妥善地照顾自己，人在疲惫不堪的状态下，很难积极参与家庭生活，也无法为家人提供所需的情感支持，更难在相处时展现出真诚的关心与陪伴。相反，优先安排时间进行运动锻炼、培养积极思维、保持充足的休息和健康的饮食，能够有效提升身心健康。那些愿意为自身健康与幸福投资的人，会变得更加有韧性、更有耐心，也更有能力为家人提供长期的支持与照顾。照顾好自己并非自私，而是关爱他人的基础。它让我们成为更好的自己，不仅是为了自身，更是为了我们所爱的人。



我的工作在哪方面对我的身体健康产生积极影响？

我的饮食是否健康地涵盖了多种多样的水果和蔬菜？我对所吃食物的质和量有所注重吗？

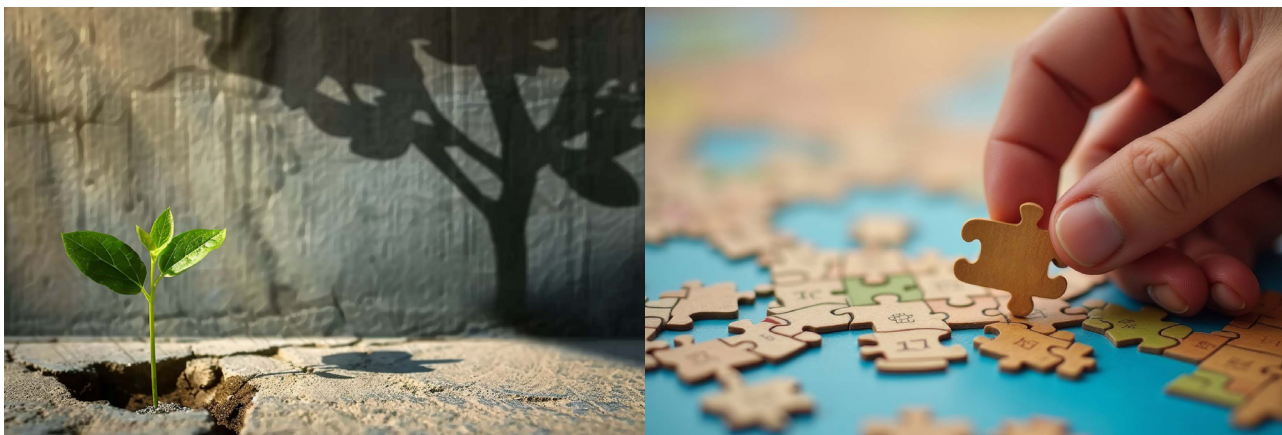
我有每天都在进行某种形式的运动锻炼吗？（可以是跑步、健身房锻炼、参加健身课程、参与某项体育项目如：篮球、足球或网球等，或者只是完成每日的步数目标。）

我的睡眠习惯是否规律？醒来时是否感到身体得到充分休息，精力充沛？

我是否在积极管理压力并保持正向思考？深呼吸、冥想等放松技巧都有助于缓解压力。

心智健康

思维激发和持续学习对于保持心智的活力和韧性非常重要，有助维持情绪和心理健康。因此，求知欲和对知识的追求至关重要。我们需要透过增进知识和技能来挑战自己的思维。例如：探索新课题、掌握新技能、热爱阅读、参加课程、聆听讲座或参与有意义的讨论。加入如读书会这类的学习团体并与志同道合的人建立关系，能进一步提供有价值的讨论和合作学习的机会。致力于心智的发展与成长能使思维保持敏锐，赋予人生更大的目标和满足感、让生活过得更充实。



培养成长型思维

心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）所推广的成长型思维模式，认为我们的能力和智力可以透过坚持不懈的投入、努力学习和愿意从错误中吸取教训来不断得到提升。与之形成鲜明对比的是固定型思维模式，这种思维模式认为我们的能力是静态且无法改变的，认为人们要么天生就具备某种能力，要么天生就不具备（例如：我们要么天生聪明，要么不聪明）。

成长型思维可以培养韧性。拥有成长型思维的人不会回避困难的任务，反而将其当作学习和成长的机会，明白克服挑战能促进个人的发展。遇到挫折时，他们不会轻言放弃，而是把失败视为暂时的阻碍，并非是自己能力不足所导致；相信只要持续坚持努力就能克服。对于他们来说，努力是关键；他们相信，投入时间和精力来反复练习和学习，最终将能提升且精通某项技能或学科。成长型思维的人不会因为他人的成功感到威胁，而是从中受到激励；他们将他人的成就视为成功是可能的证明，并以此为动力、继续努力实现自己的目标。



你可以透过重视过程中的努力而非结果来培养成长型思维。例如：学习营养免疫学时，重点在为学习所投入的努力和精力，而非成果。如果你一直学得不错，那么为自己学习到的知识以及投入到学习中的时间而奖励自己；如果你的学习还有待改进，则专注于你学到了什么以及如何学得更多。关键在于更看重在学习过程中付出的勤勉努力，而非结果。如果你是一位领导者，与他人分享你遇到的错误和失败以及从中学到的宝贵经验。



我害怕在舒适圈之外工作吗？

我从被拒绝中学到了什么？

我曾经放弃过吗？我能从中学到什么？

犯错之后，我会自我反省和重新评估调整吗？

我们必须专注于培养和激励我们的思维。持续学习和追求知识可以增强自我效能和自信心、促进个人成长以及保持心智健康；这些都是让人感到快乐的有力因素。



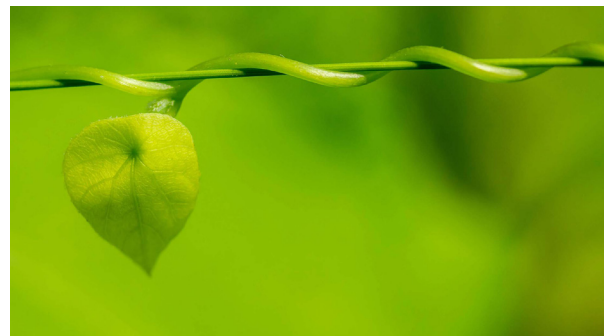
我是否在工作中学习到新知识？我是否正在探索新课题或掌握新技能？我是否对某些事物有更深入的了解？

我是否在工作之余仍继续学习？我参加了哪些学习活动（例如：加入讨论小组、参与讲座或课程、与他人交流想法以及保持阅读习惯）？

我每天花多少时间自我学习？我能做些什么来增加学习时间（例如：从睡前看抖音的1小时里拨出30分钟来复习今天所学到的知识）？

积极的人际关系与互动

毫不意外，孤独会侵蚀快乐的感觉，导致抑郁、心脏病和削弱免疫系统。而与他人（无论是家人、朋友还是同事）建立紧密且可互相支持的亲密关系，则可以提升快乐的感受、减轻压力和抑郁。这些人际关系的质量和深度比数量更为重要；也就是说，与少数几个人建立亲密且有意义的关系，远比表面上与很多人建立肤浅的关系来得更有意义、更令人满足。以开放、真诚、设身处地为他人着想为特点的有效沟通对于维持这些重要关系至关重要。给予和接受情感支持能增强我们的安全感和归属感，让我们能够更有同理心、善心和怜悯之心，进而能变得更健康、更快乐、更有道德感也更慷慨。



我有值得信赖的朋友或家人吗？我有在低潮时可以支持我的朋友或家人吗？

我是否能与朋友或家人进行深入而有意义的对话？

灵活自我情绪调节能力

生活从来不是一帆风顺，我们难免会遇到困难和艰辛，并感受到各种负面或痛苦的情绪。情绪健康包括接受所有情绪的产生，无论是积极的还是消极的、无论它们有多么强烈。情绪健康的人不会否认或压抑不愉快的感觉，而是承认并接受它们，将其视为日常生活中正常发生的一部分。当我们拒绝悲伤、愤怒和恐惧等痛苦情绪时，它们就会加剧并持续更长的时间。身为人类的我们生来就有情绪的存在。透过接受这些情绪，我们能让它们渐渐消散而不是变得更加强烈；接受情绪也让我们在面对困难时，更有能力去调适和应变，并以开放的心态去迎接更多让自己感觉良好、能够快乐些的情绪。

接受情绪并不等于自暴自弃——“我感到悲伤，对此我无能为力。”首先，接受自己感到悲伤的事实，然后采取适当的行动。接受摔倒时可能会疼痛的事实，但不要一直倒地不起；要重新站起来。



一次分手

瑞秋和安妮最近都与她们的长期伴侣分手了。她们在这段艰难日子里保持情绪健康的能力，却因两人自我照顾和情绪处理方式的不同而有显著的差异。

瑞秋的方法：呵护情绪健康

瑞秋深知，要从分手的痛苦中走出来，首要任务就是照顾好自己的情绪健康。

接受情绪：她没有压抑自己的情感或假装没事，而是给自己留出空间，充分消化所有情绪——悲伤、愤怒、失望、悲痛——因为她知道，情绪健康是建立在接受而非回避的基础上。

健康的应对机制：瑞秋透过实际的行动帮助自己早日恢复。她开始写日记来整理自己的感受，并练习正向思考来保持理智和冷静。她明白，照顾好自己的心理健康不仅仅是要挺过痛苦，更是按照自己的节奏一步步使伤痛愈合。



社交支持：瑞秋与支持她的朋友和家人待在一起，感受温暖陪伴的同时也让她可以坦诚地和他们谈论此次分手。她没有隔绝、孤立自己或试图独自承担痛苦。透过寻求亲朋好友的支持，瑞秋能够处理自己的感受并获得新的视角来看待眼前的问题。



重塑经历：瑞秋开始将这次分手重新定义为一次经验的学习。她反思这段关系、并意识到从中可以学到的关于了解自己的需求和在一段关系中的底线。她把精力聚焦在个人成长，并开始探索更深层的自我觉察和情感力量；对自己的内心状态有更深入的认识理解，情绪上也更加坚韧与稳定。

即使在经历情伤的艰难时期，瑞秋也能透过这些做法保持情绪健康。她明白，照顾好情绪健康对她的长期快乐感受和心理韧性都意义重大，帮助她能更快恢复过来。

安妮的方法：忽视情绪健康

分手后，安妮难以维持自己的情绪健康。她处理痛苦的方式更被动、负面而非积极地去面对。

压抑情绪：安妮刻意忽略部分的情绪、压抑了自己的悲伤和沮丧。她觉得“硬撑下去”会让痛苦消失得更快，所以她用工作和其他活动来分散转移自己的注意力。然而随着时间的推移，这只会加剧她的焦虑和无法排解的悲痛。

不健康的应对机制：为了麻痹自己的情绪，安妮转而养成了一些不健康的习惯，例如：酗酒、追剧至深夜。这些方法虽然暂时分散了她的注意力，却无法真正帮助她坦然接受这次分手，让她的心理处于脆弱的状态。



自我孤立：安妮没有向朋友或家人寻求支持，而是选择远离一切社交活动。她对分手感到尴尬，不想表现出自己的脆弱。这种与世隔绝的状态让她感到更加孤独和孤立无援。

反复回想过去：安妮陷入了反复回想这段关系如何走向失败的死循环。她不停地自责和懊悔，不断在脑海中重温分手画面。这种反复的回想使她陷入情感痛苦之中，从而难以继续向前看或为这段关系彻底画上句号。

由于忽视了自己的情绪健康，安妮变得更加萎靡不堪、日常生活的能力也每况愈下。由于没有给自己疗愈的空间，她内心积压的那些情绪开始影响心理健康，导致她不断感到悲伤、易怒，难以集中注意力去处理生活中其他方面的问题。

瑞秋和安妮都经历了同样令人痛苦的事件——分手，但她们对待情绪健康的方式决定了她们如何应对和从分手中走出来。在痛苦的时候，我们应该透过接受事实和建设性的应对策略来呵护我们的情绪健康，这可以培养遭遇挫折时的心理韧性并促进成长。



我是否有建设性的情绪宣泄方式，例如：与可信任的朋友交谈或写日记？

我懂得“自我慰藉”吗？在困难时期更加善待自己，有助于减少自我批评，营造一个更能自我支持的心理环境。

我是否有培养积极正向的情感，例如：向他人表达感激？



快乐驱动成功

快乐通常是取得成功的重要前提。它能够激发创造力、增强韧性，并提升动力——这些特质对于成功而言不可或缺！快乐的人往往拥有更充沛的精力、更强的动力、更融洽的人际关系以及更积极乐观的心态，这些都有助于让我们在事业、学业和个人追求等生活的各个领域取得成功。



肖恩·艾克（Shawn Achor）在其著作《快乐的优势》一书中指出，神经科学和心理学的研究均支持一项观点：当我们感到更快乐，我们会变得更成功。

- 在诊断前处于积极情绪的医生，比处于情绪中立的医生展现出近3倍的智力和创造力，且诊断速度也快了19%。
- 乐观的销售人员比悲观销售人员的业绩高出56%。
- 参加数学考试前被引导进入快乐情绪的学生，其整体表现远远优于处于情绪中立的学生。

我们的大脑天生就是在积极乐观状态下才能发挥最佳的运作，而不是在消极或中立的状态。

快乐和成功都是我们可以积极培养的选择。把快乐放在优先位置，并将成功的追求与有意义的目标保持一致，我们可以创造出一个良性循环：快乐驱动成功，而成功进一步加深快乐。

快乐不是外在环境带来的结果，而是一种我们可以透过刻意练习来培养的复杂心理状态。最终，能拥有最美好生活的，是那些充分领略了人生的多样性与复杂性的人——他们专注于寻求内心的快乐，而非依赖外在的事物。



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。

知识就是力量，是人类宝贵的财富。拥有正确的知识，人类可以研发创新、不断进步、创造非凡的价值。然而人们接触到的信息并不总是正确的。虚假、错误的信息一经产生，就会透过互联网和社交媒体迅速地传播开来，轻易地进入大众视线、混淆视听。若不加以辨别和区分，这将会对我们的生活造成误导与损害。

本专栏期望透过正确的讲解，帮助大家辨别知识的真伪。只有不断分享真实、正确的资讯，相互交流各自的观点与看法，才能打造一个正向积极的氛围，让知识发挥无穷的威力。知识的累积并非朝夕就能完成的事，而是一个漫长、终生的探索过程——让迷思·探索帮您拨开疑云，伴您成长、累积宝贵的知识财富。

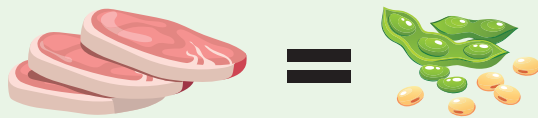
该是澄清蛋白质迷思的时候了！



不可否认地，蛋白质是营养界的“超级明星”。从增肌到减肥，蛋白质似乎是解决一切的神奇成分！就是这样一个神奇的存在，它的宣传可谓天花乱坠。难怪围绕它的迷思层出不穷——一方面将蛋白质塑造成无所不能的奇迹制造者；另一方面在某些情况下，它又被视为饮食中威胁健康的罪魁祸首。那么，你听到的有多少是真的，又有多少是无稽之谈呢？无论你是把喝蛋白质奶昔当作每天非完成不可的例行公事，还是因为听到蛋白质的负面评价而对它避之不及，现在正是分辨清楚关于蛋白质种种言论真假的时候。

迷思：

所有蛋白质都是一样的

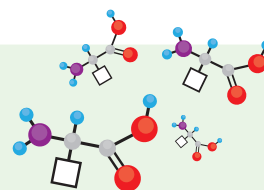


真相：

不，并非所有的蛋白质都一样。事实上，人体内存在超过一万种不同的蛋白质。蛋白质由氨基酸组成；氨基酸的连接顺序决定了蛋白质的类型，这些蛋白质折叠成独特的三维（3D）结构，且每种结构都有特定的功能。因此，尽管都是蛋白质，但牛排中的蛋白质和大豆中的蛋白质并不相同。

迷思：

氨基酸就是氨基酸，无论哪一种都一样



真相：

不对！并非所有氨基酸都是一样的。动物性蛋白质比植物性蛋白质含有更多的含硫氨基酸。研究表明，摄入较多的含硫氨基酸会增加胰岛素抗性、心脏病、中风乃至肝病风险。因此，你摄取的蛋白质种类确实会影响你的健康。在蛋白质方面，大豆制成的豆腐可能比牛排更胜一筹！

迷思：

植物性蛋白质不完整，比不上动物性蛋白质



真相：

的确，肉类、蛋类和乳制品等动物性蛋白质通常是“完全蛋白质”，也就是说它们完整地含有人体无法自行产生的9种必需氨基酸。然而，并非所有植物性蛋白质都不完整或缺乏这些必需氨基酸。事实上，大豆蛋白是少数几种符合“完全蛋白质”标准的植物性蛋白质之一。这使得大豆制品成为绝佳的植物性蛋白质选择，尤其对于素食者或纯素食者来说，更是理想之选。

迷思：

植物性蛋白质不易被人体充分吸收



真相：

虽然人们常说植物性蛋白质不如动物性蛋白质容易被人体消化吸收和利用，但大豆蛋白却是个例外。大豆蛋白的“可消化必需氨基酸评分”（DIAAS）接近100——意味着它能被人体有效吸收和消化；且它不含许多动物性蛋白质中存在的多余热量、脂肪和胆固醇。很多选择植物性饮食的运动员和健身者同样能取得出色的表现和健美效果；使用植物性蛋白质增肌的效果一点都不输给动物性蛋白质！

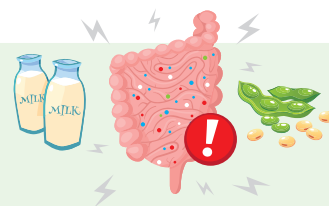
迷思：

乳蛋白和大豆蛋白对肠道微生物群影响相同



真相：

不是的，乳蛋白（乳清蛋白和酪蛋白）和大豆蛋白对肠道微生物群的影响是不同的。相较于乳蛋白，大豆蛋白因为具有益生元特性，能促进肠道有益细菌的生长，所以对肠道微生物群有着更为正面且有益的作用。



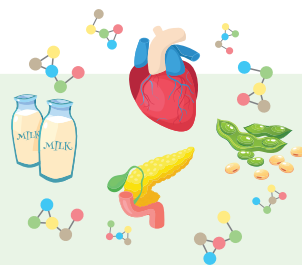
迷思：

乳蛋白和大豆蛋白对心脏病和糖尿病风险影响相同



真相：

不完全是这样的。乳蛋白（尤其是来自高脂乳制品）与较高的胆固醇水平和胰岛素抗性有关。相比之下，大豆蛋白已被证实可以减少低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）以及改善胰岛素敏感性。此外，实验动物研究表明，大豆蛋白可减少肝脏脂肪变性（脂肪在肝脏内积聚），而乳蛋白则没有这样的帮助。总之，大豆蛋白是降低心脏病和糖尿病风险的更健康选择。



迷思：

运动锻炼后需立即摄取蛋白质促进肌肉增长



真相：

虽然运动锻炼后有一个适合补充蛋白质的“黄金时间”，但这不仅仅局限于运动结束后的一小时。运动锻炼后不必急着马上补充蛋白质，只要一天之内摄取足够的量就可以了。具体的时间点并不像过去认为的那么关键。



迷思：

只有健身者和运动员需要额外补充蛋白质



真相：

虽然运动员可能需要更多的蛋白质，但蛋白质对每个人来说都很重要，并非只有健身者或运动员才需要。蛋白质对于身体的组织修复、免疫健康和体内重要化学反应等基本功能都发挥着关键作用。随着我们的年龄增长，蛋白质会变得愈加重要！国际骨质疏松症基金会指出，蛋白质摄入量低的老年人往往肌肉力量较弱，这增加了他们跌倒的风险。在减肥方面，蛋白质在体内消化的速度比碳水化合物更慢、对血糖的影响也较小，因此有助于抑制食欲，这对糖尿病患者控制血糖水平尤其有帮助。

迷思：

越多蛋白质 = 越多肌肉



真相：

尽管蛋白质对于肌肉增长来说极为重要，但仅仅是猛补充蛋白质并不能神奇地让你拥有六块肌。想要增长肌肉，力量训练和均衡的热量摄取也是不可少的。即便你摄取了大量蛋白质、也勤劳地运动锻炼，如果总热量摄取过多，或许能稍微增加点肌肉量，但增加最明显的会是脂肪……而且肌肉还会被脂肪无情地遮盖住。因此，关键是要同时做到控制热量、增加蛋白质摄取量以及进行力量训练，当你掀开上衣时露出来的才会是轮廓清晰可见的肌肉线条。

迷思：

一日三餐都需摄取蛋白质才能防止肌肉分解



真相：

将蛋白质摄取平均分配在一日三餐当中能帮助优化身体的肌肉合成，但即使某一餐没摄取到蛋白质，身体也不会立即进入肌肉分解状态。

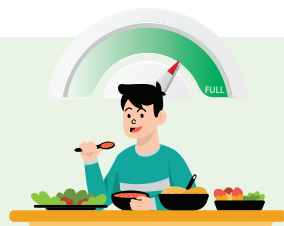
迷思：

身体每餐只能吸收一定量的蛋白质



真相：

身体每餐只能吸收20克至30克蛋白质的说法是具有误导性的。虽然你的身体可能会优先利用这个数量的蛋白质来进行肌肉修复和增长，但其余的蛋白质也不会白白浪费掉——它们仍然会被身体用来执行其他重要功能，例如：支持免疫系统和提供能量。



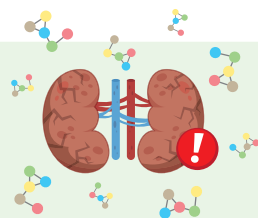
迷思：

高蛋白饮食损害肾脏



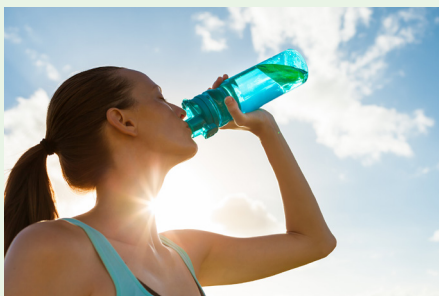
真相：

与很多迷思一样，这个说法被断章取义了。肾脏病患者确实需要监控蛋白质的摄入量，因为他们的肾脏无法排除所有蛋白质分解后产生的废物；这会导致血液中过多的蛋白质废物积聚，引起恶心和虚弱。过多的蛋白质废物会对肾脏病患者的肾脏造成极大压力，因为肾脏不得不非常卖力工作才能排出这些废物，这会使肾脏受损衰退得更快。然而对于健康的人来说，过量的蛋白质并不会导致肾脏问题。根据《营养学杂志》上发表的一项综合分析，没有证据表明高蛋白饮食会对健康成年人的肾脏造成损害。



迷思：

高蛋白饮食会导致身体脱水



真相：

虽然蛋白质代谢的确需要水分的参与，但高蛋白饮食并不会导致脱水。无论你的饮食如何，保持充足的水分摄取都是很重要的。只要喝了足够的水，蛋白质的摄取将不至于让你感到口渴。



迷思：

摄取太多蛋白质会导致消化问题



真相：

除非你对某些类型的蛋白质（例如：乳清蛋白中的乳糖）过敏，否则高蛋白饮食通常不会引起消化问题。有些人在食用大豆后可能会出现胀气，那是因为大豆中含有寡糖和纤维，它们会减缓消化速度并引发腹胀。大豆中的纤维和寡糖会被肠道细菌发酵分解，从而产生气体。想要减少这种情况发生，可以先从少量摄取纤维开始，帮助身体适应，再逐渐增加纤维的摄取量。等一段时间过后，你的消化系统就能自然而然地适应了。



迷思：

蛋白质不利骨骼健康



真相：

这个迷思源于一种观点：认为蛋白质会在体内形成酸性环境，迫使骨骼释放出钙质，导致尿液中钙质含量增加，从而提高骨质疏松症的风险。然而，事实并非如此！我们的身体会严格控制血液pH值——正常范围维持在约7.35至7.45之间。虽然食物会影响尿液pH值，但不会改变血液pH值。实际上，国际骨质疏松症基金会发现，在老年骨质疏松症患者中，较高的蛋白质摄取量（超过每日建议的0.8克/公斤体重）与较高的骨质密度、较缓慢的骨质流失速度以及较低的髌部骨折风险有关。

迷思：

蛋白棒是健康的零食



真相：

尽管蛋白棒经常被标榜为健康的食品，但有些蛋白棒其实更接近糖果棒的性质，没有人们想得那样健康。很多蛋白棒都含有人造甜味剂、添加剂、脂肪和劣质蛋白质。说实话，坚果、大豆和煮熟的蛋白等这些天然完整的食物，往往比某些市面上热销的蛋白棒来得更健康，才是更理想的零食选择！



迷思：

大量摄取蛋白质会增加脂肪量



真相：

蛋白质本身并不会导致脂肪增加或让人发胖。导致体重增加的原因是摄入了太多热量——无论这些热量是来自碳水化合物、脂肪还是蛋白质。事实上，蛋白质有助于维持肌肉量。低热量、高蛋白的饮食结合运动锻炼，可以增加瘦肌肉量、从而促进能量消耗，反而能帮助我们减少脂肪量。



迷思：

减少蛋白质摄取是减肥好方法



真相：

事实恰恰相反！蛋白质摄取不足反而会让减肥变得更难，因为蛋白质能延长你的饱腹感。如果想透过不吃蛋白质来减肥，你也会同时流失肌肉量。蛋白质对于肌肉的形成再重要不过！且肌肉即使在身体休息或是静止状态下都能比脂肪燃烧更多的热量。如果肌肉量减少，燃烧的热量会跟着减少，这意味着你的体重会更容易增加、想要守住体重机上的数字也会变得更加困难。



好“文”成双！再来一篇吧！



咖啡

迷思：

孕妇应完全避免喝任何咖啡



真相：

美国妇产科医师学会（ACOG）建议，孕妇每天摄入少于200毫克咖啡因是安全的，相当于一杯约12盎司（约354毫升）的咖啡。



迷思：

只有咖啡才含有咖啡因



真相：

很多食物都含有咖啡因，例如：

- 巧克力和巧克力风味的食物
- 茶
- 一些汽水
- 玛黛茶
- 瓜拉纳
- 康普茶
- 可乐果

迷思：

咖啡极易上瘾



真相：

很多人在描述自己喝咖啡的习惯时，可能会随意使用“上瘾”一词，但实际上咖啡因并不具成瘾性。这些人可能对咖啡因产生了依赖，但这与成瘾有着本质上的区别。成瘾通常是指某种药物或物质造成大脑的“奖赏”通路失衡，从而引发严重的戒断症状和破坏性行为。相比之下，食物依赖更多是由于某些食物影响了我们的情绪、能量水平或心理舒适度，让我们对其形成习惯性依赖；通常表现为强烈的食欲、难以控制摄入量以及在减少或停止摄入时出现类似戒断的症状。例如：有些人如果突然停止喝咖啡，可能会出现头痛、易怒或疲劳等轻微不适，但这些症状往往只会持续数天。与真正具成瘾性的物质不同，戒断咖啡因并不会引发危及生命的症状或自毁行为。

这种依赖模式并不仅限于咖啡因。许多食物都能引起我们强烈的食欲，但通常不会造成严重后果。一个典型的例子是起司（乳酪）。起司含有酪蛋白，这种成分在消化过程中会释放一种名为酪啡肽的化合物，它能触发大脑的愉悦中枢，从而激发食欲并带来满足感。很多人难以抗拒起司，就是因为它浓郁的风味、以及入口后带来的愉悦体验！其他可能引发类似依赖感的食物还包括：辛辣食物，其中的辣椒素会刺激身体释放内啡肽，从而能改善情绪并带来愉悦感；巧克力，含有可可碱和血清素，能够调节和稳定情绪；以及加工过的垃圾食品，这类食品透过精心调配，将脂肪、盐和人工香料融合成令人上瘾的口感组合。

迷思：

咖啡会使人脱水



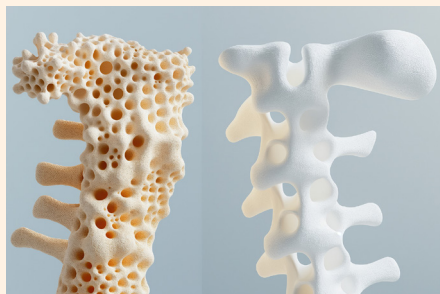
真相：

大家或许有注意到，喝完咖啡后可能会更频繁地跑厕所。虽然咖啡的确有利尿作用，但这种效果还没强烈到使人脱水。一杯咖啡的主要成分是水，其含水量就完全可以抵消轻微的对尿作用。因此，尽管放心地来上一杯咖啡！它能帮助身体补水，而不是脱水。



迷思：

咖啡阻碍生长，因为它会导致骨质流失

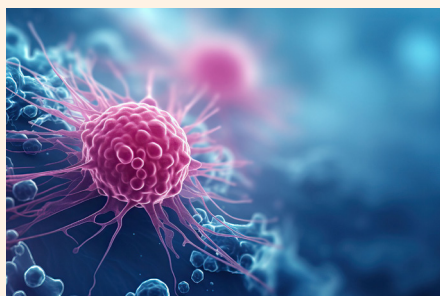


真相：

没有科学证据表明咖啡会阻碍生长、影响身高和骨骼发育或导致骨质疏松症。虽然过去有研究指出含咖啡因的饮料可能会导致体内钙质流失，但后续研究发现，这种影响微乎其微，不足以对健康产生实质性损害。事实上，咖啡因对钙质吸收的影响非常轻微，只要一两汤匙牛奶就能弥补。归根结底，一个人的身高主要取决于遗传因素、适当的营养摄取以及成长期间的整体健康状况。

迷思：

咖啡会导致癌症



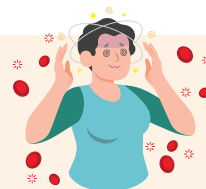
真相：

咖啡中含有一种名为丙烯酰胺的物质。这种物质虽然与癌症存在关联，但关键在于其含量。丙烯酰胺在食物经高温烹调时自然形成，烹调时间越长、温度越高，丙烯酰胺的含量就越高。这种化合物并非咖啡独有，也存在于油炸马铃薯制品（如：薯条和薯片）、饼干、烤面包和烧烤食品等多种食物中。目前，许多国家对丙烯酰胺的安全限量并没有严格的规定。不过，根据欧盟委员会（EU）发布的2017/2158号法规，烘焙咖啡中丙烯酰胺的基准

水平为400微克/千克。咖啡中的丙烯酰胺含量会因烘焙时间、温度和咖啡豆批次的差异而有所不同。为了最大限度地减少丙烯酰胺的摄入，身为消费者的我们应谨慎选择定期进行丙烯酰胺测试的可靠咖啡来源，确保咖啡的安全与品质，才能喝得安心、喝得开心！

迷思：

咖啡会导致贫血

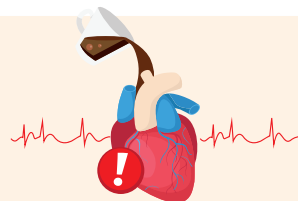


真相：

咖啡、茶和可可等饮品均含有多酚——对健康有着良多助益的强效抗氧化剂。虽然多酚确实会抑制植物性食物中非血红素铁的吸收，但这种影响微乎其微，不足以导致健康人士贫血。有趣的是，其他富含多酚的食物，如：苹果、蓝莓、西兰花、胡萝卜和生姜，却很少被指责会导致贫血。然而，在缺乏实质证据的情况下，咖啡却一再背负着许多莫名的无辜罪名。

迷思：

咖啡会导致心脏病或心律不整



真相：

很多人担心咖啡中的咖啡因会导致心跳加速，从而可能损害心脏。然而研究表明，真正需要关注的是咖啡的摄入量。事实上，适量喝咖啡与降低高血压、高胆固醇、心脏衰竭和心房颤动等心脏相关疾病的风险有关。一些研究显示，这种益处可能并非来自咖啡因，而是咖啡中其他有益化合物的作用，例如：抗氧化剂和植物营养素。根据美国食品与药物管理局（FDA）的建议，健康成年人每天喝两到三杯咖啡是安全无碍的。

迷思：

咖啡对胃有害，会导致胃溃疡



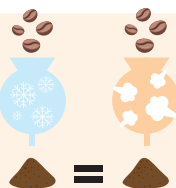
真相：

很多人认为咖啡会刺激胃部 and 加重肠易激综合症等肠道疾病，并引发胃灼热、溃疡、恶心、胃酸反流以及消化不良等健康问题。有些人甚至认为，由于咖啡是酸性的，空腹喝咖啡尤其有害，因为可能会损害胃粘膜。

让我们来澄清一下这个迷思：目前没有科学证据表明咖啡会导致消化问题，无论是否空腹饮用。实际上，黑咖啡的pH值约为5，与香蕉的pH值相当，其酸性程度远低于一般人的想象。

迷思：

冷冻干燥咖啡与喷雾干燥咖啡没有区别



真相：

相较于喷雾干燥咖啡，冷冻干燥咖啡优势显著，尤其在保留咖啡的香气和风味方面更为突出。冷冻干燥工艺能更好地锁住咖啡的芳香，使其在风味和营养上都更接近新鲜现煮咖啡。此外，冷冻干燥制程使咖啡呈现不规则晶状体颗粒，能迅速溶解于水或牛奶中，让咖啡无论冷热皆可轻松冲泡。相比之下，喷雾干燥咖啡由于在加工过程中采用高温处理，往往带有更浓的焦苦味；同时，喷雾干燥咖啡通常呈细粉末状，在冷水中溶解较慢，需要更多时间

和搅拌才能完全溶解。虽然两者都是即溶咖啡的制作方式，但冷冻干燥咖啡不仅在溶解速度和风味保留上更胜一筹，还能带来更出色的味觉体验与享受。

迷思：

深烘焙咖啡比浅烘焙咖啡含有更多咖啡因



真相：

有些人认为咖啡豆的烘焙程度越深，咖啡因含量越高；但也有人持相反观点，认为烘焙程度越深，咖啡因含量越低。然而，这两种观点都不准确。咖啡因的含量主要取决于咖啡豆的品种、批次、冲泡方式以及用量等因素。如果以同等重量的咖啡豆进行比较，深烘焙和浅烘焙咖啡的咖啡因含量几乎是一样的。

迷思：

过滤咖啡和未过滤咖啡没有区别



真相：

过滤咖啡比法式滤压咖啡或土耳其咖啡等未过滤咖啡更有益健康。一项追踪了超过50万人的研究发现，每天喝一到四杯过滤咖啡显著降低了心脏病和总体死亡率的风险，尤其对60岁以下人群效果更为明显。这是因为未过滤咖啡中含有二萜类化合物，此类化合物会提高胆固醇水平。相较之下，过滤咖啡是更健康的选择。

迷思：

冷冻干燥咖啡不如现煮咖啡更有营养



真相：

冷冻干燥咖啡和现煮咖啡有着相同的营养价值。冷冻干燥的过程非但不会去除营养成分，反而能“锁住”这些营养成分、并最大限度地将它们保留下来。现煮咖啡、乃至新鲜烘焙的咖啡已成为备受追捧的一种流行趋势——被视为是更为昂贵和高档的选择。然而，喝咖啡可不能只为了追求口感，还需考虑其安全性。负责任的冷冻干燥咖啡制造商会遵循标准化流程，包括进行丙烯酰胺测试和二萜类化合物过滤，以确保制造出更为安全的咖啡。相较之下，小批量、新鲜烘焙的现煮咖啡就无法确保经过同样严格的测试。

制作冷冻干燥咖啡的过程本质上与冲泡一杯精品咖啡相似。在严格控制条件下，咖啡经过精心烘焙、测试和萃取，再透过冷冻干燥去除水分，同时保留香气和风味，从而呈现出高品质且稳定的口感体验。

大自然的奥秘犹如一座宝库，等待人类挖掘、发现，更吸引不计其数的科学家投身研究，抽丝剥茧、层层深入，期望为人类的健康福祉贡献助益。他们的研究对于人们认识和治疗疾病至关重要。

本专栏单纯希望藉由分享来自科学界的众多研究成果，成为大众增添知识的平台。

红覆盆莓



红覆盆莓可预防关节炎相关损伤

一项针对关节炎实验鼠模型的研究发现，红覆盆莓果实萃取物可减轻包括骨吸收、软组织肿胀和骨刺形成等关节炎症状，有效预防关节损伤。该萃取物具有强大的抗氧化和抗炎作用，在预防炎症和关节炎相关损伤方面表现出潜力。

Figueira ME, Câmara MB, Direito R, et al. Chemical characterization of a red raspberry fruit extract and evaluation of its pharmacological effects in experimental models of acute inflammation and collagen-induced arthritis. *Food Funct.* 2014;5(12):3241–3251. doi.org/10.1039/c4fo00376d

覆盆莓中的鞣花单宁可预防胃溃疡

该研究突显了鞣花单宁（存在于黑莓、覆盆莓等莓果中的化合物）对胃溃疡的保护作用。这些莓果中的鞣花单宁有助保护实验鼠模型胃部免受乙醇诱发的胃损伤。研究人员发现，鞣花单宁可降低炎症指标，并透过阻断与炎症相关的关键通路保护实验鼠免受氧化压力的影响。

Sangiovanni E, Vrhovsek U, Rossoni G, et al. Ellagitannins from *Rubus* berries for the control of gastric inflammation: *in vitro* and *in vivo* studies. *PLoS One*. 2013;8(8):e71762. doi.org/10.1371/journal.pone.0071762

覆盆莓中的多酚化合物鞣花酸能预防胃损伤

研究人员调查了覆盆莓中的多酚化合物——鞣花酸——对实验鼠因有害化学物质和缺血等情况引起的胃损伤具有的保护作用。他们发现，在体外胃炎和体内克隆氏症实验动物模型中，鞣花酸有助于保护胃部免受氢氧化铵和供血不足共同造成的损伤。鞣花酸还表现出强大的抗氧化作用，能够减少胃部脂质过氧化、嗜中性粒细胞浸润以及肠道组织中促炎酶过度生成。

Iino T, Tashima K, Umeda M, et al. Effect of ellagic acid on gastric damage induced in ischemic rat stomachs following ammonia or reperfusion. *Life Sci.* 2002;70(10):1139-1150. doi.org/10.1016/s0024-3205(01)01493-x



覆盆莓花青素可助缓解结肠炎

一项研究探讨了红覆盆莓中富含花青素的萃取物RR-ARFs所具有的抗炎作用。研究人员发现，RR-ARFs改善了实验鼠模型的结肠炎症状。它们透过减少免疫细胞中一氧化氮和炎性分子的生成，显著降低炎症。此外，它们还阻断了两种关键的炎症信号通路。

Li L, Wang L, Wu Z, et al. Anthocyanin-rich fractions from red raspberries attenuate inflammation in both RAW264.7 macrophages and a mouse model of colitis. *Sci Rep.* 2014;4:6234. doi.org/10.1038/srep06234



覆盆莓中的鞣花酸可预防动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是指动脉壁内部与表面上出现斑块积聚。如果这些斑块破裂，可能会导致血栓形成。研究人员探讨了覆盆莓中的鞣花酸如何减轻炎症以及帮助预防动脉粥样硬化的早期阶段发展。

动脉粥样硬化的早期阶段是免疫细胞和内皮细胞的结合。鞣花酸能够减少这一结合，并能阻断与炎症相关的关键蛋白质NF- κ B的活化、同时减少活性氧（ROS）的生成。

血管内膜平滑肌细胞的增殖对于动脉粥样硬化的发展相当关键。鞣花酸能减少实验鼠体内由氧化低密度脂蛋白诱发的主动脉平滑肌细胞增殖。

氧化压力是造成动脉粥样硬化的主要风险因素之一。研究人员发现，鞣花酸可减少氧化压力，展现出强大的抗氧化特性，减少自由基和抑制低密度脂蛋白氧化；这些都是促使动脉粥样硬化发展的关键因素。

研究人员还发现，鞣花酸能有效降低喂食高脂肪、高胆固醇饮食的实验兔血清中的三酸甘油酯和总胆固醇水平。组织学分析表明，与对照组相比，鞣花酸显著减少了主动脉中的脂质病变。

此外，鞣花酸还能透过阻断细胞周期进程的部分环节来抑制细胞的异常和过度增生。



Arteriosclerosis/atherosclerosis. Mayo Clinic. September 20, 2024. Accessed January 10, 2025. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>

Yu YM, Wang ZH, Liu CH, Chen CS. Ellagic acid inhibits IL-1 β -induced cell adhesion molecule expression in human umbilical vein endothelial cells. *Br J Nutr.* 2007;97(4):692–698. doi.org/10.1017/S0007114507666409

Chang WC, Yu YM, Chiang SY, Tseng CY. Ellagic acid suppresses oxidised low-density lipoprotein-induced aortic smooth muscle cell proliferation: studies on the activation of extracellular signal-regulated kinase 1/2 and proliferating cell nuclear antigen expression. *Br J Nutr.* 2008;99(4):709–714. doi.org/10.1017/S0007114507831734

Rani UP, Kesavan R, Ganugula R, et al. Ellagic acid inhibits PDGF-BB-induced vascular smooth muscle cell proliferation and prevents atheroma formation in streptozotocin-induced diabetic rats. *J Nutr Biochem.* 2013;24(11):1830–1839. doi.org/10.1016/j.jnutbio.2013.04.004

Yu YM, Chang WC, Wu CH, Chiang SY. Reduction of oxidative stress and apoptosis in hyperlipidemic rabbits by ellagic acid. *J Nutr Biochem.* 2005;16(11):675–681. doi.org/10.1016/j.jnutbio.2005.03.013



覆盆莓萃取物能帮助溶解血栓

研究人员在一系列体外检测系统中发现，红覆盆莓萃取物具有抗凝血和纤维蛋白溶解活性，这意味着它们可帮助溶解血栓。这些效果很可能归因于覆盆莓所含的抗氧化剂以及类黄酮等化合物。

Torres-Urrutia C, Guzmán L, Schmeda-Hirschmann G, et al. Antiplatelet, anticoagulant, and fibrinolytic activity *in vitro* of extracts from selected fruits and vegetables. *Blood Coagul Fibrinolysis*. 2011;22(3):197–205. doi.org/10.1097/MBC.0b013e328343f7da



覆盆莓汁有助预防早期动脉粥样硬化

研究人员评估了3种类型的覆盆莓汁对喂食高脂肪、缺乏抗氧化剂饮食的实验鼠在预防早期动脉粥样硬化的效果。他们发现，每日持续饮用12周后，所有类型的覆盆莓汁均显示出保护作用。覆盆莓汁透过减少心脏和主动脉组织中的NADPH氧化酶活性和超氧化物阴离子产生，来降低三酸甘油酯水平和氧化压力。

Suh JH, Romain C, González-Barrio R, et al. Raspberry juice consumption, oxidative stress and reduction of atherosclerosis risk factors in hypercholesterolemic golden Syrian hamsters. *Food Funct*. 2011;2(7):400–405. doi.org/10.1039/c1fo10047e



覆盆莓萃取物能帮助降低高血压

针对自发性高血压实验鼠进行的研究表明，覆盆莓萃取物能够以剂量和时间依赖的方式降低收缩压。该机制似乎与一氧化氮生成增加、超氧化物歧化酶活性增强以及内皮素水平降低有关。这有助于促进血管扩张和改善内皮功能——对控制高血压尤为重要。

Jia H, Liu JW, Ufur H, He GS, Liqian H, Chen P. The antihypertensive effect of ethyl acetate extract from red raspberry fruit in hypertensive rats. *Pharmacogn Mag*. 2011;7(25):19–24. doi.org/10.4103/0973-1296.75885

覆盆莓中的花青素和花色素能刺激胰岛素分泌

这项研究探讨了花青素和花色素对啮齿动物胰脏β细胞在体外胰岛素分泌的影响。对取自红覆盆莓等食物中的多种花青素和花色素进行测试后发现，矢车菊素-3-葡萄糖苷和飞燕草素-3-葡萄糖苷这两种花青素最能有效刺激胰岛素分泌。此外，另一种名为天竺葵素的花色素也显著促进了胰岛素分泌。



Jayaprakasam B, Vareed SK, Olson LK, Nair MG. Insulin secretion by bioactive anthocyanins and anthocyanidins present in fruits. *J Agric Food Chem*. 2005;53(1):28-31. doi.org/10.1021/jf049018+

覆盆莓中的花青素有助预防肥胖和糖尿病

脂联素是一种可减轻炎症并提高胰岛素敏感性的荷尔蒙。低水平的脂联素与肥胖和2-型糖尿病相关。瘦素则是一种向大脑发送信号、让人产生饱足感的荷尔蒙。

一项研究发现，覆盆莓中的花青素能增强脂联素和瘦素的分泌，展现出它们在改善胰岛素敏感性以及预防肥胖和糖尿病方面的潜力。

Adiponectin. Cleveland Clinic. Accessed January 9, 2025. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22439-adiponectin>

Wiginton K. The facts on leptin: FAQ. WebMD. February 16, 2024. Accessed January 9, 2025. <https://www.webmd.com/obesity/features/the-facts-on-leptin-faq>

Tsuda T, Ueno Y, Aoki H, et al. Anthocyanin enhances adipocytokine secretion and adipocyte-specific gene expression in isolated rat adipocytes. *Biochem Biophys Res Commun*. 2004;316(1):149-157. doi.org/10.1016/j.bbrc.2004.02.031



覆盆莓中的矢车菊素-3-葡萄糖苷能改善胰岛素敏感性和降低血糖水平

炎症与2-型糖尿病的发展息息相关。糖尿病实验动物模型研究表明，红覆盆莓等水果中含有的化合物矢车菊素-3-葡萄糖苷有助减少炎症，并改善肥胖实验鼠的健康。在喂食高脂肪饮食或患有糖尿病的实验鼠中，矢车菊素-3-葡萄糖苷减少了脂肪组织和肝脏中的有害炎症，并帮助降低了血糖水平。研究表明，矢车菊素-3-葡萄糖苷可改善糖尿病实验鼠的胰岛素敏感性并降低血糖水平。

Hoffman M. Diabetes and inflammation. WebMD. July 7, 2023. Accessed January 9, 2025. <https://www.webmd.com/diabetes/inflammation-and-diabetes>

Guo H, Xia M, Zou T, Ling W, Zhong R, Zhang W. Cyanidin 3-glucoside attenuates obesity-associated insulin resistance and hepatic steatosis in high-fat diet-fed and *db/db* mice via the transcription factor FoxO1. *J Nutr Biochem*. 2012;23(4):349-360. doi.org/10.1016/j.jnutbio.2010.12.013

Sasaki R, Nishimura N, Hoshino H, et al. Cyanidin 3-glucoside ameliorates hyperglycemia and insulin sensitivity due to downregulation of retinol binding protein 4 expression in diabetic mice. *Biochem Pharmacol*. 2007;74(11):1619-1627. doi.org/10.1016/j.bcp.2007.08.008

覆盆莓酮可助预防肥胖

研究人员探讨了覆盆莓酮如何帮助喂食高脂肪饮食的实验鼠预防肥胖。他们发现，在不改变总能量摄入的前提下，覆盆莓酮成功地减少了实验鼠的体重和脂肪储存。具体来说，覆盆莓酮有助于预防脂肪肝以及内脏脂肪堆积。此外，覆盆莓酮透过抑制胰脂肪酶来减少膳食脂肪的吸收，并在增加棕色脂肪组织热量消耗的同时促进白色脂肪组织的脂肪分解。研究人员得出结论，覆盆莓酮透过调节脂质代谢来预防和改善肥胖及脂肪肝。

Morimoto C, Satoh Y, Hara M, Inoue S, Tsujita T, Okuda H. Anti-obese action of raspberry ketone. *Life Sci.* 2005;77(2):194-204. doi.org/10.1016/j.lfs.2004.12.029



好“文”成双！再来一篇吧！

猕猴桃籽（奇异果籽）



健康的Omega-3与Omega-6脂肪酸比例

我们需要同时摄取Omega-3和Omega-6脂肪酸来保持健康。但很多人往往是Omega-6脂肪酸摄取过多，而Omega-3脂肪酸摄取不足。这种失衡会增加炎症、心脏病、癌症以及随年龄增长而出现的认知能力衰退等病症风险。

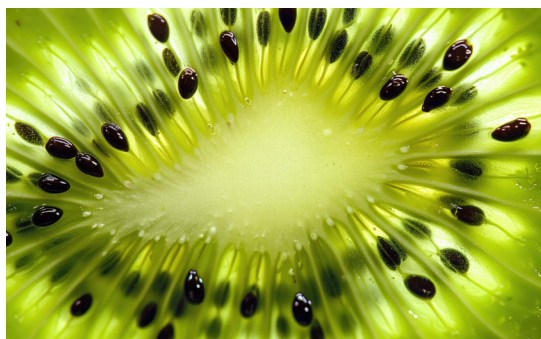
猕猴桃籽是Omega-3脂肪酸的植物性来源，而Omega-3脂肪酸对大脑和心脏健康至关重要。猕猴桃（奇异果）是少数Omega-3与Omega-6脂肪酸比例均衡的食物之一。

Bruso J. The benefits of kiwi seeds. *Livestrong.com*. Accessed January 3, 2025. <https://www.livestrong.com/article/409089-the-benefits-of-kiwi-seeds/>

强效抗炎活性

猕猴桃籽中的多酚具有卓越的抗氧化和抗炎特性。这些作用的主要机制是透过清除自由基来减少氧化压力。猕猴桃籽中的关键酚类化合物包括：原儿茶酸、对羟基苯甲酸、咖啡酸、对香豆酸和阿魏酸。

Deng J, Liu Q, Zhang C, Cao W, Fan D, Yang H. Extraction optimization of polyphenols from waste kiwi fruit seeds (*Actinidia chinensis* Planch.) and evaluation of its antioxidant and anti-inflammatory properties. *Molecules*. 2016;21(7):832. doi.org/10.3390/molecules21070832



有助对抗肥胖

研究显示，连续12周补充猕猴桃籽油显著降低了喂食高脂肪饮食实验鼠的体重增加、腹股沟脂肪组织重量和血糖水平。它还降低了总胆固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）水平，同时提升高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇）水平。这些研究结果表明，长期补充猕猴桃籽油可透过减轻炎症、增强脂肪产热作用以及改善肠道微生物群平衡来对抗肥胖。

Qu L, Liu Q, Zhang Q, et al. Kiwifruit seed oil prevents obesity by regulating inflammation, thermogenesis, and gut microbiota in high-fat diet-induced obese C57BL/6 mice. *Food Chem Toxicol*. 2019;125:85–94. doi.org/10.1016/j.fct.2018.12.046



最丰富的 α -亚麻酸（ALA）来源之一

猕猴桃籽油含有极高比例的必需脂肪酸：Omega-3 α -亚麻酸占62.3%、Omega-6亚油酸占16.1%，总多元不饱和脂肪酸含量高达78.4%。这使得猕猴桃籽油成为 α -亚麻酸最丰富的天然来源之一。

研究表明，猕猴桃籽油中的多元不饱和必需脂肪酸具有极好的生物利用度。另外，猕猴桃籽油富含固醇和生育酚，进一步增强了其营养价值。

Piombo G, Barouh N, Barea B, et al. Characterization of the seed oils from kiwi (*Actinidia chinensis*), passion fruit (*Passiflora edulis*) and guava (*Psidium guajava*). *OCL*. 2006;13(2–3):195–199. doi.org/10.1051/ocl.2006.0026

促进心血管健康

现代研究和临床研究表明，猕猴桃籽油能够调节血脂和软化血管。此外，一项研究还表明，体内 α -亚麻酸（ALA）绝对含量增加1%与收缩压、舒张压和平均动脉压降低5毫米汞柱相关，这凸显了猕猴桃籽对心血管健康具有的潜在益处。

Liu B, Li X, Liu Q, Tan Z. Extraction and purification of kiwifruit seed oil using three-phase partitioning: an efficient and value-adding method for agro-industrial residue utilization. *Processes*. 2023;11(9):2581. doi.org/10.3390/pr11092581

Berry EM, Hirsch J. Does dietary linolenic acid influence blood pressure?. *Am J Clin Nutr*. 1986;44(3):336-340. doi.org/10.1093/ajcn/44.3.336



科学研究讲求专业知识的判断与严谨的执行过程，研究方法繁琐而力求精准，任何微小的差异皆会极大地影响到研究结果。本专栏单纯提供简短的研究总结以利大众理解，不应以此作为自我诊断、治疗的依据。



E. EXCEL INTERNATIONAL GROUP
丞燕国际机构

此刊物中所载内容仅供参考与教育用途，不可用来取代专业医生的咨询及意见。丞燕的产品乃草本补充性食品，对营养的补给与健康的维持有很好的帮助。丞燕的产品不是用来治疗任何疾病的，丞燕也从不主张任何形式的自我诊断或医疗。若您有任何身体上的不适，请寻求专业医师的诊治。

此刊物中同时可能也包含了对丞燕产品中一种或多种草本植物的科学研究资料。这些刊载资料乃参考文献，以说明草本植物在一些特定的情况下所产生的惊人效果在科学界受到的肯定，而非食用丞燕产品后必会产生的结果。因为丞燕的产品配方里综合了不同种类和数量的草本植物，食用方法也和参考文献中所述不同，所以没有参考文献中所述的特定功效。即使在丞燕产品配方中，或许含有一种或多种此刊载资料所提及的草本植物或原料，这并不表示丞燕认同其产品具备刊载文献所述之功效或某种特定效果，任何作此疗效声明的人与本公司无关。

此刊物的中英文版内容若有出入，请参阅英文原版为准。