



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2025

年齡無界 價值無限

鑽石經理莊美素專訪



莊美素小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：欣賞藝術、喜歡閱讀

夢想：健康到老、有能力付出、不求他人

與丞燕同遊：民丹島、馬來西亞、新加坡、北海道、東京、北京、上海、杭州、雲南、三亞、香港、澳門、澳洲、加拿大、西班牙、韓國、印度、皇家加勒比遊輪、越南

在同齡人正享受含飴弄孫的時光時，身為外婆級人物的美素卻依然在事業的舞台上大放異彩。今年年初，她榮登新科鑽石經理，以無懼年齡的熱忱，奮力奔跑在自己的人生賽道上——每天都在積極傳講營養免疫學的理念，每周參與團隊的課程講座或線上讀書會，每年更是挑戰海外獎勵旅遊，和丞燕一起探索世界。「即使我的腳步比較緩慢，但是我不會停下來。因為我告訴自己，絕對不打退堂鼓。」美素語氣溫柔卻堅定地說。

在人群之中，美素總是顯得低調又安靜，似乎與那些外向熱情的事業型人物有所不同。她靦腆地說道：「我平常真是挺內向的，但唯有跟人談起營養免疫學，我會停不下來。因為我見不得別人還在健康上受苦，像以前的我一樣！」

談起自己天生體質孱弱、多病的經歷，美素笑說這得從娘胎裡說起：「媽媽當年懷我時家裡經濟困難，既操勞又營養不良，所以我生下就體弱多病。」她回憶道：「從有記憶起，我就是經常地被小病小痛纏身，好像就沒停過似的。偏偏生在務農家庭的孩子，沒有千金小姐的嬌貴命，放學後就得下田幫忙，曬不了多久太陽，就會頭昏眼花體力不支。所以，瘦弱的我，最羨慕的就是擁有健康的身體。然而這份健康，卻是遲到了半輩子！」

當她終於透過營養免疫學找回健康時，更深刻地意識到健康的珍貴。「就像我初次聽到演講，心裡直嘆為什麼沒能早點認識昭妃博士？！所以，我特別願意隨時分享給身邊的人，早一秒鐘都值得！」

年近50歲時，美素決定全身心投入丞燕事業。在此之前，她曾經歷過截然不同的職業生涯挑戰。年輕時，憑藉自學的裁縫技術，她開了一間時裝訂製店。然而，隨著時代變遷，成衣工業迅速崛起使得手工縫製逐漸式微，她的生意也因此一落千丈。為了支付店租，她日夜趕工，三餐不規律，身體日益虛弱。

「後來我認命進入加工區，成為一名小小的女工，每天關在刻印室裡，為電子商品製作印章。高溫加热的生膠釋放出有害氣體，讓我的健康每況愈下。」儘管如此，她依然沒有放棄希望，並在這段期間接觸到了丞燕的營養免疫學，健康狀況逐漸改善。當時，她的夢想只是「希望在丞燕的幫助下，健康地撐到工廠退休」！



命運往往在最意想不到的時刻發生轉折。某天，工廠突然宣布，她所在的職位不再有退休金保障。「這是擊倒我的最後一根稻草！」她回憶道。「但這場危機，也是我的轉機！」當她冷靜下來重新審視自己的選擇時，她驚訝地發現，自己在丞燕的收入竟然已經能夠超過工廠辛苦加班所得！「那一刻，我決定放手一搏，給自己一個真正能獲得健康、還能開創收入的機會！」

投入丞燕後，美素憑藉自己的親身經歷，開始積極分享營養免疫學以及丞燕這與眾不同的事業機會。「過去的我，總是把努力工作放在第一位，既忽略了健康、更忽視了事業選擇的重要性。直到接觸丞燕之後，我才真正體會到，擁有健康，才能真正擁有選擇的權利，才有足夠的精力去追求理想的事業與人生。」

「而我過去經歷時代變遷的衝擊，也曾受困於無法掌控的職場環境，讓我深刻領悟到，只有選擇能夠與時俱進、並且讓自己擁有自主權的事業，才能真正掌握人生。」

許多人年近半百開始考慮退休，而美素卻選擇迎接人生的新高峰。「雖然我很晚才遇到丞燕這麼棒的事業機會，但年齡從來不是阻礙前進的理由，只要願意開始，任何時間都不算晚。年齡大又如何？年齡大代表經驗豐富、閱歷深厚，更能夠理解他人的需求，也更應要有能力幫助別人。」

在丞燕，如今70歲的美素活成她最想要的樣子。「我早已還清車貸、房貸，可以開車四處訪友，可以跟著丞燕探索世界，可以健康呼吸新鮮的空氣，感受人生的每一刻。這一切，都是因為選擇丞燕而帶來的珍貴禮物！」

美素的人生不再只是歲月的積澱，而是充滿活力與希望的嶄新旅程。她用行動證明，年齡從來不是限制，只有選擇正確的方向，才能活出真正的自由與價值！

人生箴言——「不找藉口、不自我設限，因為志在成功。」

利他助人的終身學習事業

丞燕人彭寧專訪



彭寧小檔案

來自：加拿大

專長 & 嗜好：營養與生活方式應用 & 鍛煉

夢想：回饋社會

與丞燕同遊：上海、夏威夷、
馬來西亞、泰國、香港、澳門、臺灣、
匈牙利、捷克、越南、西班牙、法國、
義大利、愛爾蘭，和多次多明尼加、
美國、墨西哥及皇家加勒比遊輪

「丞燕是我一生中最美好的相遇。」丞燕人彭寧這樣說道：「它讓我有機會更加認識自己、透過幫助別人讓自己變得更好；它讓我有緣結識一群美好的靈魂、接觸不曾觸及的世界；它豐富、完整了我的生命！」

時光倒回1998年，當時仍在加拿大知名腫瘤研究所任職的彭寧，受同事邀請參加了一場營養免疫學講座，這門預防醫學的內容令她深感震撼並為之折服，讓當時飽受健康困擾的她重拾了希望。「營養免疫學助我找到身體問題的根源，助我把生活品質一點一滴地找回來！」——上天更賜與了彭寧一個美好意外，她出乎意料地懷上了第二胎！「丞燕帶給我們家一個全新的生命和希望！一個健康的丞燕寶寶。」即使到現在，彭寧回想起來依舊感慨。她的二兒子在營養免疫學的幫助下健康長大且表現優異，去年大學畢業後隨即成為在美國華爾街工作的優秀人才。

一個來自中國北京孩子的故事，更堅定了彭寧一輩子傳講健康智慧的不悔使命——當時有個身患重病、遭父母遺棄在北京街頭的孩子，被一對任職於波士頓哈佛大學的夫婦收養並帶回美國。為了給孩子最好的照顧和治療，養父母甚至暫時辭去工作，輪流守在醫院照顧孩子。由於同事認識這對養父母，彭寧曾與同事一同前往探望，希望能盡一份棉薄之力。然而，即使耗費最大的心力、給予孩子最先進的醫療救治，孩子最終還是不敵病魔離世。這件事帶給彭寧很大的衝擊！

「這個與自己老二同齡的孩子讓我聯想到：這世上還有多少父母得面對這樣束手無策的情況？父母縱使可以想盡辦法給孩子一切，但在疾病面前，依舊無能為力……當時在我心中燃起一股從來沒有過的力量，瞬間對昭妃博士『打造一個無疾病國度』的想法有更深的體會！那是一種強烈的使命感——我要讓更多的家庭知道該怎麼遠離疾病，從此再沒有任何困難可以讓我退卻！」就是這份矢志助人健康的責任感，像一道生生不息的熱情火焰，化為滿滿動力推著彭寧向前，27年來不減！

那麼，如何將心中對這份事業的熱愛轉化為對他人的實質影響？彭寧分享一個有趣的說法。「我總是期許自己和夥伴成為一個『自燃』型的人，就算不借助外力自己就能燃燒！」她表示。「帶給世人健康與智慧」的使命是最好的自我激勵燃料；凡事積極正向思考，透過主動的學習和行動，培養自己的專業和能力。「想要有成果，思維方式、熱情、能力，三者缺一不可。」彭寧強調。



學習是一切的起點。多去親近身邊的優秀前輩——他們可能來自各行各業，觀察他們為何能做得這麼好、效仿他們的心態和行為模式，自己也會跟著成長。專業知識的學習亦不可少！彭寧以自身為例，多年來為了充實自身專業，她曾前往美國康乃爾大學和哈佛大學修習植物營養及生活方式醫學相關課程、至EMBA進修管理學、甚至遠赴中國鑽研心理學。此外，她還學習了時間管理、溝通技巧等課程，只要發現自己有欠缺之處，就會主動補足。即使到現在，她的學習依舊不曾間斷，更鼓勵夥伴們踴躍參與丞燕的「讀書會」，詳讀《燕訊》內每一篇健康和事業文章。

彭寧還強調了「目標實踐」的重要性。「『量化』你的目標。你一天計畫和多少人分享？跟進幾個客戶？讀幾個章節的《燕訊》文章？把這些詳細寫成清單、並且確實去做。每天都要做到能對自己昨天做了些什麼侃侃而談！」

「精益求精。思維決定行動，行動造就結果，只要把種子播下去，一點一點積累，我們的每一分努力都不會消失；雖不能期待馬上就能長出大樹，但終有一天會開花結果！」「面對困難的時候積極尋求解決方法，每個阻礙都是讓我們更加認識自己的過程，就把它看作是讓自己變得更好、變得更幸福的機會吧！」彭寧鼓勵道。

「關於幸福這項財富，宇宙冥冥之中有它的分配。當一個人的心很小、凡事只有自己，宇宙也只會放一點點給他。你必須心很大！心裡面裝的人愈多、承擔的責任愈多、能幫助的人愈多、需要的資源愈多，宇宙才會把這些財富傾注於你。」彭寧期勉每個夥伴，要當個不斷提升自己的人、也要當個不斷付出的人——「毫無保留地去幫助一個人！心的一生就是個不斷投射與回收的過程，它收到的禮物是它投射出去的返回。你先愛別人，別人就會返回來愛你。」訪談最後，她分享了一段自己特別喜愛的話，送給所有丞燕夥伴。

人生箴言——「宇宙中存在著一種力量，它會幫助那些心懷善意、努力奮鬥的人。」

發酵過程可持續數天到數個月；在此期間，有益和有害的細菌或真菌都會生長，改變食物的口感和風味。例如：乳酸菌是一種天然存在於許多蔬菜水果表面的益生菌，它能將糖轉化為乳酸和二氧化碳，賦予發酵食品特有的酸味。然而，有害細菌如沙門氏菌也能透過污染（例如：不乾淨的砧板）滲入食品中，從而可能導致食物中毒。

交叉污染的風險

即使是最乾淨的廚房裡，也可能發生交叉污染，導致有害細菌滲入發酵食品中。一些常見原因包括：

- 用於發酵的瓶罐或器皿未清洗乾淨
- 準備過程中未洗手即處理食物
- 木製餐具上藏有先前使用後因清潔不當所殘留的細菌
- 不同種類的發酵食品存放太靠近，導致由空氣傳播的交叉污染
- 在周圍有其他細菌源的地方發酵食物



雖然大多數的有害微生物在發酵過程中產生的高鹽、高酸及低氧環境下都難以生存，但當鹽水（發酵液）或酸鹼值（pH值）控制不當時，就會出現問題，如：肉毒桿菌、大腸桿菌和沙門氏菌等病原體都會對健康帶來極大風險。肉毒桿菌可以在無氧且當酸度（pH值）高於4.6的環境下繁殖。大腸桿菌和沙門氏菌的污染則可能源自於操作人員的不良衛生習慣。此外，需要特別注意的是，用於發酵的原料在一開始就不是完全無菌的。



微生物會產生有害毒素

在發酵過程中，有害微生物可能會產生有害化合物，例如：真菌黴素、細菌毒素和生物胺，這些毒素會對健康造成重大危害，且往往難以被檢測到。舉個例子，由黴菌產生的黃麴黴毒素和橘黴素等真菌黴素會導致嚴重的健康問題，包括癌症以及肝臟和腎臟損傷。這些黴菌會污染大麥、稻米、大豆和玉米等穀物，而且無法透過清洗完全去除。它們在食品準備過程中難以被發現，並可能在整個發酵過程中持續釋放毒素。隨著時間的推移，食用受污染的發酵食品會導致這些毒素在體內積聚，從而引發癌症等長期健康問題。

雖然高溫烹飪發酵食品可以殺死包括有害細菌和真菌在內的大多數微生物，但這並不一定能中和它們所留下的毒素。許多由細菌或黴菌產生的毒素都具有耐熱性。加熱雖然可以消滅像沙門氏菌這樣的細菌，防止立即且明顯的食物中毒症狀，但細菌和黴菌產生的毒素帶來的影響可能較遲才會發生或是較難察覺；它們可能不會馬上引起不適，讓人產生了食物可以安全食用的錯覺。然而一段時間過後，經常攝入少量的這類毒素會導致嚴重的健康問題，包括癌症、肝臟損傷和腎臟衰竭。

紅麴米

一個令人警惕的有害毒素污染案例是紅麴米，一種在亞洲被廣泛食用的發酵產品。紅麴米透過紫紅麴黴發酵製成，含有莫納可林K，這是一種與降膽固醇藥物洛伐他汀非常相似的化合物。雖然紅麴米被宣傳為一種治療高膽固醇的天然療法，但它也存在風險，例如：肌肉病變和肝臟損傷。部分紅麴米產品還可能含有名為橘黴素的污染物，它會損害腎臟和肝臟。美國食品與藥物管理局（FDA）已針對紅麴米產品發布警告，因這類產品中含有未經批准的藥物。



2024年3月，日本首次報導了知名藥廠小林製藥的紅麴米事件，揭露了紅麴米補充劑存在的廣泛污染問題，導致包括腎衰竭在內的嚴重健康風險。不幸的是，已有超過100多人的死亡與使用了受污染的產品有關，還有多人因此需住院治療。在受影響的產品中，發現一種由青黴菌產生的有毒化合物軟毛青黴酸，實驗動物研究表明這種化合物會導致腎臟損傷。在正常的發酵條件下，它是不應該存在的。這起事件並非個例，其他類似案例還包括康普茶引發的肝中毒、發酵乳製品受到黃麴黴毒素的污染，以及發酵大豆製品受到可產生腸毒素細菌的污染等。

微生物——大自然的製藥廠

雖然發酵食品常因其有益於腸道健康而廣受讚譽，也因其對某些健康狀況可能具有的療效而備受歡迎。例如：康普茶據稱有益肝臟健康、甚至可預防關節疾病。然而，與處方藥不同的是，發酵食品中的益生菌或其他物質的劑量並未受到監管，這會帶來潛在的健康風險。



許多人認為，發酵食品是「天然」的、含有「好」微生物，所以它們產生的化合物一定沒有副作用。然而，事實並非絕對如此。「好」微生物常被用來製造如抗生素和免疫抑制劑等藥物，而這些藥物確實具有副作用。微生物甚至還會被用來製造殺蟲劑。「天然」並不總是意味著更安全。

藥物	用途	源於
頭孢菌素	抗生素	產黃枝頂孢黴菌（真菌）
環孢菌素	免疫抑制劑	雪狀白僵菌（真菌）
紅黴素	抗生素	紅色糖多孢菌（細菌）
胰島素	糖尿病治療用荷爾蒙	轉基因大腸桿菌（細菌）或酵母菌
洛伐他汀	降膽固醇藥物	土麴黴菌（真菌）
青黴素	抗生素	青黴菌（真菌）
鏈黴素	抗生素	灰色鏈黴菌（細菌）
他克莫司	免疫抑制劑	築波鏈黴菌（細菌）
四環素	抗生素	金色鏈黴菌（細菌）
萬古黴素	抗生素	東方擬無枝酸菌（細菌）

發酵食品中的抗生素耐藥性

儘管有些發酵食品含有一些有益腸道健康的益生菌，但這些發酵食品也可能帶有抗生素耐藥性的微生物和基因。這種情況會帶來嚴重的健康風險！因為這些耐藥性基因可能會轉移到腸道中的有害細菌，從而導致新的抗生素耐藥性菌株產生。

2024年發表在《微生物學》期刊上的一項研究發現，食用發酵食品會顯著增加健康人體腸道中細菌的抗生素耐藥性。研究人員在市售泡菜和手工起司等產品內檢測到了抗生素耐藥性細菌，由此揭露了一個發酵食品所存在、卻被忽視的公共衛生健康風險——尤其腸道健康受損或免疫系統較弱的人更需特別注意！即使是最受歡迎益生菌之一的乳酸菌，也因其可能帶有抗生素耐藥性基因而引發了人們的擔憂，因為這將會促使抗生素耐藥性從乳酸菌傳遞給其他有害病原體。



這凸顯了對發酵食品生產過程進行更嚴格監管的必要性。對於消費者來說，除了發酵產品，還有更安全的方法來支持腸道健康。例如：富含纖維的飲食可以自然促進有益細菌的生長和幫助維持腸道微生物群的平衡，且不會產生與抗生素耐藥性相關的風險。

發酵食品：消化酶的來源？

發酵食品除了含有益生菌之外，擁護者們還經常強調它是消化酶的天然來源；消化酶是一種具有專門職能的蛋白質，有助於將吃下的食物分解成可以為人體吸收的形式。我們的身體會自然產生消化酶，這些酶主要由唾液腺、胰臟、胃和小腸等器官所分泌。例如：胰臟能產生關鍵的消化酶——分解碳水化合物的澱粉酶、分解脂肪的脂肪酶以及分解蛋白質的蛋白酶等。在小腸中，如乳糖酶和蔗糖酶這類消化酶則有助於分解乳糖和蔗糖；而胃中的胃蛋白酶對分解蛋白質亦起著關鍵作用。

乳酸菌用於食品發酵，並在發酵過程中產生消化酶。同樣地，在酸奶和克菲爾發酵乳這類乳製品中，細菌會產生乳糖酶等酶類，幫助身體消化乳糖。不過，這些酶的類型和數量會受發酵劑、發酵食品原料和參與的微生物種類等因素影響而有很大不同。即使發酵食品最初含有消化酶，但當它們到達消費者手中時，其中很多的消化酶已不再具有活性。這是因為大多數發酵產品在包裝前都經過加熱處理或巴氏消毒法殺菌，以延長產品的保質期和控制發酵。雖然這一過程有助保持產品的風味和口感，卻也會中和掉原本所含的酶、使其失去活性，因為酶對熱極其敏感。



我們真的需要消化酶補充劑嗎？

儘管人體能自然產生消化酶，很多人仍認為攝入補充劑是必要的或覺得消化酶越多越好。然而，人體通常能產生足夠的酶來消化我們所吃的食物，並根據所吃食物的類型和數量來調整所需酶的類型和產量。消化酶的量一旦失衡，無論過多或過少，都會導致消化問題。



只有罹患某些特定疾病的人才需要消化酶補充劑，例如：囊性纖維化、慢性胰腺炎和胰腺外分泌功能不全，這些疾病需要進行胰腺酶替代療法。對於健康的人來說，並不需要消化酶補充劑。有些人會在吃完大餐後服用消化酶補充劑，認為這樣將可以幫助消化，但其實人體自身就能夠消化掉這些豐盛的餐食。消化酶補充劑並不能有效改善消化功能，也無法緩解腹脹、脹氣或排便不暢等問題。更理想的解決方法是增加纖維攝入量！可以在幾周內逐步增加纖維的攝入，同時保持充足的水分攝取。纖維能促進腸道有益細菌的生長、支持腸道微生物群的平衡——這些都是單靠服用人造益生菌或消化酶補充劑無法做到的。

消化酶補充劑的潛在風險

處方消化酶（需醫師開具處方才能獲得）與非處方消化酶補充劑（無需醫師處方即可於一般坊間商店購買）之間存在顯著的差異。處方消化酶的生產受到嚴格監管，以確保劑量精確且不含污染物。相比之下，源自動物、植物、細菌或酵母菌的非處方消化酶補充劑的成分和劑量則缺乏統一標準，無法保證質量。同理，即便是同一類型的發酵食品，它們所含消化酶的數量和類型也會有所差異、且可能存在潛在的污染物。



需要注意的是，非處方消化酶補充劑和發酵食品都不受美國食品與藥物管理局（FDA）的監管，意味著它們在劑量、成分或酶濃度方面沒有任何保證，且可能存在潛在的副作用。有些補充劑品牌甚至聲稱透過服用消化酶補充劑可幫助減肥或使小腹平坦，但這些說法都是毫無根據的。

最好的消化酶是那些由身體自然產生的酶，因為身體能根據所吃下的食物精準判斷應何時生成以及生成多少數量的酶；而消化酶補充劑則缺乏這種精確性、且會導致副作用。消化酶補充劑還可能會引發如：腹瀉、便秘、腹部痙攣絞痛、噁心、頭痛和胃灼熱等問題。在極少數情況下，消化酶補充劑與纖維化結腸病有關，這是一種會導致結腸發炎和形成癒痕的疾病。

發酵食品可能是超加工食品

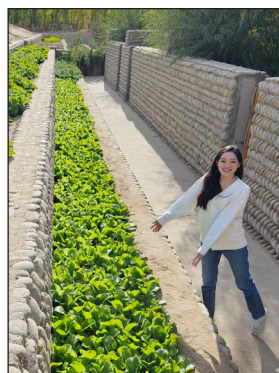
人類自古就有食用發酵食品的習慣，但那時主要是出於需要、迫於無奈，因為食物保存條件有限。如今，我們有了冰箱且一年四季都能輕鬆獲取新鮮食物，因此，除非是單純想要感受發酵食品的獨特風味，不然哪怕是出於健康考量，我們對發酵食品並沒有真正的需求。發酵製程現已進行工業化生產，很多製造商為了使其產品能入駐超市貨架，都會在裡面添加防腐劑。英國的研究人員發現，從超市購買的發酵食品中，有近三分之一都含有人造添加物，因此把它們歸類為超加工食品。此外，很多發酵食品在出售前都經過巴氏消毒法殺菌——目的是殺死細菌，這意味著它們通常已不含任何益生菌。



重點總結

雖然很多人會因為所謂的健康益處而食用發酵食品，但它們存在著諸如有害細菌、交叉污染、毒素以及在巴氏消毒法殺菌過程中益生菌流失的潛在問題，這些都會構成極大的健康風險。發酵食品不是維護腸道健康的必需品，更不是非食用不可。食用發酵食品的最大理由僅僅是去享受它們特別的美好風味罷了！

對於那些希望改善消化和腸道健康的人來說，更安全的替代選擇之一是：富含纖維的飲食，這能天然地促進體內有益細菌的生長並支持腸道微生物群的平衡。重要的是優先選擇完整植物性食物、保持充足的水分攝取、規律的運動鍛煉以支持整體消化健康。透過維持健康的生活方式，我們可以自然地培養出適應我們自身需求、如指紋般獨一無二的腸道有益微生物群。



「教育・傳遞」專欄文章由
張藝懿醫生撰稿。

快樂是一種選擇



我們常常認為，快樂是人們在順境中才有的感受。許多人追求工作成就、物質富有或社會地位，認為這些外在的事物能夠帶來持久的快樂。然而，深入研究發現，真正的快樂本質上是一種心理狀態——它更多源於內心感受，而非外在條件的堆砌。

「快樂」是一種看待世界並與之互動的態度，領悟到這一點可以賦予人力量，帶來啟發和提升自信。快樂來源於我們對生活中各種事件的解讀和反應，而非事件本身。正向心理學的研究表明，外在環境對我們是否能長期保持快樂狀態的影響僅占很小的一部分。大多數時候，我們的快樂感受實際上可以透過調整心態、轉變思維方式以及採取積極行動來自我調適和掌控。

不如意的雨天

一個周六早上，山姆和馬克醒來時發現外面下起了滂沱大雨。本來都各自計畫好要在戶外度過一天，卻因為這場大雨擾亂了。雖然二人面臨著同樣的情況，由於心態不同，隨之而來的應對方式也截然不同。

山姆的一天：山姆沒有讓大雨毀了他愉快的周末，而是把這場雨當作一個契機，趁機讓自己做點不同的事情——讀一本好書，或是打電話約朋友去電影院看場電影。他可以靈活彈性地改變計畫，這幫助他保持積極正面的心態、並欣然享受新體驗。當這一天結束時，由於合理調整了白天的安排，山姆感到身心舒暢、輕鬆愉悅。





馬克的一天：馬克沒有順應天氣變化調整計畫，因此心情變得很糟糕。他整個上午都悶悶不樂，沉浸在這一天是如何被「毀掉」的情緒中。他本打算在戶外度過一天，但下雨打亂了他的計畫，令他感到束手無策。他既沒有聯繫朋友，也沒有考慮改為其他有趣的室內活動。他只是待在家裡，浪費了一天的時間——漫無目的地滑手機、心不在焉地看電視，心裡不斷地為這糟糕的一天感到惱火！一天結束時，馬克的心情依舊很糟糕。這場雨最終主導了他的心情，讓他度過了不愉快的一天，原因在於他未能調整自己的心態，也沒有嘗試轉變思維，順應環境尋找樂趣。

這個例子說明即使是像下雨天這樣的小事，都可能因為我們解讀和應對方式的不同而讓自己感到沮喪或是開心。山姆積極、對事靈活富有彈性的心態讓他能夠重新評估當天情況，將雨天看作是一個機會。另一方面，馬

克固執的消極心態使得他的注意力集中在「失去」——不得不取消的戶外計畫。他無法適應天氣改變使他陷入沮喪和失望之中，只是因為天下雨了就讓他覺得一整天都被浪費了。

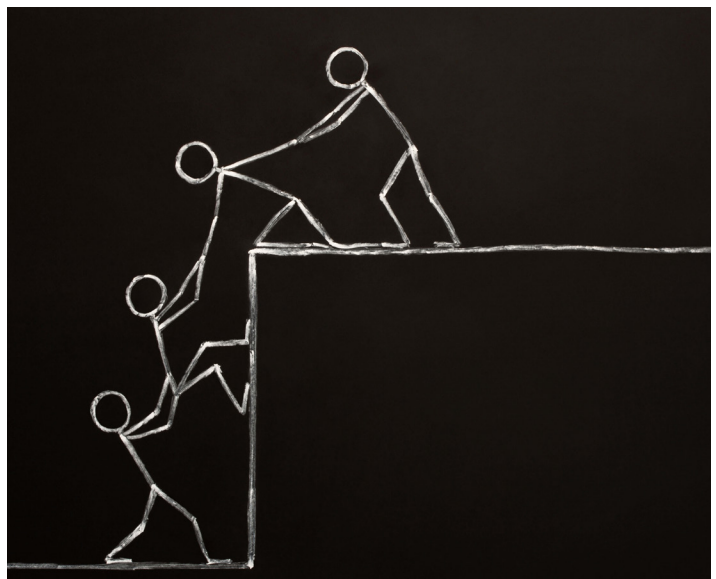
善於靈活應對、重新評估調整以及對改變的開放心態，可以將挑戰轉化為獲取快樂和成就感的契機。

重要的是，快樂既不是最終目標，也不是一種固定的狀態；相反的，快樂是一種連續且不間斷的狀態，它是一種漸進的體驗，快樂的程度和持續時間會有所不同。從這個角度來說，快樂是可以與其他情緒共存的。生活本質上是複雜的，體驗各種情緒是人生必然的一部分。理解這種複雜性，我們就能明白情感會隨著時間和各種因素起伏波動，不可能永遠都只有快樂，而這種起伏是正常的。

現代心理學已確定了創造快樂的幾個關鍵要素：擁有生活的意義和目標、保持身體與心智健康、維持積極的人際關係與互動，以及具備靈活的自我情緒調節能力。

藉由幫助他人找到意義和目標

幫助他人是讓我們感到更幸福快樂的一種有力方式，因為它與人類倫理的很多基本原則一致，例如：關懷、同理心以及人與人之間的互動聯繫。當我們設身處地為他人著想、給予善意與支持時，不僅能促進自身內心的成長，還能加深對彼此人生經歷的理解，從而拉近關係，增強彼此間的團結。與此同時，服務他人還能讓自己變得更謙遜、提醒我們每個人都會面臨挑戰；而正是透過彼此的支持與合作，幫助我們找到面對挑戰的力量。隨著同理心與關懷的加深，彼此的關係和歸屬感也會變得更深厚。不僅如此，藉由幫助他人找到人生的意義和目標，亦能為我們的行動帶來更清晰的方向和動力。



工作占據我們生活很大的一部分，因此我們應確保自己的工作與信念和價值觀相契合。當我們的工作本身具備幫助他人的意義時，我們會發現自己更能輕鬆應對各種挑戰或單調的任務，也更容易在工作中獲得成就感和滿足感。



我們只需要改變自己的觀點就可以找到意義和目標。你是否把自己的工作看作一項苦差事，覺得自己別無選擇只能去做？還是把它當作一份職業，因為你想獲得晉升、獎金或更好的發展？或者，你是否將工作視為一種使命？它是否很有目標？你是否真心在意它，並認為它對你有重要意義？我們每個人都會在不同時期對工作有不同的看法。有些日子裡，工作是枯燥乏味折騰人的；另外一些日子裡，我們專注於職業發展；還有些時候，我們發自內心地喜愛自己所做的事情並對其滿懷熱忱。真正的問題在於，哪種心態占據了我們大部分的時間？當我們視工作為一種使命時，它就不僅僅是為了賺取薪水，而是成為一種實現人生目標、為更崇高事業貢獻力量的一種途徑。這種視角可以讓我們改變對工作的態度、更積極的對待它，從而在工作時能更加充滿熱情與熱忱、專心投入且獲得更大的滿足感。



檢視你的工作，補足下面這三句話：

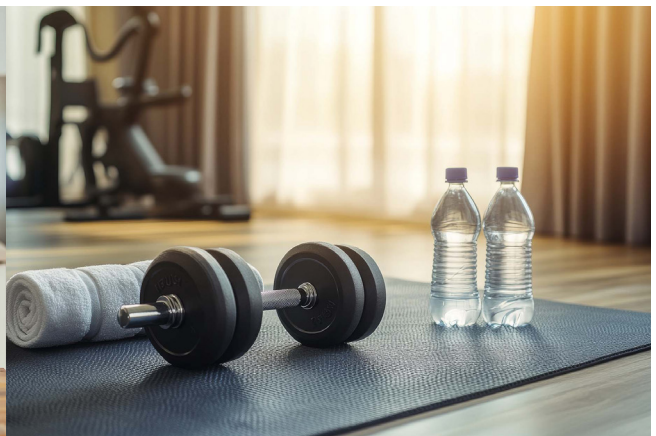
我的工作對我很重要，因為 _____。

我熱衷於 _____。

我透過 _____ 幫助他人。

身體健康

我們的身體健康直接影響著心理和情緒狀態，因此養成健康的生活習慣至關重要，包括規律運動、均衡飲食、充足睡眠和有效的壓力管理。優先照顧好身體健康，能夠顯著提升我們整體的幸福感和快樂感。

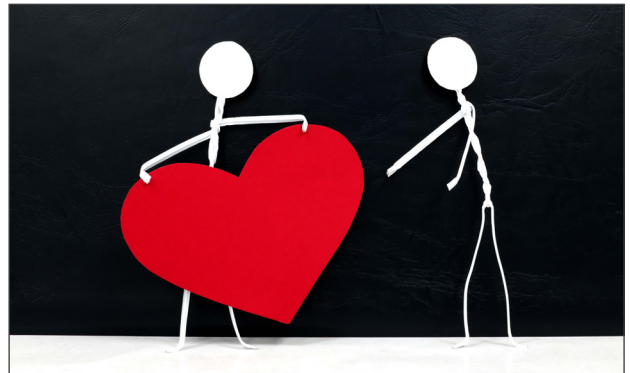




我們必須先照顧好自己，才能更好地照顧他人。許多人誤以為犧牲自己的幸福是愛家人的必要條件，在這種信念的驅使下，他們常把自己推向精疲力盡的邊緣。儘管出發點是高尚的，但這種心態往往會對個人和家庭造成嚴重的傷害。在當今的工作文化中，許多工作要求長時間的投入，卻忽視了對員工身心健康的影響。員工們幾乎沒有時間進行必要的自我關懷活動，比如規律運動、保持積極的心態，甚至連好好吃一頓營養豐富的餐食都難以做到。取而代之的是，選擇不健康的食物成了常態，僅僅因為在繁忙的日程中，人們能既快速又方便地獲取這些食物。

隨著這種忽視健康的循環不斷持續，人們開始感到疲憊和壓力，最終走向倦怠甚至瀕臨崩潰。他們可能會出現慢性健康問題、長期疲勞和情緒困擾，這不僅削弱了他們照顧所愛之人的能力，還讓原本出於扛起家庭的「犧牲」變成了沉重的負擔，導致家庭關係緊張，甚至影響正常的生活運作。此外，許多公司未能為員工提供支持健康生活方式所需的彈性工作條件與資源，進一步加劇了工作與生活之間的失衡。員工為了提高工作生產力而不斷妥協和犧牲個人的幸福，然而，這種犧牲所付出的代價是巨大的！

如果沒有妥善地照顧自己，人在疲憊不堪的狀態下，很難積極參與家庭生活，也無法為家人提供所需的情感支持，更難在相處時展現出真誠的關心與陪伴。相反，優先安排時間進行運動鍛煉、培養積極思維、保持充足的休息和健康的飲食，能夠有效提升身心健康。那些願意為自身健康與幸福投資的人，會變得更有韌性、更有耐心，也更有能力為家人提供長期的支持與照顧。照顧好自己並非自私，而是關愛他人的基礎。它讓我們成為更好的自己，不僅是為了自身，更是為了我們所愛的人。



我的工作在哪些方面對我的身體健康產生積極影響？

我的飲食是否健康地涵蓋了多種多樣的水果和蔬菜？我對所吃食物的質和量有所注重嗎？

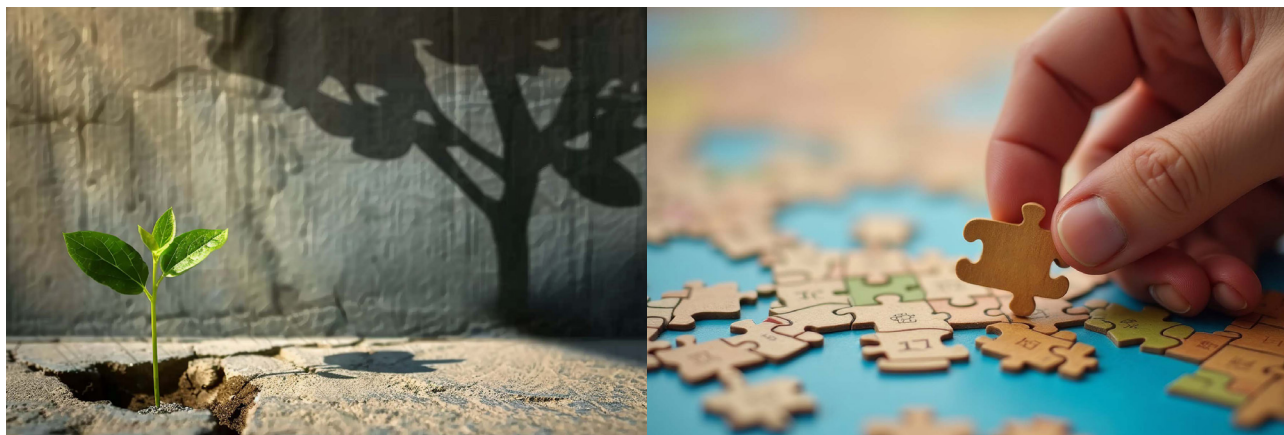
我有每天都在進行某種形式的運動鍛煉嗎？（可以是跑步、健身房鍛煉、參加健身課程、參與某項體育項目如：籃球、足球或網球等，或者只是完成每日的步數目標。）

我的睡眠習慣是否規律？醒來時是否感到身體得到充分休息，精力充沛？

我是否在積極管理壓力並保持正向思考？深呼吸、冥想等放鬆技巧都有助於緩解壓力。

心智健康

思維激發和持續學習對於保持心智的活力和韌性非常重要，有助維持情緒和心理健康。因此，求知慾和對知識的追求至關重要。我們需要透過增進知識和技能來挑戰自己的思維。例如：探索新課題、掌握新技能、熱愛閱讀、參加課程、聆聽講座或參與有意義的討論。加入如讀書會這類的學習團體並與志同道合的人建立關係，能進一步提供有價值的討論和合作學習的機會。致力於心智的發展與成長能使思維保持敏銳，賦予人生更大的目標和滿足感、讓生活過得更充實。



培養成長型思維

心理學家卡羅爾·德韋克（Carol Dweck）所推廣的成長型思維模式，認為我們的能力和智力可以透過堅持不懈的投入、努力學習和願意從錯誤中吸取教訓來不斷得到提升。與之形成鮮明對比的是固定型思維模式，這種思維模式認為我們的能力是靜態且無法改變的，認為人們要麼天生就具備某種能力，要麼天生就不具備（例如：我們要麼天生聰明，要麼不聰明）。

成長型思維可以培養韌性。擁有成長型思維的人不會迴避困難的任務，反而將其當作學習和成長的機會，明白克服挑戰能促進個人的發展。遇到挫折時，他們不會輕言放棄，而是把失敗視為暫時的阻礙，並非是自己能力不足所導致；相信只要持續堅持努力就能克服。對於他們來說，努力是成功的關鍵；他們相信，投入時間和精力來反覆練習和學習，最終將能提升且精通某項技能或學科。成長型思維的人不會因為他人的成功感到威脅，而是從中受到激勵；他們將他人的成就視為成功是可能的證明，並以此為動力、繼續努力實現自己的目標。



你可以透過重視過程中的努力而非結果來培養成長型思維。例如：學習營養免疫學時，重點在為學習所投入的努力和精力，而非成果。如果你一直學得不錯，那麼為自己學習到的知識以及投入到學習中的時間而獎勵自己；如果你的學習還有待改進，則專注於你學到了什麼以及如何學得更多。關鍵在於更看重在學習過程中付出的勤勉努力，而非結果。如果你是一位領導者，與他人分享你遇到的錯誤和失敗以及從中學到的寶貴經驗。



我害怕在舒適圈之外工作嗎？

我從被拒絕中學到了什麼？

我曾經放棄過嗎？我能從中學到什麼？

犯錯之後，我會自我反省和重新評估調整嗎？

我們必須專注於培養和激勵我們的思維。持續學習和追求知識可以增強自我效能和自信心、促進個人成長以及保持心智健康；這些都是讓人感到快樂的有力因素。



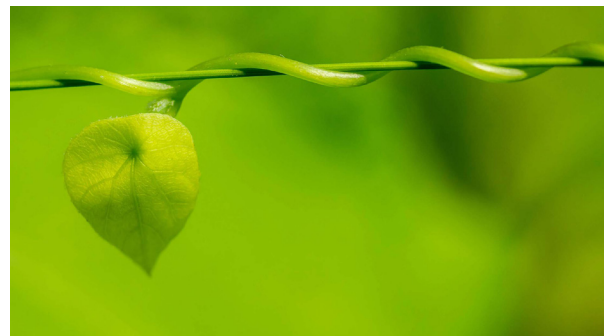
我是否在工作中學習到新知識？我是否正在探索新課題或掌握新技能？我是否對某些事物有更深入的了解？

我是否在工作之餘仍繼續學習？我參加了哪些學習活動？（例如：加入討論小組、參與講座或課程、與他人交流想法以及保持閱讀習慣）

我每天花多少時間自我學習？我能做些什麼來增加學習時間？（例如：從睡前看抖音的1小時裡撥出30分鐘來複習今天所學到的知識）

積極的人際關係與互動

毫不意外，孤獨會侵蝕快樂的感覺，導致抑鬱、心臟病和削弱免疫系統。而與他人（無論是家人、朋友還是同事）建立緊密且可互相支持的親密關係，則可以提升快樂的感受、減輕壓力和抑鬱。這些人際關係的質量和深度比數量更為重要；也就是說，與少數幾個人建立親密且有意義的關係，遠比表面上與很多人建立膚淺的關係來得更有意義、更令人滿足。以開放、真誠、設身處地為他人著想為特點的有效溝通對於維持這些重要關係至關重要。給予和接受情感支持能增強我們的安全感和歸屬感，讓我們能夠更有同理心、善心和惻隱之心，進而能變得更健康、更快樂、更有道德感也更慷慨。



我有值得信賴的朋友或家人嗎？我有在低潮時可以支持我的朋友或家人嗎？

我是否能與朋友或家人進行深入而有意義的對話？

靈活的自我情緒調節能力

生活從來不是一帆風順，我們難免會遇到困難和艱辛，並感受到各種負面或痛苦的情緒。情緒健康包括接受所有情緒的產生，無論是積極的還是消極的、無論它們有多麼強烈。情緒健康的人不會否認或壓抑不愉快的感覺，而是承認並接受它們，將其視為日常生活中正常發生的一部分。當我們拒絕悲傷、憤怒和恐懼等痛苦情緒時，它們就會加劇並持續更長的時間。身為人類的我們生來就有情緒的存在。透過接受這些情緒，我們能讓它們漸漸消散而不是變得更加強烈；接受情緒也讓我們在面對困難時，更有能力去調適和應變，並以開放的心態去迎接更多讓自己感覺良好、能夠快樂些的情緒。

接受情緒並不等於自暴自棄——「我感到悲傷，對此我無能為力。」首先，接受自己感到悲傷的事實，然後採取適當的行動。接受摔倒時可能會疼痛的事實，但不要一直倒地不起；要重新站起來。



一次分手

瑞秋和安妮最近都與她們的長期伴侶分手了。她們在這段艱難日子裡保持情緒健康的能力，卻因兩人自我照顧和情緒處理方式的不同而有顯著的差異。

瑞秋的方法：呵護情緒健康

瑞秋深知，要從分手的痛苦中走出來，首要任務就是照顧好自己的情緒健康。

接受情緒：她沒有壓抑自己的情感或假裝沒事，而是給自己留出空間，充分消化所有情緒——悲傷、憤怒、失望、悲痛——因為她知道，情緒健康是建立在接受而非迴避的基礎上。

健康的應對機制：瑞秋透過實際的行動幫助自己早日恢復。她開始寫日記來整理自己的感受，並練習正向思考來保持理智和冷靜。她明白，照顧好自己的心理健康不僅僅是要挺過痛苦，更是按照自己的節奏一步步使傷痛癒合。



社交支持：瑞秋與支持她的朋友和家人待在一起，感受溫暖陪伴的同時也讓她可以坦誠地和他們談論此次分手。她沒有隔絕、孤立自己或試圖獨自承擔痛苦。透過尋求親朋好友的支持，瑞秋能夠處理自己的感受並獲得新的視角來看待眼前的問題。



重塑經歷：瑞秋開始將這次分手重新定義為一次經驗的學習。她反思這段關係、並意識到從中可以學到的關於了解自己的需求和在一段關係中的底線。她把精力聚焦在個人成長，並開始探索更深層的自我覺察和情感力量；對自己的內心狀態有更深入的认识理解，情緒上也更加堅韌與穩定。

即使在經歷情傷的艱難時期，瑞秋也能透過這些做法保持情緒健康。她明白，照顧好情緒健康對她的長期快樂感受和 psychological 韌性都意義重大，幫助她能更快恢復過來。

安妮的方法：忽視情緒健康

分手後，安妮難以維持自己的情緒健康。她處理痛苦的方式更被動、負面而非積極地去面對。

壓抑情緒：安妮刻意忽略部分的情緒、壓抑了自己的悲傷和沮喪。她覺得「硬撐下去」會讓痛苦消失得更快，所以她用工作和其他活動來分散轉移自己的注意力。然而隨著時間的推移，這只會加劇她的焦慮和無法排解的悲痛。

不健康的應對機制：為了麻痺自己的情緒，安妮轉而養成了一些不健康的習慣，例如：酗酒、追劇至深夜。這些方法雖然暫時分散了她的注意力，卻無法真正幫助她坦然接受這次分手，讓她的心理處於脆弱的狀態。



自我孤立：安妮沒有向朋友或家人尋求支持，而是選擇遠離一切社交活動。她對分手感到尷尬，不想表現出自己的脆弱。這種與世隔絕的狀態讓她感到更加孤獨和孤立無援。

反覆回想過去：安妮陷入了反覆回想這段關係如何走向失敗的死循環。她不停地自責和懊悔，不斷在腦海中重溫分手畫面。這種反覆的回想使她陷入情感痛苦之中，從而難以繼續向前看或為這段關係徹底畫上句號。

由於忽視了自己的情緒健康，安妮變得更加萎靡不堪、日常生活的能力也每況愈下。由於沒有給自己療癒的空間，她內心積壓的那些情緒開始影響心理健康，導致她不斷感到悲傷、易怒，難以集中注意力去處理生活中其他方面的問題。

瑞秋和安妮都經歷了同樣令人痛苦的事件——分手，但她們對待情緒健康的方式決定了她們如何應對和從分手中走出來。在痛苦的時候，我們應該透過接受事實和建設性的應對策略來呵護我們的情緒健康，這可以培養遭遇挫折時的心理韌性並促進成長。



我是否有建設性的情緒宣洩方式，例如：與可信任的朋友交談或寫日記？

我懂得「自我慰藉」嗎？在困難時期更加善待自己，有助於減少自我批評，營造一個更能自我支持的心理環境。

我是否有培養積極正向的情感，例如：向他人表達感激？



快樂驅動成功

快樂通常是取得成功的前提。它能夠激發創造力、增強韌性，並提升動力——這些特質對於成功而言不可或缺！快樂的人往往擁有更充沛的精力、更強的動力、更融洽的人際關係以及更積極樂觀的心態，這些都有助於讓我們在事業、學業和個人追求等生活的各個領域中取得成功。



肖恩·艾克（Shawn Achor）在其著作《快樂的優勢》一書中指出，神經科學和心理學的研究均支持一項觀點：當我們感到更快樂，我們會變得更成功。

- 在診斷前處於積極情緒的醫生，比處於情緒中立的醫生展現出近3倍的智力和創造力，且診斷速度也快了19%。
- 樂觀的銷售人員比悲觀銷售人員的業績高出56%。
- 參加數學考試前被引導進入快樂情緒的學生，其整體表現遠遠優於處於情緒中立的學生。

我們的大腦天生就是在積極樂觀狀態下才能發揮最佳的運作，而不是在消極或中立的狀態。

快樂和成功都是我們可以積極培養的選擇。把快樂放在優先位置，並將成功的追求與有意義的目標保持一致，我們可以創造出一個良性循環：快樂驅動成功，而成功進一步加深快樂。

快樂不是外在環境帶來的結果，而是一種我們可以透過刻意練習來培養的複雜心理狀態。最終，能擁有最美好生活的，是那些充分領略了人生的多樣性與複雜性的人——他們專注於尋求內心的快樂，而非依賴外在的事物。



「事業·拓展」專欄文章由
法學博士張藝蕾撰稿。

知識就是力量，是人類寶貴的財富。擁有正確的知識，人類可以研發創新、不斷進步、創造非凡的價值。然而人們接觸到的信息並不總是正確的。虛假、錯誤的信息一經產生，就會透過網路和社交媒體迅速地傳播開來，輕易地進入大眾視線、混淆視聽。若不加以辨別和區分，這將會對我們的生活造成誤導與損害。

本專欄期望透過正確的講解，帮助大家辨別知識的真偽。只有不斷分享真實、正確的資訊，相互交流各自的觀點與看法，才能打造一個正向積極的氛圍，讓知識發揮無窮的威力。知識的累積並非朝夕就能完成的事，而是一個漫長、終生的探索過程——讓迷思·探索幫您撥開疑雲，伴您成長、累積寶貴的知識財富。

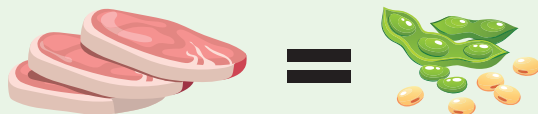
該是澄清蛋白質迷思的時候了！



不可否認地，蛋白質是營養界的「超級明星」。從增肌到減肥，蛋白質似乎是解決一切的神奇成分！就是這樣一個神奇的存在，它的宣傳可謂天花亂墜。難怪圍繞它的迷思層出不窮——一方面將蛋白質塑造成無所不能的奇蹟製造者；另一方面在某些情況下，它又被視為飲食中威脅健康的罪魁禍首。那麼，你聽到的有多少是真的，又有多少是無稽之談呢？無論你是把喝蛋白質奶昔當作每天非完成不可的例行公事，還是因為聽到蛋白質的負面評價而對它避之不及，現在正是分辨清楚關於蛋白質種種言論真假的時候。

迷思：

所有蛋白質都是一樣的

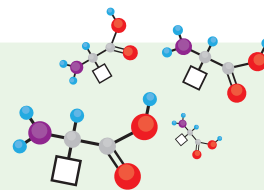


真相：

不，並非所有的蛋白質都一樣。事實上，人體內存在超過一萬種不同的蛋白質。蛋白質由氨基酸組成；氨基酸的連接順序決定了蛋白質的類型，這些蛋白質折疊成獨特的三維（3D）結構，且每種結構都有特定的功能。因此，儘管都是蛋白質，但牛排中的蛋白質和大豆中的蛋白質並不相同。

迷思：

氨基酸就是氨基酸，無論哪一種都一樣



真相：

不對！並非所有氨基酸都是一樣的。動物性蛋白質比植物性蛋白質含有更多的含硫氨基酸。研究表明，攝入較多的含硫氨基酸會增加胰島素抗性、心臟病、中風乃至肝病的風險。因此，你攝取的蛋白質種類確實會影響你的健康。在蛋白質方面，大豆製成的豆腐可能比牛排更勝一籌！

迷思：

植物性蛋白質不完整，比不上動物性蛋白質



真相：

的確，肉類、蛋類和乳製品等動物性蛋白質通常是「完全蛋白質」，也就是說它們完整地含有人體無法自行產生的9種必需氨基酸。然而，並非所有植物性蛋白質都不完整或缺乏這些必需氨基酸。事實上，大豆蛋白是少數幾種符合「完全蛋白質」標準的植物性蛋白質之一。這使得大豆製品成為絕佳的植物性蛋白質選擇，尤其對於素食者或純素食者來說，更是理想之選。

迷思：

植物性蛋白質不易被人體充分吸收



真相：

雖然人們常說植物性蛋白質不如動物性蛋白質容易被人體消化吸收和利用，但大豆蛋白卻是個例外。大豆蛋白的「可消化必需氨基酸評分」（DIAAS）接近100——意味著它能被人體有效吸收和消化；且它不含許多動物性蛋白質中存在的多餘熱量、脂肪和膽固醇。很多選擇植物性飲食的運動員和健身者同樣能取得出色的表現和健美效果；使用植物性蛋白質增肌的效果一點都不輸給動物性蛋白質！



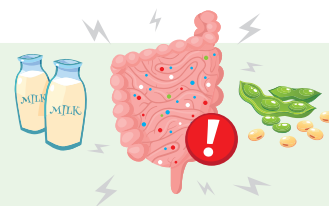
迷思：

乳蛋白和大豆蛋白對腸道微生物群影響相同



真相：

不是的，乳蛋白（乳清蛋白和酪蛋白）和大豆蛋白對腸道微生物群的影響是不同的。相較於乳蛋白，大豆蛋白因為具有益生元特性，能促進腸道有益細菌的生長，所以對腸道微生物群有著更為正面且有益的作用。



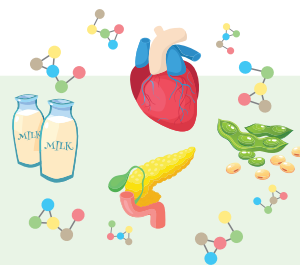
迷思：

乳蛋白和大豆蛋白對心臟病和糖尿病風險影響相同



真相：

不完全是這樣的。乳蛋白（尤其是來自高脂乳製品）與較高的膽固醇水平和胰島素抗性有關。相比之下，大豆蛋白已被證實可以減少低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）以及改善胰島素敏感性。此外，實驗動物研究表明，大豆蛋白可減少肝臟脂肪變性（脂肪在肝臟內積聚），而乳蛋白則沒有這樣的幫助。總之，大豆蛋白是降低心臟病和糖尿病風險的更健康選擇。



迷思：

運動鍛煉後需立即攝取蛋白質促進肌肉增長



真相：

雖然運動鍛煉後有一個適合補充蛋白質的「黃金時間」，但這不僅僅局限於運動結束後的一小時。運動鍛煉後不必急著馬上補充蛋白質，只要在一天之內攝取足夠的量就可以了。具體的時間點並不像過去認為的那麼關鍵。



迷思：

只有健身者和運動員需要額外補充蛋白質



真相：

雖然運動員可能需要更多的蛋白質，但蛋白質對每個人來說都很重要，並非只有健身者或運動員才需要。蛋白質對於身體的組織修復、免疫健康和體內重要化學反應等基本功能都發揮著關鍵作用。隨著我們的年齡增長，蛋白質會變得愈加重要！國際骨質疏鬆症基金會指出，蛋白質攝取量低的老年人往往肌肉力量較弱，這增加了他們跌倒的風險。在減肥方面，蛋白質在體內消化的速度比碳水化合物更慢、對血糖的影響也較小，因此有助於抑制食慾，這對糖尿病患者控制血糖水平尤其有幫助。

迷思：

越多蛋白質 = 越多肌肉



真相：

儘管蛋白質對於肌肉增長來說極為重要，但僅僅是猛補充蛋白質並不能神奇地讓你擁有六塊肌。想要增長肌肉，力量訓練和均衡的熱量攝取也是不可少的。即便你攝取了大量蛋白質、也勤勞地運動鍛煉，如果總熱量攝取過多，或許能稍微增加點肌肉量，但增加最明顯的會是脂肪……而且肌肉還會被脂肪無情地遮蓋住。因此，關鍵是要同時做到控制熱量、增加蛋白質攝取量以及進行力量訓練，當你掀開上衣時露出來的才會是輪廓清晰可見的肌肉線條。

迷思：

一日三餐都需攝取蛋白質才能防止肌肉分解



真相：

將蛋白質攝取平均分配在一日三餐當中能幫助優化身體的肌肉合成，但即使某一餐沒攝取到蛋白質，身體也不會立即進入肌肉分解狀態。

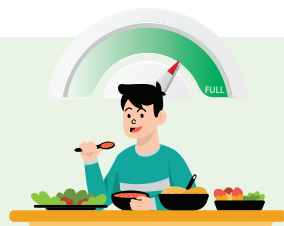
迷思：

身體每餐只能吸收一定量的蛋白質



真相：

身體每餐只能吸收20克至30克蛋白質的說法是具誤導性的。雖然你的身體可能會優先利用這個數量的蛋白質來進行肌肉修復和增長，但其餘的蛋白質也不會白白浪費掉——它們仍然會被身體用來執行其他重要功能，例如：支持免疫系統和提供能量。



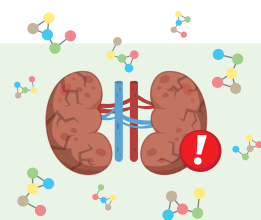
迷思：

高蛋白飲食損害腎臟



真相：

與很多迷思一樣，這個說法被斷章取義了。腎臟病患者確實需要監控蛋白質的攝取量，因為他們的腎臟無法排除所有蛋白質分解後產生的廢物；這會導致血液中過多的蛋白質廢物積聚，引起噁心和虛弱。過多的蛋白質廢物會對腎臟病患者的腎臟造成極大壓力，因為腎臟不得不非常賣力工作才能排出這些廢物，這會使腎臟受損衰退得更快。然而對於健康的人來說，過量的蛋白質並不會導致腎臟問題。根據《營養學雜誌》上發表的一項綜合分析，沒有證據表明高蛋白飲食會對健康成年人的腎臟造成損害。



迷思：

高蛋白飲食會導致身體脫水



真相：

雖然蛋白質代謝的確需要水分的參與，但高蛋白飲食並不會導致脫水。無論你的飲食如何，保持充足的水分攝取都是很重要的。只要喝了足夠的水，蛋白質的攝取將不至於讓你感到口渴。



迷思：

攝取太多蛋白質會導致消化問題



真相：

除非你對某些類型的蛋白質（例如：乳清蛋白中的乳糖）過敏，否則高蛋白飲食通常不會引起消化問題。有些人在食用大豆後可能會出現脹氣，那是因為大豆中含有寡糖和纖維，它們會減緩消化速度並引發腹脹。大豆中的纖維和寡糖會被腸道細菌發酵分解，從而產生氣體。想要減少這種情況發生，可以先從少量攝取纖維開始，幫助身體適應，再逐漸增加纖維的攝取量。等一段時間過後，你的消化系統就能自然而然地適應了。



迷思：

蛋白質不利骨骼健康



真相：

這個迷思源於一種觀點：認為蛋白質會在體內形成酸性環境，迫使骨骼釋放出鈣質，導致尿液中鈣質含量增加，從而提高骨質疏鬆症的風險。然而，事實並非如此！我們的身體會嚴格控制血液pH值——正常範圍維持在約7.35至7.45之間。雖然食物會影響尿液pH值，但不會改變血液pH值。實際上，國際骨質疏鬆症基金會發現，在老年骨質疏鬆症患者中，較高的蛋白質攝取量（超過每日建議的0.8克/公斤體重）與較高的骨質密度、較緩慢的骨質流失速度以及較低的髖部骨折風險有關。



迷思：

蛋白棒是健康的零食



真相：

儘管蛋白棒經常被標榜為健康的食品，但有些蛋白棒其實更接近糖果棒的性質，沒有人們想得那樣健康。很多蛋白棒都含有人造甜味劑、添加劑、脂肪和劣質蛋白質。說實話，堅果、大豆和煮熟的蛋白等這些天然完整的食物，往往比某些市面上熱銷的蛋白棒來得更健康，才是更理想的零食選擇！



迷思：

大量攝取蛋白質會增加脂肪量



真相：

蛋白質本身並不會導致脂肪增加或讓人發胖。導致體重增加的原因是攝取了太多熱量——無論這些熱量是來自碳水化合物、脂肪還是蛋白質。事實上，蛋白質有助於維持肌肉量。低熱量、高蛋白質的飲食結合運動鍛煉，可以增加瘦肌肉量、從而促進能量消耗，反而能幫助我們減少脂肪量。

迷思：

減少蛋白質攝取是減肥好方法



真相：

事實恰恰相反！蛋白質攝取不足反而會讓減肥變得更難，因為蛋白質能延長你的飽腹感。如果想透過不吃蛋白質來減肥，你可能會同時流失肌肉量。蛋白質對於肌肉的形成再重要不過！且肌肉即使在身體休息或是靜止狀態下都能比脂肪燃燒更多的熱量。如果肌肉量減少，燃燒的熱量會跟著減少，這意味著你的體重會更容易增加、想要守住體重機上的數字也會變得更加困難。



好「文」成雙！再來一篇吧！



咖啡

迷思：

孕婦應完全避免喝任何咖啡



真相：

美國婦產科醫師學會（ACOG）建議，孕婦每天攝入少於200毫克咖啡因是安全的，相當於一杯約12盎司（約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：

- 巧克力和巧克力風味的食物
- 茶
- 一些汽水
- 瑪黛茶
- 瓜拉納
- 康普茶
- 可樂果



迷思：

咖啡極易上癮



真相：

很多人在描述自己喝咖啡的習慣時，可能會隨意使用「上癮」一詞，但實際上咖啡因並不具成癮性。這些人可能對咖啡因產生了依賴，但這與成癮有著本質上的區別。成癮通常是指某種藥物或物質造成大腦的「獎賞」通路失衡，從而引發嚴重的戒斷症狀和破壞性行為。相比之下，食物依賴更多是由於某些食物影響了我們的情緒、能量水平或心理舒適度，讓我們對其形成習慣性依賴；通常表現為強烈的食慾、難以控制攝入量以及在減少或停止攝入時出現類似戒斷的症狀。例如：有些人如果突然停止喝咖啡，

可能會出現頭痛、易怒或疲勞等輕微不適，但這些症狀往往只會持續數天。與真正具成癮性的物質不同，戒斷咖啡因並不會引發危及生命的症狀或自毀行為。

這種依賴模式並不僅限於咖啡因。許多食物都能引起我們強烈的食慾，但通常不會造成嚴重後果。一個典型的例子是起司（乳酪）。起司含有酪蛋白，這種成分在消化過程中會釋放一種名為酪啡肽的化合物，它能觸發大腦的愉悅中樞，從而激發食慾並帶來滿足感。很多人難以抗拒起司，就是因為它濃郁的風味、以及入口後帶來的愉悅體驗！其他可能引發類似依賴感的食物還包括：辛辣食物，其中的辣椒素會刺激身體釋放內啡肽，從而能改善情緒並帶來愉悅感；巧克力，含有可可鹼和血清素，能夠調節和穩定情緒；以及加工過的垃圾食品，這類食品透過精心調配，將脂肪、鹽和人工香料融合成令人上癮的口感組合。



迷思：

咖啡會使人脫水



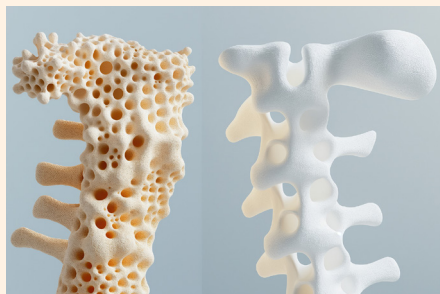
真相：

大家或許有注意到，喝完咖啡後可能會更頻繁地跑廁所。雖然咖啡的確有利尿作用，但這種效果還沒強烈到使人脫水。一杯咖啡的主要成分是水，其含水量就完全可以抵消輕微的利尿作用。因此，盡管放心地來上一杯咖啡！它能幫助身體補水，而不是脫水。



迷思：

咖啡阻礙生長，因為它會導致骨質流失

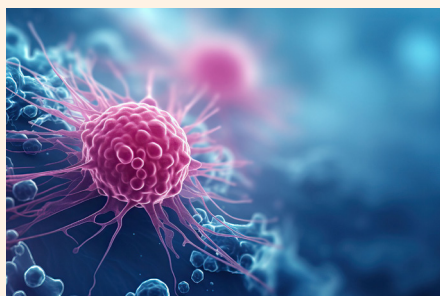


真相：

沒有科學證據表明咖啡會阻礙生長、影響身高和骨骼發育或導致骨質疏鬆症。雖然過去有研究指出含咖啡因的飲料可能會導致體內鈣質流失，但後續研究發現，這種影響微乎其微，不足以對健康產生實質性損害。事實上，咖啡因對鈣質吸收的影響非常輕微，只要一兩湯匙牛奶就能彌補。歸根結底，一個人的身高主要取決於遺傳因素、適當的營養攝取以及成長期間的整體健康狀況。

迷思：

咖啡會導致癌症



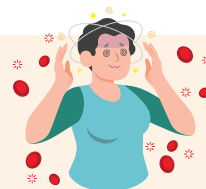
真相：

咖啡中含有一種名為丙烯醯胺的物質。這種物質雖然與癌症存在關聯，但關鍵在於其含量。丙烯醯胺在食物經高溫烹調時自然形成，烹調時間越長、溫度越高，丙烯醯胺的含量就越高。這種化合物並非咖啡獨有，也存在於油炸馬鈴薯製品（如：薯條和薯片）、餅乾、烤麵包和燒烤食品等多種食物中。目前，許多國家對丙烯醯胺的安全限量並沒有嚴格的規定。不過，根據歐盟委員會（EU）發布的2017/2158號法規，烘焙咖啡中丙烯醯胺的基準

水平為400微克/千克。咖啡中的丙烯醯胺含量會因烘焙時間、溫度和咖啡豆批次的差異而有所不同。為了最大限度地減少丙烯醯胺的攝入，身為消費者的我們應謹慎選擇定期進行丙烯醯胺測試的可靠咖啡來源，確保咖啡的安全與品質，才能喝得安心、喝得開心！

迷思：

咖啡會導致貧血

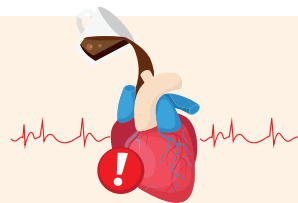


真相：

咖啡、茶和可可等飲品均含有多酚——對健康有著良多助益的強效抗氧化劑。雖然多酚確實會抑制植物性食物中非血紅素鐵的吸收，但這種影響微乎其微，不足以導致健康人士貧血。有趣的是，其他富含多酚的食物，如：蘋果、藍莓、西蘭花、胡蘿蔔和生薑，卻很少被指責會導致貧血。然而，在缺乏實質證據的情況下，咖啡卻一再背負著許多莫名的無辜罪名。

迷思：

咖啡會導致心臟病或心律不整



真相：

很多人擔心咖啡中的咖啡因會導致心跳加速，從而可能損害心臟。然而研究表明，真正需要關注的是咖啡的攝入量。事實上，適量喝喝咖啡與降低高血壓、高膽固醇、心臟衰竭和心房顫動等心臟相關疾病的風險有關。一些研究顯示，這種益處可能並非來自咖啡因，而是咖啡中其他有益化合物的作用，例如：抗氧化劑和植物營養素。根據美國食品與藥物管理局（FDA）的建議，健康成年人每天喝兩到三杯咖啡是安全無礙的。

迷思：

咖啡對胃有害，會導致胃潰瘍



真相：

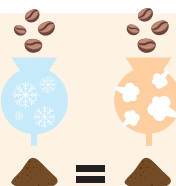
很多人認為咖啡會刺激胃部和加重腸易激綜合症等腸道疾病，並引發胃灼熱、潰瘍、噁心、胃酸反流以及消化不良等健康問題。有些人甚至認為，由於咖啡是酸性的，空腹喝咖啡尤其有害，因為可能會損害胃黏膜。

讓我們來澄清一下這個迷思：目前沒有科學證據表明咖啡會導致消化問題，無論是否空腹飲用。實際上，黑咖啡的pH值約為5，與香

蕉的pH值相當，其酸性程度遠低於一般人的想像。

迷思：

冷凍乾燥咖啡與噴霧乾燥咖啡沒有區別



真相：

相較於噴霧乾燥咖啡，冷凍乾燥咖啡優勢顯著，尤其在保留咖啡的香氣和風味方面更為突出。冷凍乾燥工藝能更好地鎖住咖啡的芳香，使其在風味和營養上都更接近新鮮現煮咖啡。此外，冷凍乾燥製程使咖啡呈現不規則晶狀體顆粒，能迅速溶解於水或牛奶中，讓咖啡無論冷熱皆可輕鬆沖泡。相比之下，噴霧乾燥咖啡由於在加工過程中採用高溫處理，往往帶有更濃的焦苦味；同時，噴霧乾燥咖啡通常呈細粉末狀，在冷水中溶解較慢，需要更多時間和攪拌才

能完全溶解。雖然兩者都是即溶咖啡的製作方式，但冷凍乾燥咖啡不僅在溶解速度和風味保留上更勝一籌，還能帶來更出色的味覺體驗與享受。

迷思：

深烘焙咖啡比淺烘焙咖啡含有更多咖啡因



真相：

有些人認為咖啡豆的烘焙程度越深，咖啡因含量越高；但也有人持相反觀點，認為烘焙程度越深，咖啡因含量越低。然而，這兩種觀點都不準確。咖啡因的含量主要取決於咖啡豆的品種、批次、沖泡方式以及用量等因素。如果以同等重量的咖啡豆進行比較，深烘焙和淺烘焙咖啡的咖啡因含量幾乎是一樣的。

迷思：

過濾咖啡和未過濾咖啡沒有區別



真相：

過濾咖啡比法式濾壓咖啡或土耳其咖啡等未過濾咖啡更有益健康。一項追蹤了超過50萬人的研究發現，每天喝一到四杯過濾咖啡顯著降低了心臟病和總體死亡率的風險，尤其對60歲以下人群效果更為明顯。這是因為未過濾咖啡中含有二萜類化合物，此類化合物會提高膽固醇水平。相較之下，過濾咖啡是更健康的選擇。

迷思：

冷凍乾燥咖啡不如現煮咖啡更有營養



真相：

冷凍乾燥咖啡和現煮咖啡有著相同的營養價值。冷凍乾燥的過程非但不會去除營養成分，反而能「鎖住」這些營養成分、並最大限度地將它們保留下來。現煮咖啡、乃至新鮮烘焙的咖啡已成為備受追捧的一種流行趨勢——被視為是更為昂貴和高檔的選擇。然而，喝咖啡可不能只為了追求口感，還需考慮其安全性。負責任的冷凍乾燥咖啡製造商會遵循標準化流程，包括進行丙稀醯胺測試和二萜類化合物過濾，以確保製造出更為安全的咖啡。相較之下，小批量、

新鮮烘焙的現煮咖啡就無法確保經過同樣嚴格的測試。

製作冷凍乾燥咖啡的過程本質上與沖泡一杯精品咖啡相似。在嚴格控制條件下，咖啡經過精心烘焙、測試和萃取，再透過冷凍乾燥去除水分，同時保留香氣和風味，從而呈現出高品質且穩定的口感體驗。

大自然的奧秘猶如一座寶庫，等待人類挖掘、發現，更吸引不計其數的科學家投身研究，抽絲剝繭、層層深入，期望為人類的健康福祉貢獻助益。他們的研究對於人們認識和治療疾病至關重要。

本專欄單純希望藉由分享來自科學界的眾多研究成果，成為大眾增添知識的平臺。

紅覆盆莓



紅覆盆莓可預防關節炎相關損傷

一項針對關節炎實驗鼠模型的研究發現，紅覆盆莓果實萃取物可減輕包括骨吸收、軟組織腫脹和骨刺形成等關節炎症狀，有效預防關節損傷。該萃取物具有強大的抗氧化和抗炎作用，在預防炎症和關節炎相關損傷方面表現出潛力。

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

覆盆莓中的鞣花單寧可預防胃潰瘍

該研究突顯了鞣花單寧（存在於黑莓、覆盆莓等莓果中的化合物）對胃潰瘍的保護作用。這些莓果中的鞣花單寧有助保護實驗鼠模型胃部免受乙醇誘發的胃損傷。研究人員發現，鞣花單寧可降低炎症指標，並透過阻斷與炎症相關的關鍵通路保護實驗鼠免受氧化壓力的影響。

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預防胃損傷

研究人員調查了覆盆莓中的多酚化合物——鞣花酸——對實驗鼠因有害化學物質和缺血等情況引起的胃損傷具有的保護作用。他們發現，在體外胃炎和體內克隆氏症實驗動物模型中，鞣花酸有助於保護胃部免受氫氧化銨和供血不足共同造成的損傷。鞣花酸還表現出強大的抗氧化作用，能夠減少胃部脂質過氧化、嗜中性粒細胞浸潤以及腸道組織中促炎酶的過度生成。

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



覆盆莓花青素可助緩解結腸炎

一項研究探討了紅覆盆莓中富含花青素的萃取物RR-ARFs所具有的抗炎作用。研究人員發現，RR-ARFs改善了實驗鼠模型的結腸炎症狀。它們透過減少免疫細胞中一氧化氮和炎性分子的生成，顯著降低炎症。此外，它們還阻斷了兩種關鍵的炎症信號通路。

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預防動脈粥樣硬化

動脈粥樣硬化是指動脈壁內部與表面上出現斑塊積聚。如果這些斑塊破裂，可能會導致血栓形成。研究人員探討了覆盆莓中的鞣花酸如何減輕炎症以及幫助預防動脈粥樣硬化的早期階段發展。

動脈粥樣硬化的早期階段是免疫細胞和內皮細胞的結合。鞣花酸能夠減少這種結合，並能阻斷與炎症相關的關鍵蛋白質NF- κ B的活化、同時減少活性氧（ROS）的生成。

血管內膜平滑肌細胞的增殖對於動脈粥樣硬化的發展相當關鍵。鞣花酸能減少實驗鼠體內由氧化低密度脂蛋白誘發的主動脈平滑肌細胞增殖。

氧化壓力是造成動脈粥樣硬化的主要風險因素之一。研究人員發現，鞣花酸可減少氧化壓力，展現出強大的抗氧化特性，減少自由基和抑制低密度脂蛋白氧化；這些都是促使動脈粥樣硬化發展的關鍵因素。

研究人員還發現，鞣花酸能有效降低餵食高脂肪、高膽固醇飲食的實驗兔血清中的三酸甘油酯和總膽固醇水平。組織學分析表明，與對照組相比，鞣花酸顯著減少了主動脈中的脂質病變。

此外，鞣花酸還能透過阻斷細胞周期進程的部分環節來抑制細胞的異常和過度增生。



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-1beta-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



覆盆莓萃取物能幫助溶解血栓

研究人員在一系列體外檢測系統中發現，紅覆盆莓萃取物具有抗凝血和纖維蛋白溶解活性，這意味著它們可幫助溶解血栓。這些效果很可能歸因於覆盆莓所含的抗氧化劑以及類黃酮等化合物。

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



覆盆莓汁有助預防早期動脈粥樣硬化

研究人員評估了3種類型的覆盆莓汁對餵食高脂肪、缺乏抗氧化劑飲食的實驗鼠在預防早期動脈粥樣硬化的效果。他們發現，每日持續飲用12周後，所有類型的覆盆莓汁均顯示出保護作用。覆盆莓汁透過減少心臟和主動脈組織中的NADPH氧化酶活性和超氧化物陰離子產生，來降低三酸甘油酯水平和氧化壓力。

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



覆盆莓萃取物能幫助降低高血壓

針對自發性高血壓實驗鼠進行的研究表明，覆盆莓萃取物能夠以劑量和時間依賴的方式降低收縮壓。該機制似乎與一氧化氮生成增加、超氧化物歧化酶活性增強以及內皮素水平降低有關。這有助於促進血管擴張和改善內皮功能——對控制高血壓尤為重要。

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島素分泌

這項研究探討了花青素和花色素對啮齒動物胰臟β細胞在體外胰島素分泌的影響。對取自紅覆盆莓等食物中的多種花青素和花色素進行測試後發現，矢車菊素-3-葡萄糖苷和飛燕草素-3-葡萄糖苷這兩種花青素最能有效刺激胰島素分泌。此外，另一種名為天竺葵素的花色素也顯著促進了胰島素分泌。



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預防肥胖和糖尿病

脂聯素是一種可減輕炎症並提高胰島素敏感性的荷爾蒙。低水平的脂聯素與肥胖和2-型糖尿病相關。瘦素則是一種向大腦發送信號、讓人產生飽足感的荷爾蒙。

一項研究發現，覆盆莓中的花青素能增強脂聯素和瘦素的分泌，展現出它們在改善胰島素敏感性以及預防肥胖和糖尿病方面的潛力。

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



覆盆莓中的矢車菊素-3-葡萄糖苷能改善胰島素敏感性和降低血糖水平

炎症與2-型糖尿病的發展息息相關。糖尿病實驗動物模型研究表明，紅覆盆莓等水果中含有的化合物矢車菊素-3-葡萄糖苷有助減少炎症，並改善肥胖實驗鼠的健康。在餵食高脂肪飲食或患有糖尿病的實驗鼠中，矢車菊素-3-葡萄糖苷減少了脂肪組織和肝臟中的有害炎症，並幫助降低了血糖水平。研究表明，矢車菊素-3-葡萄糖苷可改善糖尿病實驗鼠的胰島素敏感性並降低血糖水平。

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

覆盆莓酮可助預防肥胖

研究人員探討了覆盆莓酮如何幫助餵食高脂肪飲食的實驗鼠預防肥胖。他們發現，在不改變總能量攝入的前提下，覆盆莓酮成功地減少了實驗鼠的體重和脂肪儲存。具體來說，覆盆莓酮有助於預防脂肪肝以及內臟脂肪堆積。此外，覆盆莓酮透過抑制胰脂肪酶來減少膳食脂肪的吸收，並在增加棕色脂肪組織熱量消耗的同時促進白色脂肪組織的脂肪分解。研究人員得出結論，覆盆莓酮透過調節脂質代謝來預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」成雙！再來一篇吧！

獼猴桃籽（奇異果籽）



健康的Omega-3與Omega-6脂肪酸比例

我們需要同時攝取Omega-3和Omega-6脂肪酸來保持健康。但很多人往往是Omega-6脂肪酸攝取過多，而Omega-3脂肪酸攝取不足。這種失衡會增加炎症、心臟病、癌症以及隨年齡增長而出現的認知能力衰退等病症風險。

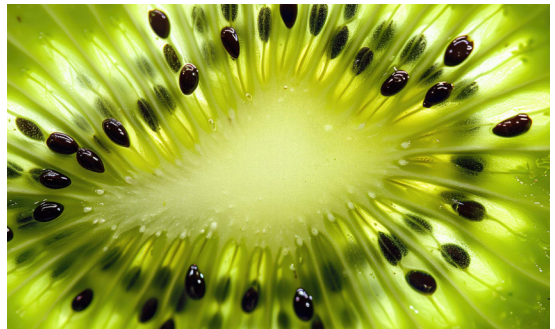
獼猴桃籽是Omega-3脂肪酸的植物性來源，而Omega-3脂肪酸對大腦和心臟健康至關重要。獼猴桃（奇異果）是少數Omega-3與Omega-6脂肪酸比例均衡的食物之一。

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

強效抗炎活性

獼猴桃籽中的多酚具有卓越的抗氧化和抗炎特性。這些作用的主要機制是透過清除自由基來減少氧化壓力。獼猴桃籽中的關鍵酚類化合物包括：原兒茶酸、對羟基苯甲酸、咖啡酸、對香豆酸和阿魏酸。

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



有助對抗肥胖

研究顯示，連續12周補充獼猴桃籽油顯著降低了餵食高脂肪飲食實驗鼠的體重增加、腹腔脂肪組織重量和血糖水平。它還降低了總膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）水平，同時提升高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇）水平。這些研究結果表明，長期補充獼猴桃籽油可透過減輕炎症、增強脂肪產熱作用以及改善腸道微生物群平衡來對抗肥胖。

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



最豐富的 α -亞麻酸（ALA）來源之一

獼猴桃籽油含有極高比例的必需脂肪酸：Omega-3 α -亞麻酸占62.3%、Omega-6亞油酸占16.1%，總多元不飽和脂肪酸含量高達78.4%。這使得獼猴桃籽油成為 α -亞麻酸最豐富的天然來源之一。

研究表明，獼猴桃籽油中的多元不飽和必需脂肪酸具有極好的生物利用度。另外，獼猴桃籽油富含固醇和生育酚，進一步增強了其營養價值。

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

促進心血管健康

現代研究和臨床研究表明，獼猴桃籽油能夠調節血脂和軟化血管。此外，一項研究還表明，體內 α -亞麻酸（ALA）絕對含量增加1%與收縮壓、舒張壓和平均動脈壓降低5毫米汞柱相關，這凸顯了獼猴桃籽對心血管健康具有的潛在益處。

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



科學研究講求專業知識的判斷與嚴謹的執行過程，研究方法繁瑣而力求精準，任何微小的差異皆會極大地影響到研究結果。本專欄單純提供簡短的研究總結以利大眾理解，不應以此作為自我診斷、治療的依據。



E. EXCEL INTERNATIONAL GROUP
丞燕國際機構

此刊物中所載內容僅供參考與教育用途，不可用來取代專業醫生的諮詢及意見。丞燕的產品乃草本補充性食品，對營養的補給與健康的維持有很好的幫助。丞燕的產品不是用來治療任何疾病的，丞燕也從不主張任何形式的自我診斷或醫療。若您有任何身體上的不適，請尋求專業醫師的診治。

此刊物中同時可能也包含了對丞燕產品中一種或多種草本植物的科學研究資料。這些刊載資料乃參考文獻，以說明草本植物在一些特定的情況下所產生的驚人效果在科學界受到的肯定，而非食用丞燕產品後必會產生的結果。因為丞燕的產品配方裡綜合了不同種類和數量的草本植物，食用方法也和參考文獻中所述不同，所以沒有參考文獻中所述的特定功效。即使在丞燕產品配方中，或許含有一種或多種此刊載資料所提及的草本植物或原料，這並不表示丞燕認同其產品具備刊載文獻所述之功效或某種特定效果，任何作此療效聲明的人與本公司無關。

此刊物的中英文版內容若有出入，請參閱英文原版為準。