

 承燕 | 燕讯
E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2025

勇敢一次，精彩一生

钻石经理申永丽·卢能宗伉俪专访



申永丽·卢能宗伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：婚礼主持人 & 研究健康美味的好料理

梦想：过上随心所欲的生活

与丞燕同游：马来西亚、新加坡、中国上海、香港、澳门、三亚、云南、日本北海道、澳洲、皇家加勒比游轮、印度、西班牙、奥地利、捷克、泰国考拉

“喜欢美好事物，享受美好生活”，是新科钻石经理申永丽的生活哲学。正因为对这样的生活有所向往，她始终无法适应传统职场，最终勇敢踏上创业之路，深信人生本该自由而精彩；也正是这份信念，让她在遇见丞燕时格外产生共鸣——健康、自由与美好生活，正是丞燕带给她最珍贵的礼物。

喜欢自由、不受束缚的永丽，注定难以成为典型上班族。年轻时，她曾短暂尝试固定上下班生活，担任建设公司的会计。然而规律的工时与复杂的人际互动，让她清楚体认，自己并不适合传统的工作模式。

离职后，永丽开始追求更自由的生活方式，陆续尝试配音员、游览车导游，甚至到高雄新堀江商圈摆摊贩售精品饰品。透过这些风格迥异的工作，她累积了丰富的人生历练，也逐步梳理出自己的方向，直到遇见丞燕，人生才悄然开启全新的篇章。

“危机就是转机”这句话，在永丽身上有深刻体现。虽然十年的摆摊生涯为她带来不错的收入，却也让她付出健康代价。“我每天从中午12点摆摊到半夜，大热天只能靠冰凉手摇饮消暑，忙起来就吃咸酥鸡、卤味果腹，这样的生活几乎成了日常。”如今回首，永丽感慨地说：“年轻的自己像在玩命。”

过度操劳终于让她的身体亮起红灯，在三十多岁时被诊断出卵巢癌，人生瞬间陷入一片黑暗。但也就在最无助的时刻，她遇见了丞燕。“仿佛上帝关了一道门，也为我开了一扇窗。”怀抱着满满的感恩，她不仅走过病痛，更找到重新定义人生的力量——用自身经历证明：只要不放弃，人生永远有机会重启。

经历过病痛的折磨，永丽更加珍惜生命，也体会到健康的可贵。因此，当接触到营养免疫学“预防胜于治疗”的理念时，特别感同身受。加入丞燕后，她怀着帮助他人获得健康的初心，积极分享自己的经验。透过一次次真诚交流，不仅累积了收入，也让她使用产品时无后顾之忧。“起初是为了调养身体而来到丞燕，没想到这份事业会成为我一生志业。”她感恩地说：“丞燕事业让我拥有健康与智慧。也希望把这份福气分享给更多人。”

一路走来，永丽归纳出一套独到的经营哲学。谈及经营丞燕事业应抱持的心态？她给出的答案是：“积极而不心急。”

“积极，代表伙伴要主动学习、勇于分享，关心伙伴与顾客需求，持续行动。不心急，则是尊重人与人建立信任的节奏。不躁进、不施压，因为不是每次分享都能马上有结果，也不是每个人随时准备好加入。我们要有智慧与耐心，只要稳定前行，自然会有收获。”



即便心态正确，伙伴在经营时仍常面临两大挑战：“被拒绝”与“没人脉”。永丽分享经验：“拓展市场谁没被拒绝过？拒绝很正常，不要害怕也不要气馁，每次拒绝都是迈向成功的养分。心情不好时，我会用美食转换情绪。”

至于人脉，永丽坦言：“没有人天生就有人脉，人脉是靠主动累积的。”她建议可多参与社团或活动，扩展生活圈。“像我现在是国际职业妇女协会（BPW）成员，也参与宗教活动。以前还加入过国剧社与插花社。这些都让我结交志同道合的朋友，带来许多意想不到的机会。”

对新进伙伴，永丽鼓励大家成为“丞燕早餐分享家”。她自信表示：“‘开口就是开店’，不是指真的开店，而是勇于开口分享，让丞燕产品成为大家健康又美味的早餐首选。”

永丽更进一步指出：“早餐是每一天的开始，人人都需要，市场潜力庞大。但市售早餐多为高糖、高油、高热量，还含添加物与精致淀粉，长期对健康有负担。透过分享与体验，让顾客愿意以丞燕早餐替代传统选项，不仅能帮助更多人迈向健康，也能顺势推动事业成长，开启属于自己的成功之路。”

历经岁月淬炼，永丽更加笃定地说：“人生不必循规蹈矩，只要忠于自己，也能活得精彩。”她强调：“无论顺境或逆境，每段经历都能成为前进的动力。只要勇敢踏出第一步，人生将不再平凡，因为每一次的勇敢，都会带你走向更广阔的未来。”

人生箴言——“天下无难事只怕有心人；有志者事竟成。”

速效疗法并不存在



打造真正的健康，而非健康假象

人类天性喜欢走捷径。当面对问题时——尤其是健康问题——我们往往本能地寻找最快、最简单的解决方法：吃点药止住不适、压下症状，或把检查数字稍微调整一下，好让自己安心一点。但事实是，大多数速效疗法根本无法真正解决问题，它们只是暂时掩盖表面的状况，而深层的根本原因却在暗中持续恶化。

想想看，市面上到处充斥着夸大其词的宣传：神奇的排毒茶、奇迹减肥餐、抚平皱纹的面霜，甚至声称能带来爱情与财富的护身符。它们无疑都有着相同的吸引力——承诺立竿见影的改变。然而，当攸关我们的身体健康，寻求所谓的捷径不仅具有误导性，更可能会带来伤害。为了一夜致富损失些钱财尚可一笑置之，但为了快速见效而拿自己的长期健康做赌注？那未免太得不偿失！



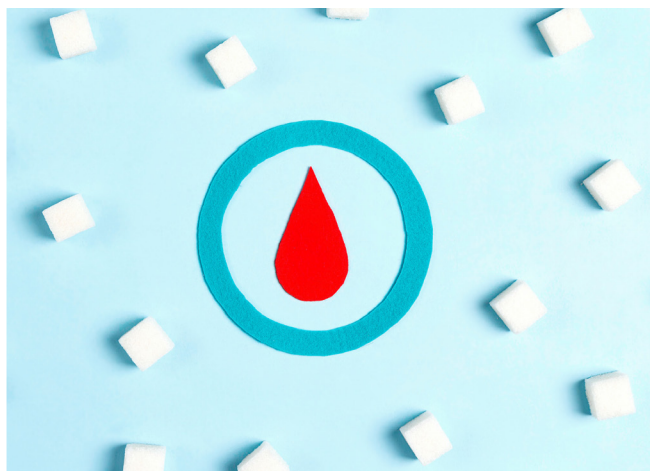
药物陷阱

在现代医学中，速效疗法往往以药物的形式呈现。尽管药物在缓解症状方面很有帮助，却几乎无法解决问题的根源。真正的治愈仍然依赖于身体自身，尤其是免疫系统，去完成艰难的修复过程。药物虽然能减轻症状，却也可能引发新的健康隐患，形成一个恶性循环——一个问题刚被控制，另一个问题便接着出现。

高血压：控制不等于治愈

以高血压为例，常用的治疗药物包括利尿剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂以及钙通道阻滞剂等。然而，这些药物无法根治高血压，它们的作用仅仅是帮助控制血压而已。即使数值降低了，高血压对心脏、肾脏、眼睛和血管的伤害仍可能持续，只是藉由药物的干预，损伤的进程被延缓了。

即便如此，仍需配合良好的生活习惯，这些药物才能发挥出最佳效果，例如：均衡饮食、规律运动和压力管理。缺乏这些改变，我们只是在缓解症状，无法真正铲除病因。而且，降血压药物本身也伴随着一系列副作用——胆固醇或血糖水平升高、痛风风险增加、心律不整、水肿、肾脏问题、疲劳以及头痛等等。简而言之，仅靠药物治疗而不改善生活方式，就像不断擦拭漏水管道渗出的水，却始终不去修补那道真正造成漏水的裂缝。



糖尿病管理不只是“数字游戏”

糖尿病的管理也常常陷入同样的迷思——只专注于控制血糖数值，却忽略了真正的病因。药物固然可以帮助调节血糖，但无法逆转疾病本身。即使血糖控制良好，糖尿病患者依然面临较高的心脏病、肾脏损伤、神经损伤、视觉丧失和足部并发症等疾病风险。

此外，糖尿病药物的副作用也绝非小事。从低血糖、体重增加、消化不良、酵母菌感染、关节疼痛，到更严重的并发症，如：胰腺炎、糖尿病酮症酸中毒、乳酸中毒等，都有可能发生。如果无法持续改善生活习惯，例如：健康饮食与规律运动，这些药物充其量只是一块绷带——暂时遮住伤口，却无法真正治愈藏在伤口下的病灶。

对抗感染，光靠药物远远不够

身体受到感染时，很多人希望透过药物就能迅速清除病原体。但现实情况要复杂许多：抗生素和抗病毒药物虽然能降低体内病原微生物的数量，但未必能将其完全清除。对于免疫功能较弱的人而言，残留的病原体可能潜伏于体内，日后仍可能重新活化，进而引发感染或相关并发症。



这些药物同样伴随着健康风险：肝脏和肾脏负担、消化问题、过敏反应、骨髓抑制、神经系统症状，以及日益严重的抗微生物药物耐药性问题。药物固然有其作用，但它们仅是治疗的一部分。真正的免疫韧性来自我们自身——唯有日复一日地呵护与滋养免疫系统，它才能在关键时刻发挥力量，从容应对挑战。

速效减肥的假象

减肥堪称是最容易让人陷入速效迷思的领域之一。从燃脂茶、食欲抑制剂到瘦身针，这些方法无一不强调同一个诉求：用最小的努力换取最大的成果。然而，多数减肥药并不是真正减少脂肪，而是透过抑制食欲、干扰荷尔蒙分泌，或造成体内短暂的水分流失来达到效果。



GLP-1受体激动剂是目前在体重管理领域引起轰动的一类新型减肥药——主要透过减缓消化速度和延长饱足感来发挥作用。虽然它们确实可能有助减肥，但同样存在风险。常见的副作用包括恶心、呕吐、腹泻和便秘；也可能有更严重的并发症，例如：胆囊问题、胰腺炎，甚至在少数情况下出现视觉丧失的案例。

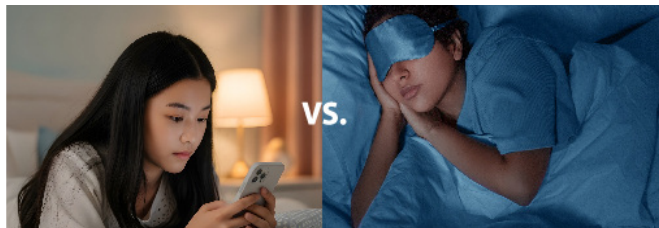
许多这类减肥药物的确能让体重秤上的数字骤降，但整体健康可能会因此受损。而且，一旦停药，体重往往会出现反弹——有时甚至比原来更重。



健康，不是非黑即白

我们常常以非黑即白的思维方式来看待健康——要么生病，要么健康。没有发烧？没有疼痛？那就是身体健康。但并非所有疾病都有明显的症状，有些病症可以在体内悄无声息地潜伏多年。即便你的朋友能轻松小跑上山，而你爬上山却气喘吁吁，也不一定表示你的朋友比你更加健康，他或许正在服药——默默地与一种你无法察觉的疾病对抗着。

健康没有单一标准。有些人更容易生病，有些人恢复得更快，也有人可能永远无法完全康复。每个人的免疫系统本就不尽相同。那么，什么才是真正的健康？它不像电灯开关，按一下就能拥有，再按一下就会失去。健康是透过持之以恒的良好生活习惯，一点一滴、日积月累，慢慢建立起来的。



在健康时就开始打造健康，而不是等到绝望时才亡羊补牢

大多数人只有在健康出现问题时，才开始重视自己的身体——当体检结果亮起红灯、医生面露担忧、抑或意识到自己并非刀枪不入的时候。但其实，最该呵护身体的时机，是在它还没有向你发出求救信号之前。

速食总是比下厨来得轻松，滑手机也比睡觉更让人欲罢不能。“明天再开始”听起来，总比“今天就行动”来得动听又诱人。但也正是这些看似无伤大雅的小选择，日积月累，最终让身体递上一张你无法忽视的“健康账单”——而且是连本带利地讨回来。我们总爱安慰自己：“我还年轻”、“熬一晚没关系”。但身体会记得。每一餐的缺席、每一晚的熬夜、每一次对压力的假装没事，都会像雪球一样不断累积——直到原本轻声细语的警告，变成无法忽视的绝望呼喊。

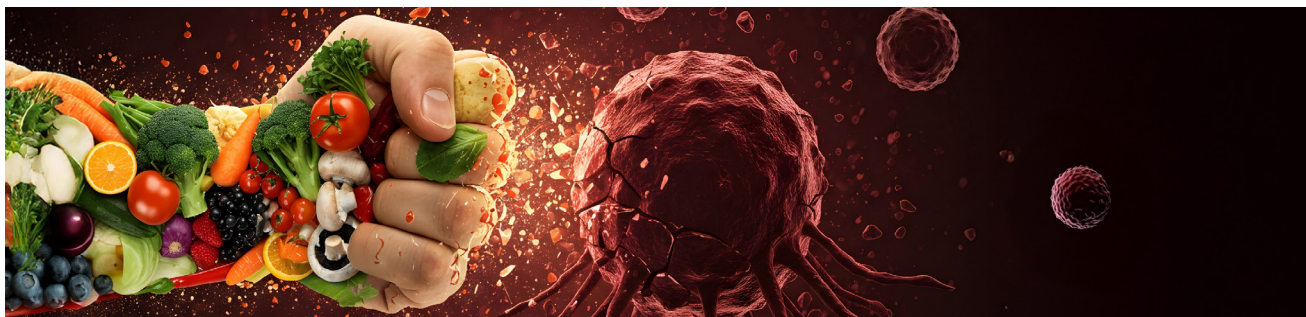
更糟的是，我们常把生病当成一个“暂停键”——吃颗药，感觉好一点了，又立刻回到那些让我们生病的坏习惯里。这不是治愈，而只是延后那场迟早会到来的危机。我们不该等到确诊、住院，或是亲人发生不幸之后，才惊觉需要改变；也不该等到疼痛难耐时，才下定决心。只要我们足够重视自己的未来，就会愿意从今天开始改变。

战斗之前，养精蓄锐

你的免疫系统就像身体的专属军队——配备地面部队、空中支援以及强大的防御体系。但就像任何一支军队一样，如果平时缺乏充足的补给，直到战斗开始时才仓促供应，那它们可能会因为太过虚弱而无力应战。

我们太常在感觉良好时理所当然地忽视免疫系统，总在生病后才急于“增强免疫力”。可到了那时，免疫系统早已疲惫耗弱、反应迟钝。问题也就此浮现——免疫系统可能反应过度（引发过敏），也可能误伤自身（出现自体免疫疾病），又或者虚弱到难以抵御如感染和癌症等各种严重的健康威胁。

修复、重建一个损耗的免疫系统无法一蹴而就。如同帮助受伤的士兵康复，它需要时间、长期的照顾和稳定的支持。



罗马不是一天建成——但他们每天都在砌砖

那么，修复免疫系统需要多久时间呢？不是一夜之间，也不是一周之内的事。但只要持续呵护，一到三个月内就能初见改善。正如单凭一次运动无法减重很多一样，免疫力的恢复也是一个渐进的过程。从过度消耗、营养不良、长期的压力或疾病中完全恢复，可能需要花费数月、甚至数年——具体时间取决于免疫力受损的原因以及你选择以何种方式修复它。这就像打理一座花园：你无法强迫它一夜之间鲜花盛开，但只要耐心呵护、长期照料，它终将花开满园——至少，要比放任不管的情况来得茂盛。



真正的健康是由日常习惯一点一滴累积而成的

在这个追求速效疗法的世界里，我们很容易忘记：真正的健康并非一键下载即可拥有，而是需要日复一日、坚持一个又一个的健康选择，一点一滴建立起来的成果。



真正重要的，不是你生病时吃了什么，而是你在健康时，日复一日选择吃些什么。一盘缤纷的水果、蔬菜和菇类，富含强效的植物营养素，能在症状尚未出现前，就为身体建立起保护机制。富含膳食纤维的饮食，加上充足的水分，有助于促进自然排毒、调节胆固醇与血糖，并有效降低慢性疾病的风险。维持健康，不一定要做高强度的激烈运动。即使只是每天步行30到60分钟，也能帮助减少发炎、强化免疫系统，并延缓老化过程。

通往长久健康的路没有捷径。但当你每天滋养免疫系统——选择完整的植物性食物、规律运动、保持充足休息——它就会在关键时刻成为你最坚强的后盾。还有，别忘了微笑。因为连免疫系统也会因为你的好心情而变得更强大。



“教育·传递”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

保质期 ≠ 安全食用期



每天，全球有无数人因为误以为“保质期”是严格的食品安全界线，而丢弃许多状态良好、仍可食用的食品。但如果这些日期并不代表我们所认为的那样呢？与普遍认知相反，保质期的设定并非用来标示食物何时变得不再安全。那么，这些日期真正代表什么意义？我们又该如何做出更明智的选择以避免不必要的浪费？让我们深入探讨，为何不该让一个人为设定的日期来主导我们对食物安全性的判断。

保质期并不表明食品安全性

许多人误以为食品包装上的保质期是严格的安全警示，事实却大相径庭。在美国，除了婴儿配方奶粉外，联邦法律并未要求食品必须标示日期。这意味着食品制造商可自行决定如何标示产品，且目前尚无统一的标准规范。即使是肉类、家禽和蛋类产品，是否标示日期也仅属自愿性质、而非强制要求。因此，“贩售期限”、“最佳食用期限”、“食用期限”和“最佳赏味期”等术语造成了消费者普遍混淆，让人误以为食品一旦超过标示期限便不再能安全食用。然而，这些日期并非食品安全指标，仅仅是对食品处于最佳风味与品质的期限进行的预估罢了。





食品标签上的保质期——代表的真正含义？

- 并不表示食品安全的最后期限
- 食品保持最佳风味和新鲜度的期限预估
- 在美国，除了婴儿配方奶粉外，联邦法律并不强制要求食品标示日期标签

美国康乃尔大学食品安全教授马丁·维德曼解释道：“这些日期与安全无关，它们不是为了标示安全而出现在外包装上，也不发挥标示安全的功能。”许多食品（特别是干货类）的实际可食用期限远超过标示的保质期。但在一些国家，按规定制造商必须标示最长2到3年、或遵循行业标准标示保质期。此外，也有部分制造商会刻意标示较短保质期，以促使消费者更频繁购买，从而提高销量。尽管如此，2019年发表于《废弃物管理》期刊的一项研究指出，高达84%的美国人都曾因担心安全问题，至少偶尔丢弃过临期或过期食品。然而，食品安全专家强调，正确的食品储存方式远比包装上的标示期限更为重要。食品安全科学家西奥多·拉布萨博士进一步说明：“人们以为‘食用期限’意味着：一旦超过这个日期，要么产品进垃圾桶，要么人吃了进医院！但这根本不是事实。”



干货类食品保质期长

大多数干货类食品——如：稻米、意大利面、面粉、豆类与谷物——只要储存得当，即使超过标示的有效日期数年之久，仍可安全食用。与需要冷藏的易腐食品不同，干货之所以能长时间保存，是因为它们在干燥处理的过程中被去除了水分；而导致食品腐败的细菌、酵母菌和霉菌，它们的繁殖都需依赖水分。这种干燥环境就如同为微生物创造了一个“沙漠”般的生存环境，使其难以存活。正确的储存方式是延长干货保质期的关键。将干货存放于密封容器中，并置于阴凉干燥处，可防止水分、湿气重新渗入，从而避免微生物滋生。

干货面临的重大风险包括水气（可能导致霉菌滋生）、虫害污染，以及坚果等含油产品因油脂氧化而产生油耗味与酸败。然而，在适当储存条件下，许多储藏室中的常备食品，即使超过包装上标示的有效日期多年、甚至数十年，也不会存在安全问题。

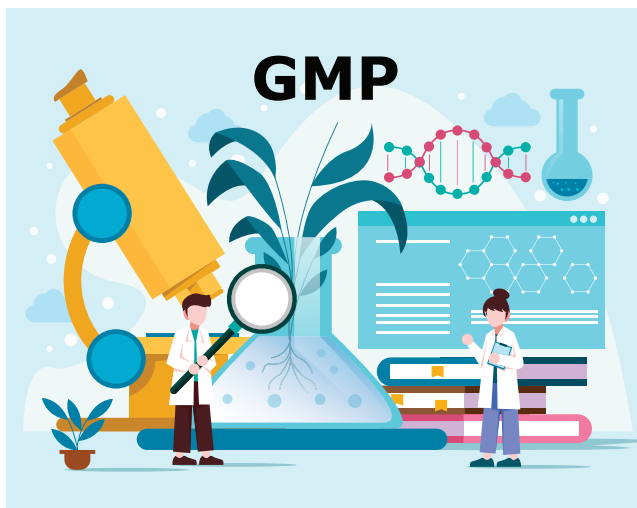
举例来说，如果白米储存在密封无氧的容器中，并放置于阴凉干燥的环境里，可以保存长达30年。同样地，干果、豆类和扁豆即使存放数十年后仍可食用，尽管随着储存时间的增加，它们可能需要烹煮得更久。面粉及糖、盐等烘焙材料的保质期也远远超过包装上所标示的日期——事实上，糖和盐本身就是天然的防腐剂，几乎不会过期。即便是如谷片和燕麦这类常见的早餐食品，在过了“最佳食用期限”很久之后，依然可以食用，只是味道可能不如以往。对干货而言，真正需要留意的并非食用的安全性，而是随着时间推移，它们的风味或口感将愈变愈差。正如哈佛法学院教授艾蜜莉·布罗德·李博所说：“吃到一片放久了的饼干或谷片，并不代表你在冒生命危险！”



良好制造规范与包装技术有助延长保质期

随着食品制造与包装技术的进步，食品保存效果已大幅提升，这意味着许多食品即使在超过标示的有效日期一段时间后，仍能安全食用与维持高品质。

良好制造规范（GMP）是由美国食品与药物管理局（FDA）与美国农业部（USDA）所制定的一套指导准则，旨在确保食品在加工、储存和包装过程中，皆符合严格的安全与卫生标准。这些规范有助于降低污染风险、维持新鲜度并保留营养成分，进而延长食品的保质期。然而，并非所有食品制造厂都须具备GMP认证；该认证属于自愿性质。当一家公司通过GMP认证，代表其遵循高标准的作业流程，并重视食品的安全、卫生以及产品成分的纯正性。选购来自GMP认证制造商的产品，意味着消费者将可获得品质更高、稳定性更佳的商品。如此一来，不仅能降低健康风险、避免标示不实的产品，消费者也能更安心地相信所购买的食物是在严格安全规范下制造而成。



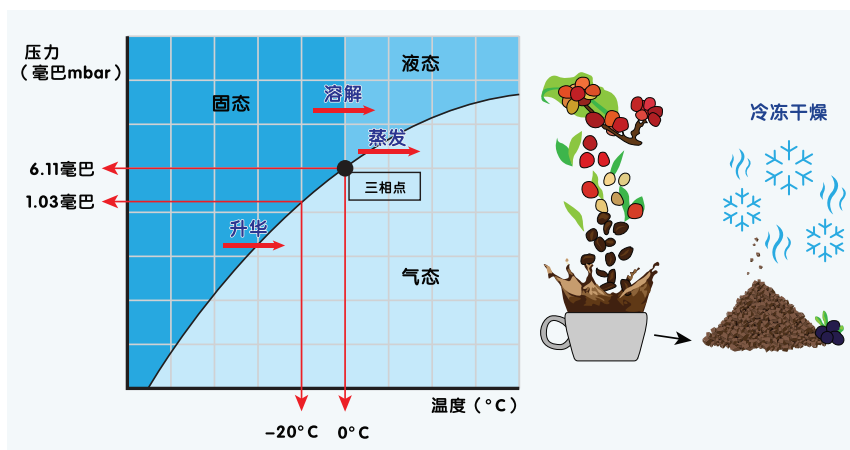


现代化制程 = 更长保质期

- 通过GMP认证：确保产品更安全、保质期更长
- “气调包装”（MAP）等智能包装有助延缓食品腐坏变质的速度



包装技术的创新在延长食品保鲜期方面也扮演着关键角色。许多食品的包装方式能限制其接触导致腐坏的主要因素——氧气、水气、霉菌与细菌等。以“气调包装”（MAP）为例，这项技术常应用于碳酸饮料、果汁、酒类及其他液态产品中，其作用原理是将产品包装内的空气替换为特定的气体混合物（通常为氮气和二氧化碳），以降低氧气含量。降低氧气浓度可抑制氧化反应、微生物生长与防止食品腐坏，从而延长保质期并维持产品品质。此技术亦有助于长时间保持食品的色彩、口感和风味，并减少防腐剂的用量。



冷冻干燥法，则常应用于即溶咖啡，其方式是将食品中的水分彻底去除，以防止腐坏；最大程度地保留食品风味与营养的同时，达到延长保质期的效果。

除了包装技术之外，其他保存方法如脱水、巴氏杀菌法与冷冻干燥法，也有助于让食品在超过标示的有效日期后仍可安全食用。巴氏杀菌法常应用于牛奶、果汁和一些罐头食品，其原理是在保留营养的前提下，消灭有害细菌，进而显著延长保存期限。由于许多罐头食品的微生物含量低至近乎为零，只要罐体完好、储存得当，即使超过“最佳食用期限”多年，通常仍可安全食用。

误导性标签引发粮食浪费危机

人们对于保质期的普遍误解所带来的后果十分严重——不仅影响家庭预算，也对环境与安全全球粮食安全构成威胁。美国农业部（USDA）估计，2010年供应给美国零售端与消费者端的粮食总量中，近31%惨遭浪费，丢弃的食物总计约达1,330亿磅（约603.3亿公斤）。造成这一浪费的主要原因，正是消费者对于食品日期标签的混淆。根据致力于减少粮食浪费的非营利组织ReFED的资料，美国每年约有30亿磅（约13.6亿公斤）食物因消费者误解日期标签而被丢弃。然而，《2024年世界粮食安全和营养状况》报告指出，2023年全球约有7.33亿人面临饥饿问题。若能消除全球范围内的粮食浪费，根据联合国粮农组织（FAO）估算，我们每年可节省足够的食物来养活约12.6亿名饥饿人口。



粮食浪费与饥饿人口统计数据

实例	预估数据
2010年美国零售端与消费者端的粮食浪费	1,330亿磅（约603.3亿公斤）
美国消费者每年因误解日期标签所丢弃的食物	30亿磅（约13.6亿公斤）
2023年全球面临饥饿的人口	7.33亿人
浪费掉的粮食理论上可养活的人口	12.6亿人

零售商在粮食浪费问题中也负有重要责任。由于日期标签最初是为库存管理而非消费者安全设计，商店担心顾客不会购买临期产品，往往会在食品尚未腐坏变质之前便将其提前下架。这导致美国零售商每年丢弃约430亿磅（约195亿公斤）食物，其中大部分其实仍可安全食用。与此同时，受日期标签混乱的误导，消费者每年又额外丢弃约900亿磅（约408.2亿公斤）食物，且往往未确认这些食物是否真的已腐坏变质。这种做法进一步加剧了粮食浪费问题。

除了经济层面的影响外，粮食浪费对环境也造成极为严重的影响。当食物被丢弃时，与之一同被浪费掉的，还包括其生产过程中所耗费的自然资源。从食物的生产、加工，到食物被丢弃后的运输，整个过程都消耗了大量的能源与人力。一旦遭到丢弃，食物会在垃圾掩埋场中分解，释放出甲烷——一种比二氧化碳更强效的温室气体。据美国环境保护署（EPA）估计，粮食浪费是美国都市垃圾掩埋场中规模最大的单一来源，仅2019年就产生了高达6,600万吨（约598.7亿公斤）的食物垃圾。减少粮食浪费，不仅是为了节省金钱，更是对遏止气候变迁、保护珍贵自然资源具有重要意义。

有鉴于此，美国食品与药物管理局（FDA）及农业部（USDA）正研议在全国推动一套简化的食品标签制度，类似于英国已实施的做法——当地多家大型连锁超市已在数百项产品上取消标示保质期，以减少粮食浪费。

重新思考保质期的意义

长久以来，消费者对保质期存在误解，以为其是衡量食品安全的指标。然而，保质期仅是预估产品风味和品质处于最佳的期限，并非严格的安全食用期限。在美国，由于缺乏统一的法规规范，加上食品标签制度不一致，更容易致使消费者产生混淆，导致每年有数十亿磅的食物被白白浪费。与此同时，现代的食品制造、包装与保存技术，早已让许多产品实际可保存的期限，远远超过包装上所标示的保质期。



消费者减少粮食浪费的最佳方法，是停止盲目依赖产品包装上的保质期，并开始信任自己的感官判断。如果一项食品在外观、气味和口感上都无异常，那么它很可能仍然是安全可食用的。透过了解正确的储存方式、学会辨识食物腐坏变质的迹象，以及识别好的制造规范的重要性，消费者将能做出更明智的选择。归根究底，看待保质期的最佳方式是拥有正确的知识来加以判断，而非恐惧。当你下次拿起某种已过“最佳食用日期”的食品时，先别急着丢弃，仔细检查一下，问问自己：这东西真的坏了吗？还是那个日期只是包装上的一串数字？答案，可能会让你意外。



“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。

糖尿病和升糖指数：打破迷思，揭示真相



在美国，每10人中就有1人患有糖尿病，然而关于它的迷思和误解却仍然广泛存在。这些错误观念不仅让人们对于这种疾病产生困惑和误解，也加剧了糖尿病患者所面临的社会偏见。现在，就让我们拨开迷思的糖衣，好好聊聊那些关于糖尿病的真相！

迷思：

只有肥胖的人才会罹患糖尿病



真相：

糖尿病并非只有超重人士才会罹患，任何体型的人都有患病风险。事实上，美国有11%的2-型糖尿病患者体重并未超标。有些人虽然外表纤瘦，体内却可能存在“内脏脂肪”（器官周围的脂肪）堆积的问题，从而增加罹患糖尿病的风险。其他风险因素还包括：2-型糖尿病家族病史、年龄增长、缺乏运动、患有多囊卵巢综合症以及不健康的饮食习惯。总之，糖尿病的发生并非仅仅取决于体型大小——健康的生活方式选择，对每个人都至关重要！



迷思：

吃糖会导致糖尿病

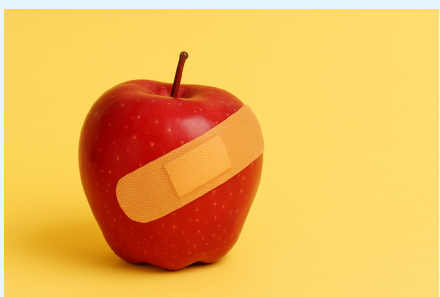


真相：

吃糖并不会直接导致糖尿病。然而，过量摄取糖分，尤其是再加上高热量饮食，可能会造成肥胖；而肥胖正是罹患2-型糖尿病的主要风险因素之一。

迷思：

糖尿病不是严重疾病，而且可以治愈



真相：

这种说法与事实相去甚远。糖尿病是一种目前尚无明确治愈方法的严重疾病，且可能引发多种并发症，包括心血管疾病、神经和肾脏损伤、失明、皮肤问题以及听力受损等。糖尿病需要妥善照护、持续血糖管理，以及专业医疗的监督。

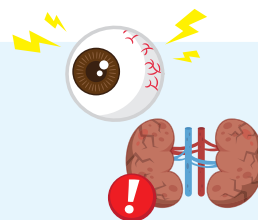
迷思：

糖尿病患者不能吃糖



真相：

患有糖尿病并不意味着必须从此告别甜食。关键在于留意饮食内容——控制碳水化合物摄取量、注意餐食份量，并将甜食与富含纤维的食物一起食用，以减缓葡萄糖被吸收到血液中的速度，从而帮助维持稳定的血糖水平。因此，甜点还是可以吃的——只是要适量，尝一小块就好，别贪心地吃完一整块蛋糕！



迷思：

糖尿病一定会导致失明和肾衰竭等严重并发症



真相：

糖尿病虽可能导致失明、截肢或需透析治疗（洗肾）等严重后果，但这并不是无法避免的命运！患病风险确实会因超重、吸烟、缺乏运动、高血压和高胆固醇等因素而增加，但透过规律运动、健康饮食以及控制血糖水平，仍可有效预防严重并发症的发生。

迷思：

糖尿病前期一定会发展成糖尿病



真相：

并非如此！在美国，每3名成年人中就有1人处于糖尿病前期，也就是血糖水平高于正常值，但尚未达到2-型糖尿病的诊断标准。值得庆幸的是，糖尿病前期并不一定会发展成糖尿病。只要及时调整生活方式，例如：规律运动、均衡饮食，便有可能阻止病程发展，甚至能够逆转病情。

糖尿病

糖尿病前期

正常



迷思：

某些天然草药可以治愈糖尿病



真相：

很可惜，没有所谓能够治愈糖尿病的“神奇草药”或维他命补充剂。任何声称具有这类功效的产品，都只是空口承诺的不实说法。实际上，一些草药和维他命补充剂还会干扰包括胰岛素在内的糖尿病药物发挥作用，甚至可能导致病情恶化。多吃五颜六色的蔬菜水果和各种各样菇类，再加上规律运动，才是真正有助于强化免疫系统并帮助稳定血糖的方法。想要控制好糖尿病，靠的不是偏方奇迹，而是每天为自己做出明智又健康的选择！



迷思：

苹果醋是治疗高血糖的天然疗法



真相：

不完全正确！一些研究表明，苹果醋和酸性食物（例如：柠檬）有助于降低血糖水平，但它存在一个问题——苹果醋会减缓胃排空的速度，进而可能引发胃灼热、恶心和消化问题。对于糖尿病患者来说，这会让胰岛素的注射时机难以掌握，因为消化过程变得不再规律。此外，长期食用醋还可能会腐蚀牙釉质。

迷思：

无糖产品对糖尿病患者来说是健康选择



真相：

不一定！“无糖”并不等于健康——无论对糖尿病患者还是一般人来说都是如此。很多标榜无糖的食品，例如：蛋糕、巧克力、汽水和饼干，往往含有饱和脂肪、过多热量及人造甜味剂。而且，它们的价格通常也更高。研究表明，某些人造甜味剂可能与2-型糖尿病风险和胰岛素抗性的增加有关。相比之下，选择营养均衡的天然完整食物，不仅更有利于健康，也更划算！

迷思：

糖尿病患者不应该吃水果



真相：

水果和蔬菜有益健康，毋庸置疑地是均衡饮食中不可或缺的重要组成部分。如果血糖升高，通常也不会是因为吃水果造成的。水果普遍富含纤维，有助于延缓消化速度，避免血糖水平迅速上升。另外，水果中的主要糖分是果糖，它的升糖指数低于葡萄糖和蔗糖。水果还提供人体必需的各种维生素、矿物质和抗氧化剂，能有效支持整体健康，帮助我们拥有营养均衡的优质饮食。

迷思：

只有水果这样的甜味食物才含糖，蔬菜和豆类不含糖

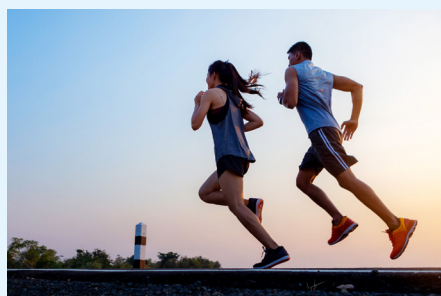


真相：

糖天然存在于所有含碳水化合物的食物中，包括水果、蔬菜、谷类和乳制品。吃下这些食物后，身体会将其中所含的大部分糖分解为葡萄糖——细胞的主要能量来源。食物尝起来不甜，并不表示它不含糖。举个例子，一杯西兰花约含1.55克糖、100克大豆约含3克糖、一杯豌豆约含8克糖，而一杯牛奶则含有约12克糖。这也是为什么即使成分表上没有标注“糖”，但营养标签中却标注含糖量——因为糖本身就天然存在于许多植物性食物中。

迷思：

糖尿病患者不应该运动



真相：

恰恰相反！规律运动对于糖尿病管理至关重要，不仅能提高胰岛素敏感性，帮助身体更有效地利用胰岛素，还能增强免疫系统；而糖尿病患者的免疫系统通常较弱。因此，养成运动习惯、多动一动，是稳定血糖、促进整体健康的有效方式之一！

迷思：

家族没有糖尿病史，所以我不会得糖尿病



真相：

虽然遗传因素会影响糖尿病的患病风险，但很多糖尿病患者其实并无家族病史。生活方式才是决定风险的关键，无论是否有遗传倾向，每个人都应该培养健康的生活习惯。

迷思：

糖尿病患者需要专门的特殊饮食



真相：

糖尿病患者并不需要特殊的“糖尿病饮食”。对他们来说，最理想的饮食其实就是对每个人都有益的健康、均衡饮食——即每餐餐盘中应多放一些水果、蔬菜和豆类；如果想吃肉，瘦肉则会是更好的选择。

美国糖尿病协会（ADA）已不再建议糖尿病患者需摄取特定比例的碳水化合物、脂肪或蛋白质；而是建议大家更应该从蔬菜、全谷类、水果和豆类等食物来获取碳水化合物——这恰恰是适用于所有人的健康饮食。



迷思：

控制糖尿病就得全面戒糖戒碳水！



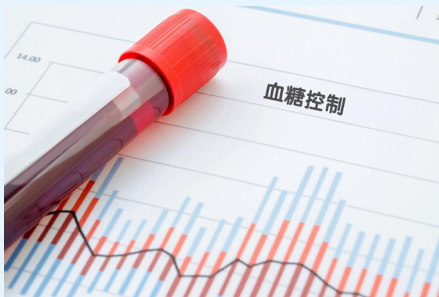
真相：

水果、蔬菜和谷类等营养丰富的食物虽然含有碳水化合物和天然糖分，却也同时富含多种多样的营养物质，能够滋养身体并增强免疫力，所以它们绝对值得被纳入日常饮食中。我们真正应该远离的，是那些几乎没有营养价值的含糖饮料和高度加工零食。



迷思：

血糖控制只能依靠药物



真相：

虽然有些人确实需要药物治疗，但很多2-型糖尿病患者可以透过减肥、健康饮食和规律运动来有效控制血糖水平。这些生活方式的改变不仅能够显著提升血糖的稳定度，对于部分患者来说，甚至可以减少他们的用药量。不过，每个人的身体状况都不同，因此建议在专业医疗人员的指导下进行调整和管理。



不仅糖尿病常被误解，很多人对于升糖指数（GI）的认知同样一知半解。有些人以为GI代表着食物的含糖量或甜度高低，其实并非如此！我们不妨把GI看成一个“测速仪”——它反映的是含碳水化合物的食物让血糖水平上升的速度。由于糖尿病患者代谢功能异常，血糖管理确实更加困难。但关键在于：单凭GI并不能判定食物的“好”或“坏”。面对那些令人一头雾水、满天飞的GI迷思，是时候揭开“甜蜜真相”了——让我们一起来一探究竟！



迷思：

所有碳水化合物都是不好的



真相：

并非所有碳水化合物都是健康大敌！一提到“碳水化合物”，人们常常会想到米饭、意大利面和面包。实际上，富含碳水化合物的食物还包括水果、蔬菜、全谷类、豆类、坚果和种籽，而这些食物都蕴含着人体所需的各种营养成分。碳水化合物是我们身体最主要的能量来源，为大脑运作、肌肉活动和整体健康的维持提供动力。重点不是要完全拒绝碳水化合物，而是要学会选择对身体更有益的碳水。远离高度加工的碳水化合物食品，选择营养丰富、天然完整的植物性食物才是关键。



迷思：

每种食物的GI值都是固定的



真相：

食物的GI值会因烹调方式、成熟程度以及搭配食物的不同而有所变化。例如：意大利面在煮至弹牙、略带嚼劲状态时的GI值，要低于煮得过软时；香蕉在略带青涩、尚未完全成熟时的GI值，亦低于完全成熟时。此外，将白面包这类高GI食物与大豆等高纤维、高蛋白质的食物一起食用，也能减缓血糖的上升速度。GI值并不是一成不变的。只要日常饮食中善用富含纤维的食材进行搭配，就能大大帮助血糖管理！



迷思：

每个人对GI的反应都是一样的



真相：

由于代谢状况、肠道健康、日常活动量以及遗传等因素的差异，每个人对GI的反应其实都不尽相同。同样一种食物，可能会使一个人的血糖迅速升高，而对另一个人却几乎没有影响。

迷思：

低GI食物一定比较健康



真相：

未必如此！摄取碳水化合物后，身体会将其分解为葡萄糖，并释放到血液中。升糖指数（GI）衡量的便是这个过程发生的速度。高GI食物被消化吸收得更快，会导致血糖水平在短时间内迅速升高；而低GI食物消化吸收较慢，能让葡萄糖释放到血液中的过程更为渐进和平稳。然而，低GI值并不代表食物一定比较健康，有些低GI的食物反而含有大量不健康的脂肪和热量。因此，我们更需要关注的是营养密度（食物中每单位热量所能提供的营养成分含量），而不仅仅是GI值。

迷思：

低GI食物有助减肥

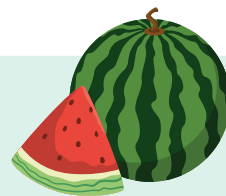


真相：

并不是所有低GI食物都有助于减肥。有些食物，例如：全脂冰淇淋，虽然GI值较低，但脂肪或热量却很高。想要取得更好的减肥效果，不妨多摄取富含豆类蛋白质和大量纤维的均衡饮食，让维持健康和体重管理都变得更轻松！

迷思：

糖尿病患者不能吃西瓜



真相：

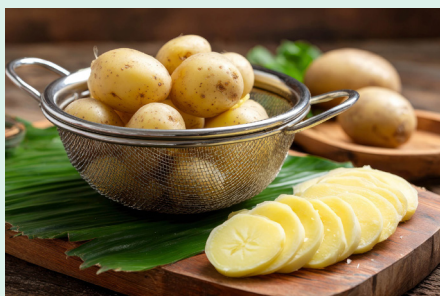
尽管西瓜的GI值的确较高，达到75，但它的升糖负荷（GL）却只有5.6。这是因为西瓜主要由水分构成，每份西瓜实际含有的碳水化合物相对较少。

升糖负荷（GL）综合考量了食物使血糖上升的速度和一份标准食用量中的碳水化合物总量，因此能更准确地反映出食物对血糖的实际影响。

所以，糖尿病患者其实是可以吃西瓜的——只要适量享用、不贪多就行。

迷思：

糖尿病患者绝不能吃马铃薯



真相：

虽然马铃薯的GI值较高，但它同时也是营养丰富的食物，所以仍可把它适量地加入你的三餐，维持饮食的健康均衡。将马铃薯与高纤维或高蛋白质的食物一起搭配食用，有助于延缓葡萄糖的吸收，从而降低升糖负荷，让血糖水平更稳定。关键在于控制摄入的份量以及聪明地搭配各类食物，这样就能有效平衡马铃薯对血糖水平的影响。

迷思：

高GI食物会导致2-型糖尿病



真相：

摄取中高GI值或富含碳水化合物的食物，例如：蔬菜、水果和谷类，并不会导致2-型糖尿病。事实上，一些低GI的食物——如：高脂肪食物和某些高热量肉类——反而有可能增加2-型糖尿病的风险。



迷思：

GI是控制血糖唯一重要的因素



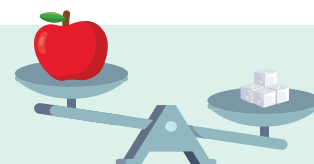
真相：

纤维同样很重要——甚至可能更关键！纤维能够减缓血糖飙升，在控制血糖水平方面起着关键作用。例如：煮熟的白米饭GI值是73，而熟糙米饭因为纤维含量较高，因而它的GI值只有50。但GI值并非控制血糖的唯一考量。餐食的份量和整体饮食的营养均衡同样不可忽视。将碳水化合物与纤维、蛋白质和健康脂肪搭配，有助于稳定血糖水平。因此，关键在于整体的饮食结构，而不是单纯关注GI值，死盯数值的高低！



迷思：

所有糖类的GI值都很高



真相：

不同类型的糖有着不同的GI值。葡萄糖的GI值最高，达到100，高果糖玉米糖浆（HFCS）约为87；蔗糖的GI值较低，为65，蜂蜜甚至更低，为58；存在于牛奶中的乳糖GI值为46，而天然存在于水果中的果糖GI值最低，只有23。并不是所有糖类对血糖水平的影响都一样，因此理解它们之间的差异非常重要。



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。

巴西蘑菇



巴西蘑菇可助减少炎症

一项为期两年的实验鼠研究发现，摄取高剂量的巴西蘑菇（也称ABM蘑菇）与寿命延长有关，可能是因为它降低了癌症的发生率。在人体研究中，蘑菇萃取物能减少促炎细胞因子。另一项临床研究则显示，罹患溃疡性结肠炎与克隆氏症的患者在接受仅仅12天治疗后，体内的炎症标志物便有所下降。这些抗炎症作用也可能解释了巴西蘑菇在改善过敏、哮喘、自体免疫疾病以及某些癌症方面的潜在益处。

Hetland G, Johnson E, Lyberg T, Kvalheim G. The mushroom *Agaricus blazei* Murill elicits medicinal effects on tumor, infection, allergy, and inflammation through its modulation of innate immunity and amelioration of Th1/Th2 imbalance and inflammation. *Adv Pharmacol Sci*. 2011;2011:157015. doi.org/10.1155/2011/157015

巴西蘑菇可助缓解过敏

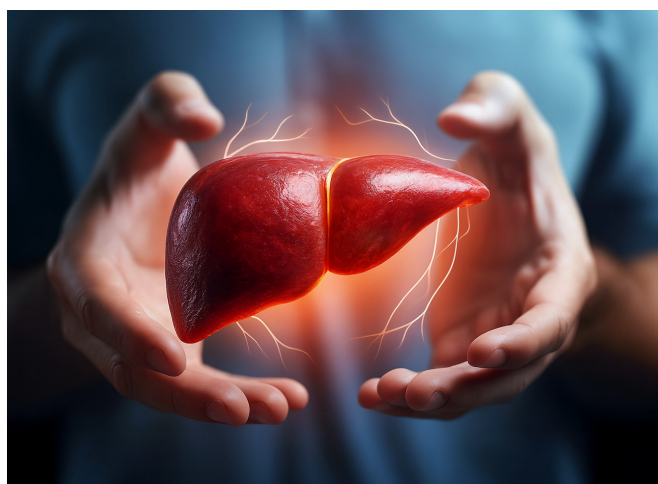
针对实验鼠及人体进行的研究均显示，巴西蘑菇萃取物具有显著的抗过敏效果。在实验鼠模型中，巴西蘑菇减轻了如：耳朵肿胀、哮喘症状等过敏反应。其作用机制为降低血清中免疫球蛋白E（IgE）、免疫球蛋白G1（IgG1），以及支气管中嗜酸性粒细胞的数量，并透过调节肥大细胞活性和分化T细胞，促使辅助T细胞1型/2型（Th1/Th2）免疫反应更加平衡。在一项人体临床试验中，患有桦树花粉过敏及哮喘的受试者在花粉季节开始前的两个月摄取巴西蘑菇萃取物后，不仅过敏症状减少、用药量降低、血液中的IgE水平也下降。

Hetland G, Tangen JM, Mahmood F, et al. Antitumor, anti-inflammatory and antiallergic effects of *Agaricus blazei* mushroom extract and the related medicinal Basidiomycetes mushrooms, *Hericium erinaceus* and *Grifola frondosa*: a review of preclinical and clinical studies. *Nutrients*. 2020;12(5):1339. doi.org/10.3390/nu12051339

巴西蘑菇能预防病毒感染

巴西蘑菇在增强人体对抗感染方面展现出潜力。体外研究显示，巴西蘑菇的某些成分能够抑制西部马脑炎病毒发挥作用。在对干扰素- α (IFN- α) 治疗出现抗药性的慢性C型（丙型）肝炎患者中，口服巴西蘑菇不仅可以略微减少患者体内的病毒载量，且似乎上调了干扰素- α 受体基因的表达。这些发现表明，巴西蘑菇具有免疫刺激作用，可能有助于增强人体对抗病毒感染的能力。

Hetland G, Johnson E, Lyberg T, Bernardshaw S, Tryggstad AM, Grinde B. Effects of the medicinal mushroom *Agaricus blazei* Murill on immunity, infection and cancer. *Scand J Immunol.* 2008;68(4):363–370. doi.org/10.1111/j.1365-3083.2008.02156.x



巴西蘑菇能改善肝功能

一项为期一年的临床观察显示，巴西蘑菇萃取物可能有助于慢性B型（乙型）肝炎患者的肝功能恢复正常。观察的四位患者在补充巴西蘑菇后，AST、ALT等肝酶水平均显著下降，其中三位患者肝功能逐步改善，另一位病情复杂的患者则在九个月后出现好转；此外，还有一位患者的症状得到缓解。重要的是，整个过程中未出现任何副作用。这证明了巴西蘑菇作为膳食补充剂的安全性。巴西蘑菇富含 β -葡聚糖，这类化合物与抗炎及抗病毒作用有关，因此，巴西蘑菇对患有2-型糖尿病且伴随肝病并发症的人也具有潜在益处。

Hsu CH, Hwang KC, Chiang YH, Chou P. The mushroom *Agaricus blazei* Murill extract normalizes liver function in patients with chronic hepatitis B. *J Altern Complement Med.* 2008;14(3):299–301. doi.org/10.1089/acm.2006.6344

巴西蘑菇具强大抗氧化特性

研究表明，巴西蘑菇的水溶性萃取物可透过干扰产生活性氧的相关酶类作用并抑制多种活性化合物，从而显著降低活性氧水平。相关研究证据包括：减少超氧阴离子的生成，抑制嗜中性粒细胞的氧化爆发反应，以及降低辣根过氧化物酶（HRP）和髓过氧化物酶（MPO）等氧化酶的活性。这些抗氧化作用突显了巴西蘑菇作为对抗氧化压力药剂的巨大潜力，也展现出其作为新型治疗用化合物的重要营养与药用来源发展前景。

Hakime-Silva RA, Velloso JC, Khalil NM, Khalil OA, Brunetti IL, Oliveira OM. Chemical, enzymatic and cellular antioxidant activity studies of *Agaricus blazei* Murrill. *An Acad Bras Cienc.* 2013;85(3):1073–1081. doi.org/10.1590/S0001-37652013005000044



巴西蘑菇能影响细胞因子生成

研究表明，巴西蘑菇萃取物在调节细胞因子生成方面具有显著作用，突显其免疫调节的潜力。在人类外周血单核细胞中，菌丝体萃取物能显著诱导白细胞介素-12（IL-12）的产生；IL-12是一种有助于提升I型免疫反应及活化自然杀手细胞的关键细胞因子。在实验鼠研究中，口服巴西蘑菇后增强了自然杀手细胞的细胞毒性，这可能是透过促进干扰素- γ （IFN- γ ）的产生而实现。在人类单核细胞系的研究中，巴西蘑菇萃取物上调了趋化因子配体1、2、3（CCL1、CCL2、CCL3）、白细胞介素-1A（IL-1A）、环氧合酶-2（COX-2）以及其他免疫相关基因的表达，尤其是促炎细胞因子，如：白细胞介素-1 β （IL-1 β ）和白细胞介素-8（IL-8）。虽然其中部分基因与脂多糖（LPS）所活化的基因重叠，但巴西蘑菇产生的细胞因子表达谱具有独特性，显示其具专一且靶向性（针对性）的免疫刺激机制。

Firenzuoli F, Gori L, Lombardo G. The medicinal mushroom *Agaricus blazei* Murrill: review of literature and pharmaco-toxicological problems. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2008;5(1):3-15. doi.org/10.1093/ecam/nem007

巴西蘑菇的免疫调节作用

多项研究表明，巴西蘑菇可透过多种机制发挥抗肿瘤作用，其中包括增强自然杀手细胞活性和 β -葡聚糖对免疫功能的刺激与调节。这些免疫调节作用可能促进肿瘤消退，并在癌症的预防与治疗中发挥重要作用。

Bertollo AG, Mingoti ME, Plissari ME, et al. *Agaricus blazei* Murrill mushroom: a review on the prevention and treatment of cancer. *Pharmacol Res - Mod Chin Med*. 2022;2:100032. doi.org/10.1016/j.prmcm.2021.100032

巴西蘑菇可能帮助预防肝癌

巴西蘑菇中的多醣体能够抑制肝脏细胞色素P450（CYP）酶类的表达与活性，而CYP酶在代谢外源性异生物质及活化某些致癌物的过程中发挥关键作用。这种抑制作用可能是透过细胞因子的释放以及对芳香烃受体（AHR）通路的调节所实现的，如此可能有助于减少致癌化合物的生成，并透过减缓化疗药物在肝脏中的分解速度来延长其药效持续时间。

Bertollo AG, Mingoti ME, Plissari ME, et al. *Agaricus blazei* Murrill mushroom: a review on the prevention and treatment of cancer. *Pharmacol Res - Mod Chin Med*. 2022;2:100032. doi.org/10.1016/j.prmcm.2021.100032



巴西蘑菇可能帮助杀死白血病细胞

研究人员发现，巴西蘑菇能诱导细胞凋亡（又称“程序性细胞死亡”），从而帮助杀死白血病细胞（THP-1）；这一过程的发生是透过活性氧积聚，进而活化线粒体中的一种蛋白质（mcJNK）。此外，巴西蘑菇还能降低有助于细胞存活的NF- κ B蛋白复合体的活性。透过降低NF- κ B活性，巴西蘑菇能促使癌细胞更容易死亡，其作用机制与某些化疗药物类似。

Bertollo AG, Mingoti ME, Plissari ME, et al. *Agaricus blazei* Murrill mushroom: a review on the prevention and treatment of cancer. *Pharmacol Res - Mod Chin Med*. 2022;2:100032. doi.org/10.1016/j.prmcm.2021.100032

巴西蘑菇可能帮助平衡免疫反应

研究表明，巴西蘑菇可能透过将辅助T细胞1型/2型（Th1/Th2）的免疫反应型态偏向Th1来协调免疫平衡，从而增强机体对感染乃至潜在癌症的防御能力。在以Th1和Th17活性为主导的克隆氏症中，巴西蘑菇能够降低Th1相关细胞因子白细胞介素-2（IL-2）和Th17相关细胞因子白细胞介素-17（IL-17）的水平；而在免疫反应偏向Th2的溃疡性结肠炎中，摄取巴西蘑菇后，Th2相关细胞因子白细胞介素-4（IL-4）和白细胞介素-13（IL-13）的水平也有所下降。这种免疫调节作用显示出巴西蘑菇可能有助于调节炎症性和类自体免疫疾病，并能作为癌症疫苗佐剂发挥作用。

Hetland G, Johnson E, Lyberg T, Kvalheim G. The mushroom *Agaricus blazei* Murill elicits medicinal effects on tumor, infection, allergy, and inflammation through its modulation of innate immunity and amelioration of Th1/Th2 imbalance and inflammation. *Adv Pharmacol Sci*. 2011;2011:157015. doi.org/10.1155/2011/157015

巴西蘑菇可能帮助提升癌症患者的生活质量

研究显示，巴西蘑菇萃取物可帮助接受化疗的妇科癌症患者维持自然杀手细胞的活性。自然杀手细胞是识别并摧毁癌细胞的关键免疫细胞。研究证据表明，巴西蘑菇不仅能促进自然杀手细胞渗入肿瘤，增强其杀伤癌细胞的能力，还能诱发肿瘤细胞死亡。临床观察发现，患者在化疗期间摄取巴西蘑菇萃取物与生活质量的改善有关，包括食欲增强、体重维持、体力增加，以及恶心、呕吐和失眠等症状的减轻。



Ahn WS, Kim DJ, Chae GT, et al. Natural killer cell activity and quality of life were improved by consumption of a mushroom extract, *Agaricus blazei* Murill Kyowa, in gynecological cancer patients undergoing chemotherapy. *Int J Gynecol Cancer*. 2004;14(4):589-594. doi.org/10.1136/ijgc-00009577-200407000-00003

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。