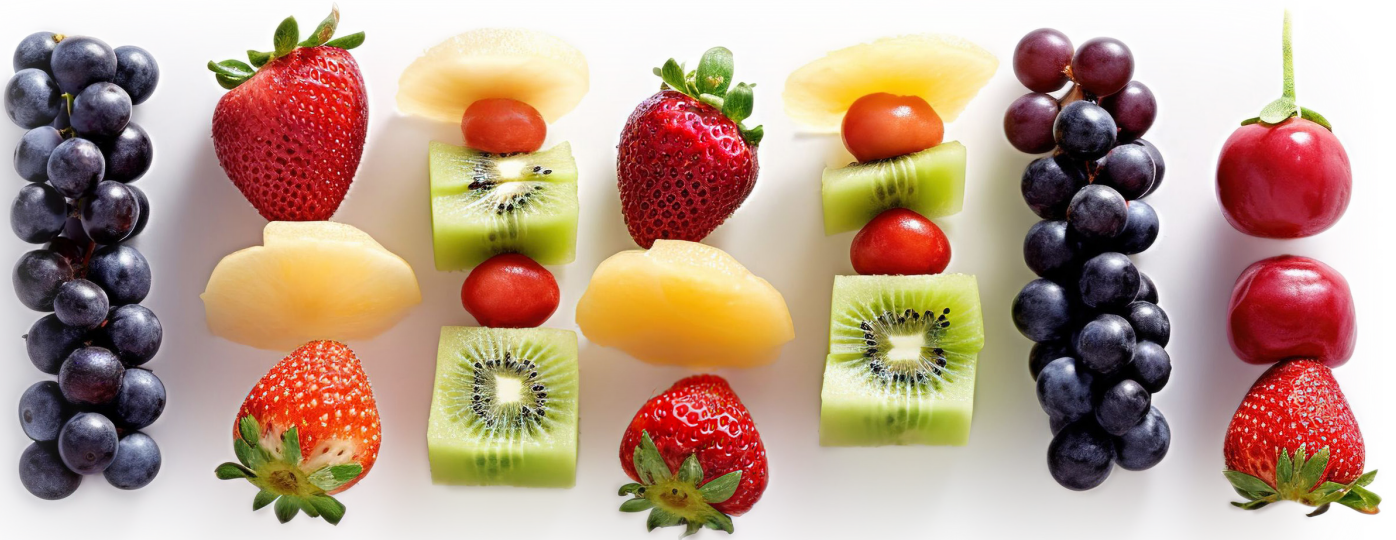




承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2024

跳脫框架 為更好而改變

鑽石經理翁敏齡·蔡漢坪伉儷專訪



翁敏齡·蔡漢坪伉儷小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：享受安靜的手作時光

夢想：帶著家人到處去旅遊

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、越南、印度、三亞、西班牙、韓國濟州島

在臺灣雲林土生土長的新科鑽石敏齡，經歷了求學、就業、結婚、生子等多個人生階段，卻始終未離開家鄉。敏齡形容過去的自己「從小到大都沒有出過雲林，總在忙碌的工作裡打轉，好像被框住，從來沒想過有其他的出路。」然而現在的她，勇敢地打破框架，用丞燕事業開創生命中的更多可能。

敏齡的成長歷程，讓她比一般人更加勤奮，在原職的美容師工作之外，額外兼差打工也是家常便飯。她回憶道：「爸媽從事過各種辛苦的行業，後來以飼育豬、羊為業，每天放學後最重要的事不是寫作業，而是幫忙農務、餵養豬羊。在我高中時，臺灣發生口蹄疫，豬隻全面撲殺，所有的投入一夕之間血本無歸、家裡甚至負債。」面對家中的困境，孝順的敏齡早早就懂得要努力賺錢，為家人分憂解勞，一份薪水不夠，就再多打份工。

婚後的敏齡，仍是在正職與兼職間來回地忙碌，她回想說著：「當了媽媽之後，想給孩子們更好的生活，多打份工賺錢是我直接的作法。但是工作太忙，讓我沒有時間去陪家人玩，也捨不得花錢出國。除了美容技術，我沒有心思去做任何其他學習，更不要說去思考如何改變。最划不來的是因而忽略了孩子們的健康問題。」

擁有二個兒子的她坦言：「孩子們經常成為班上的流感指標，往往是第一個確診，最後一個痊癒！對他們很愧疚的是，長久以來都是看診後，用藥物壓制症狀了事。」「加上因為自己個子不高，就一味地給孩子們大量補充牛奶，希望他們可以長得更高。沒想到小兒子小學時，滑直排輪跌倒就骨折；國中時，跑步跌倒又骨折。這才讓我意識到孩子是否缺乏好的營養，當時腦中立即浮現曾經聽過的營養免疫學觀念。」

敏齡接著談起：「剛開始聽到丞燕，只覺得這家公司不太一樣，總是在講營養免疫觀念。當時沒太上心，想不到聽著聽著，在關鍵時刻派上用場。不只孩子，連同家人在改以植物性營養的調整後，遠離了各種健康上的困擾！」「以前的我總排斥去進一步了解與學習，因為心態上就是被侷限在擔心請假就會減少收入！自從我為了家人的健康，決定走入丞燕並上課學習，發現丞燕不只為人們帶來健康，也是一個自己當老闆的事業機會！我看到許多丞燕人可以一邊工作一邊玩，感到不可思議！因為我從沒體驗過這麼自由的工作型態。」講到這裡，敏齡突然慨然道：「原本我以為媽媽也不愛玩，沒想到她完全愛上丞燕的旅遊！第一次帶媽媽出國就是挑戰皇家加勒比遊輪之旅，媽媽超級興奮，到處去跟人家分享講不停。媽媽也很喜歡看韓劇，去年帶她參加丞燕韓國濟州島之旅，吃了超多道地美食，穿上韓服走進韓國村，就像走進了韓劇！」因為丞燕，讓敏齡為辛苦一輩子的媽媽圓夢了。



提到敏齡最崇拜的昭妃博士，她侃侃說起：「我是一個絕對不可能追星的人，但昭妃博士每次來到臺灣演講，我真的就像追星一樣不錯過任何一場活動。記得第一次見到昭妃博士，她說：『我從來不去想別人可以給我什麼？而是想著可以給別人什麼。』這句話真的打動了我，像說進我心裡。」因為在敏齡的人生中，做任何事的動機，從來都不是為了自己！

敏齡感動分享道：「因為丞燕帶給全家人健康的生活，才讓我有動力以丞燕事業為起點，勇敢去探索人生中的其他可能！」「在丞燕事業中，不用再被工作室綁住，整個城市都是我的辦公室；不用再單打獨鬥，整個團隊都是彼此的教練兼夥伴共榮共好。」「丞燕更讓我重拾學生時代所缺乏的多元學習，知識的拓展讓我擁有自信，有底氣在同學會邀約時，直接回覆一定參加也不遲疑！最珍貴的是，因為丞燕事業，讓我嘗試為自己而活，即使努力工作，也要記得享受生活！」

以前的敏齡總認為沒時間、也沒必要改變。而現在的她不僅接受改變，並挑戰任何能讓自己變得更好的改變！「在韓國濟州島之旅回來之後，就立志上鑽石！想讓自己像韓國晚宴中登上舞台的成功夥伴一樣閃閃發亮！很高興我做到了！」敏齡也因此特別感謝一路相挺的夥伴們：「感謝有團隊夥伴們的支持與鼓勵，讓我說做就做，成為鑽石經理！也特別感謝老公漢坪，在事業經營的路上，是永遠為我應援的神隊友！」

當敏齡沿著人生的道路一路奔跑，家人是讓她全力以赴的動力，而在丞燕遇見更好的自己，正是她努力拼搏的最佳報酬。

人生箴言——「最甜美的事就是改變。」

丞燕——遇見是幸運、攜手是福祉

鑽石經理郭悅儀 · 謝忠栢伉儷專訪



郭悅儀 · 謝忠栢伉儷小檔案

來自：馬來西亞

專長 & 嗜好：幫助別人、唱歌、
享受和家人在一起的時光

夢想：自由自在

與丞燕同遊：東京、北京、澳門、
深圳、上海、韓國、皇家加勒比遊輪、
泰國普吉島、大阪

「能夠遇見丞燕、使用丞燕產品、經營丞燕事業，是我和我家人們的幸運和福祉。」身為三個孩子的母親，新晉鑽石經理郭悅儀在訪談期間一再提及她對丞燕的感激之情。從最初認識丞燕到最終將丞燕事業奉為終身事業，悅儀經歷了一個從無到有、循序漸進的蛻變過程。

早在2005年，悅儀便接觸了丞燕產品和營養免疫學。「我和孩子們的身體抵抗力都比較弱，平時一有個風吹草動，就都烏泱泱病倒了；一個月感冒個幾次，都可以說是司空見慣了。」聽上去頗為自責的悅儀繼續說道：「在一次和我的一個同鄉朋友日常聊天時，談及健康問題，我提到了經常吃藥真的是太損害身體了，俗話說『是藥三分毒』，還是得想辦法提高身體的免疫力才好。朋友不但沒有敷衍我，開始認真和我介紹營養免疫學以及平時注重通過健康飲食和運動來呵護健康的重要性。這是源自她本人的親身體驗，我自然信服。於是為了自己和家人們的健康，我開始學習營養免疫學，在切實踐行營養免疫學的理念並注重營養均衡的飲食之後，我們全家人的身體素質真的『更上一層樓』了！」說到這，言辭間洋溢著歡喜之情。

除了健康，悅儀提到丞燕事業還帶給她另一份安全感——經濟的倍增和自主。「在剛接觸丞燕時，我其實並未立即選擇加入，彼時想著起碼要對這份事業先足夠了解才行。所以大概在連續使用了一年多的丞燕產品之後，我才開始從兼職做起，一步一個腳印，邊實踐、邊學習，在充分認識到丞燕事業，是有著科學依據作支撐、和每個人切身利益息息相關的健康事業後，最終決定全職經營丞燕。就這樣水到渠成地成為了丞燕大家庭裡矢志不渝的一份子。」

「在經營丞燕事業之前，我是一名家庭主婦，全家5口人的生計，全仰仗我先生一人工作。『手停口停』的危機感其實一直縈繞在我的心間。直到我開始穩步經營丞燕事業，這份危機感才逐漸消失。憑藉著這份事業收入，我的三個孩子都順利完成了學業，我們還買到了自己心儀的房子。除此之外，還能和丞燕一起前往世界各地旅遊。」經濟和物質方面收穫到的「多姿多彩」，也是悅儀家人逐漸認可她丞燕事業的原因之一。

「起初，雖然家人們並沒有很反對，但因為要出門學習、參加活動和分享，留給家裡人的時間逐漸變少；加之他們尚不了解我是在打拚一份屬於自己的事業，所以並沒有給予我很大支持。但後來隨著全家人健康得到改善和我漸漸有了更多的收入，他們終於認識到了這份事業的價值和潛能。於是最終贏得了他們的鼎力支持。」



人前的成功離不開人後的堅持和努力。無論是誰，成就一番事業，都不會是一帆風順！悅儀也沒有羞於談論自己遭遇的挫折：「我首先遇到的一大挫折就是學習營養免疫學。因為學歷不高，對細胞是如何組成身體各個器官此類的專業知識，學習起來很困難。但我會想著法子主動去學習：參加昭妃博士的每一場講座；遇到疑難點，主動去請教前輩夥伴們……漸漸地，對營養免疫學的掌握就能融會貫通了，接著再去和別人分享時，就能更清晰地輸出自己的觀點和見解，易於對方理解。其實在和別人分享時，也是一個教學相長的過程，能進一步加深自己對營養免疫學的理解。」

「一路走來，我也遭受過很多的拒絕和質疑，但我從不氣餒。因為我堅信我分享的是科學、是真理。即使別人不能第一時間就理解，隨著多次的分享和講解，他們總有一天會明白的。」談及此，她大方分享了自己將丞燕事業越做越好的幾點心得：「第一要『每會必到』——爭取不落下任何一場昭妃博士的講座，因為每一場都能有不同的收穫；其次要善於向前輩們討教經驗和向後輩們學習新興事物；當然，始終保持學習的主動性和自我提升意識才是重中之重。」

訪談接近尾聲的時候，悅儀重申了她對昭妃博士和丞燕的感激之情：「對我來說，昭妃博士就是『傳遞健康的天使』；預防是小錢，治療是大錢，感謝昭妃博士一直致力於預防科學的研究和向普通大眾普及預防科學的重要意義。另外，丞燕事業讓我不僅照顧周全我的家人，還能讓我有餘力幫助更多的人，贏回健康、收穫幸福。每每念及此，我都會覺得成就感滿滿！」

人生箴言——「不要與他人相比，只要超越自己。」

勇於改變

鑽石經理梁少芝專訪



梁少芝小檔案

來自：馬來西亞

專長 & 嗜好：友好、耐心、學習、旅行

夢想：財務自由、時間自由、
和丞燕一起環遊世界

與丞燕同遊：巴黎、倫敦、上海、
北京、維也納、捷克、東京、瑞士、
臺灣、北海道、荷蘭、多倫多、紐約、
首爾、澳門、深圳、洛杉磯、
拉斯維加斯、皇家加勒比遊輪之越南、
普吉島、大阪、三亞、葡萄牙、濟州島

愛，帶給人改變的勇氣。對於新晉鑽石梁少芝而言，是她對孩子們的愛讓她敢於轉換職業跑道、投身丞燕事業。

少芝曾經是一名工程師，工作不僅繁忙不堪，還時常需要海外出差，鮮少有時間陪伴當時才三歲和一歲的兩個女兒，對此她總感到心中過意不去，更不時掛念著經常生病的大女兒。慶幸的是，她的經理向她介紹了丞燕。

於是，她開始學習營養免疫學，並運用所學知識照顧家人的健康。一年後，她發現女兒沒那麼容易生病了，這增強了她對丞燕的信心，亦開始向家人和朋友分享營養免疫學。就在那時，她的先生鼓勵她兼職丞燕事業；於是為了女兒，她決定接受先生的建議開始丞燕事業。

少芝坦言：「每次女兒要去幼兒園時她都抱著我哭，相信每個媽媽都會為此感到心痛，但我無法一直請假送她上學。所以我的夢想是擁有時間自由，這樣我就可以任意安排自己的工作時間，方便接送女兒上下學。」

在兼職丞燕事業僅僅一年後，少芝便有所斬獲；雖然為此深受鼓舞，但最終讓她鼓起勇氣全職經營丞燕事業則是因為一個小插曲。

「有次，我4歲的女兒給我看了她的作品，但我不敢相信那是她畫的，因為太漂亮了！所以我讓她再畫一遍，她原樣畫出來了。」少芝感嘆地搖了搖頭說：「身為一個母親，我真是太失敗了。我女兒可以畫出這麼漂亮的圖畫，我卻對此全然不知，因為我根本沒有時間去陪伴、了解她。」這件事堅定了她辭掉工程師工作的決心，並於2005年開始全職經營丞燕事業。

在經營丞燕事業的20多年裡，少芝取得了很大的個人成長。她謙遜地分享出幾點經營心得，送給所有剛起步的丞燕夥伴們。

整個訪談過程中，少芝一直在強調「勇於改變」的重要：「我們一定要勇於改變、接受新挑戰。對我來說，從原本天天只接觸電腦和機械轉變到每天和很多不同的人打交道，並不容易。但我還是很開心自己在20年前勇敢地改變了職業道路，正因如此，現在我才能享受生活。如果想要度假，隨時可以出發，因為我可以自由安排自己的工作日程，不受固定工作時間表的束縛，也不用擔心剩餘年假不夠。」

學習更對於發展丞燕事業扮演著很重要的角色。「如果有什麼是我們不會的，我們就去學。在開始接觸丞燕事業時，我是從零開始的。我參加了很多丞燕舉辦的課程，並從中學會了怎麼擴大社交圈、如何分享、達成交易等等很多東西。」



「不斷學習、不斷成長。營養免疫學的相關科學理論持續不斷地在更新、進展，所以我們也要跟上腳步，學無止盡。我會反覆認真聆聽昭妃博士關於營養免疫學的教導，並重複研讀其中的各種知識信息，以確保我的理解正確。每當客戶向我尋求幫助時，這些知識就能派上用場。我的團隊還整理並保存了昭妃博士一直以來的分享內容，以便我們在解答客戶詢問時進行參考。」

分享是拓展丞燕事業的基石。「全心全意、真誠地進行分享。不要誇大其詞、也不要咄咄逼人，這樣才可以贏得客戶的信任並和他們建立融洽的關係。這些年來，我的很多客戶都成為了我的好朋友；甚至一些客戶已經長大成人並結婚了的孩子，也成為了我的客戶。事實上，我有很多新客戶都是老客戶推薦過來的。我很感激他們一直以來的信任和支持。」

積極分享對於丞燕事業的發展也極為重要。「當我仍在兼職丞燕時，幾乎每天下班後都會出門見客戶，甚至周末也不例外。」

遭遇拒絕在經營丞燕事業的過程中是免不了的。「遭受拒絕時，冷靜處理。告訴自己，任誰都會有被拒絕過的經歷，自己不也拒絕過其他人，不是嗎？不要灰心、繼續尋找下一個潛在客戶。那些拒絕過我的人們終有一天也可能需要我，至少他們知道了丞燕，如果哪一天他們有需求，就可以來找我。所以即使他們現在拒絕我也沒關係；我會等著他們。」少芝笑著說道。

擁有耐心是有回報的。「我曾經約一位潛在客戶見面，嘗試了超過十餘次，但總在最後一刻出現意外，導致會面失敗。這個時候，很多人往往會選擇放棄，但我沒有。當我們最終見面時，她從我這兒下了一筆大訂單。如果當時我放棄了，那我就做不成這筆訂單了。即便是10年後的今天，她仍然是我的客戶。」

最後一點也同樣重要，你可以放慢速度但不能停止腳步。「不要停下來。專注於你的夢想，並設定目標來實現它。在經營丞燕事業的過程中，或許你的付出無法立即看到結果，也可能最初你每天都需要會面客戶，但最後你一定能夠達成目標。」

對少芝來說，除了時間自由和有經濟能力送孩子出國留學、購買新房和土地之外，更重要的是她收穫了自身的成長，例如：學會了如何維持健康、與他人溝通交流以及保持積極樂觀的態度。

「我很感激，除了能夠為身邊的人帶來健康之外，我還能成為別人的知心朋友、陪伴他們度過人生中的艱難時刻，這讓我的人生變得更有價值、也更充實。非常感謝丞燕帶給我的所有美好！讓我們一起努力下去，加油！」

人生箴言——「想改變他人之前，先改變自己。」

別輕信引人注目的流行語！



可曾想過為何官方對那些如雨後春筍般不斷冒出的品牌和流行語未加以約束嗎？這是一場貓捉老鼠的遊戲——對其中一個進行監管，另一個就會神奇地出現、趁機鑽漏洞。面對這樣一個混亂無序的局面，消費者通常無法辨別真實或虛假。眼看這些公司愈加利用消費者專業知識的不足而日益猖狂，是時候用知識來裝備自己了！請記住這條黃金法則：如果聽起來好到令人難以置信，多半就真的不可相信。



流行語：後生元促進腸道健康

曾經，益生菌和益生元在市面上掀起了一陣熱烈關注和討論，但現在又出現了一個新角色——後生元。

益生菌是對腸道健康有益的活細菌和酵母菌。人體的腸道內原本就應該有這些有益菌的存在。

益生元是腸道有益菌的食物，可促進這類微生物的生長。如：膳食纖維即是一種常見的益生元。

後生元則是腸道細菌消化益生元後產生的分解產物。

然而，有些益生元和益生菌產品可能會引發消化問題，如：腹脹、脹氣和腹瀉；尤其是對患有腸易激綜合症的人而言。後生元研究尚處於初步階段，需要更多的研究來了解後生元產品可能具有的副作用。

但你可以不用理會所有圍繞在益生元、益生菌和後生元的種種混亂話題。對於腸道細菌而言，來自植物性食物的膳食纖維就是最好的！補充更多纖維的一個簡單做法，是洗淨水果並連皮一起吃。



流行語：荷爾蒙平衡

當下有一種健康趨勢，著重在「荷爾蒙平衡」的概念上。主張一旦荷爾蒙失衡，即使內分泌檢查結果無異狀，患者依舊可能出現全身乏力、痤瘡、頭痛和體重增加等症狀。然而，這樣的觀點散發著危險信號！很可能是「偽科學」，因為它過於簡化了體內荷爾蒙複雜的調節機制。對於「荷爾蒙平衡」，目前還缺乏足夠且可信度高的科學研究證據足以支持。

目前還缺乏足夠且可信度高的科學研究證據足以支持。

人體會不斷調整產生的荷爾蒙類型和數量。當你缺乏睡眠或感到壓力時，身體產生的荷爾蒙與你休息充足和心情愉悅時所產生的荷爾蒙是不同的。市面上沒有任何產品可以知道你是否缺乏睡眠，或者你是感到快樂還是深感壓力。如果一款產品聲稱它可以直接影響你的荷爾蒙平衡，那麼最好對其保持謹慎觀望態度。這樣的產品可能會擾亂荷爾蒙平衡並造成傷害，在某些情況下，這類產品本身甚至可能額外添加了荷爾蒙。



流行語：提升能量

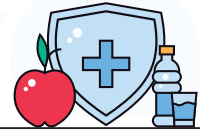
許多產品聲稱可以「提升能量」。然而，大多數聲稱具有這種功效的產品往往含有大量某種類型的興奮劑，例如：高劑量的咖啡因。通常，這些興奮劑以天然成分作偽裝。例如：瓜拿納、耶巴馬黛和瓜尤薩都是天然富含咖啡因的植物，可惜很多人並不清楚這一點。想要獲得更多的能量，最佳方法

不是尋求這類產品，而是應透過更健康的飲食、更多運動鍛煉和更充分適當的休息，讓身體從整體上變得更有活力、更健康。



流行語：無添加糖

低糖的食物不一定意味著它更健康。很多時候，這些食物裡的糖是由人造甜味劑替代的。人造甜味劑本身就存在一系列的問題，例如：導致體重增加以及大幅增加罹患代謝綜合症和2-型糖尿病的風險。



流行語：免疫支持

免疫系統在微妙的平衡中運作，不應受到人為不必要的刺激。標榜具有「免疫增強」功能的產品通常含有維生素或草本植物。然而，儘管是天然的草本植物，也可能具有未知的副作用；而維生素雖然可以支持免疫系統，但此效用只有透過完整植物性食物獲取才能發揮，或只適用於嚴重營養不良的人。對於身體健康的人而言，幾乎沒有證據表明維他命藥丸能顯著影響免疫反應，這實際上是令人寬慰的。對於任何宣稱能「刺激」或「增強」免疫功能的事物都應抱持謹慎的態度。因為任何會引發過度免疫活動的事物都可能弊大於利，可能導致其他併發症，甚至是自體免疫疾病。

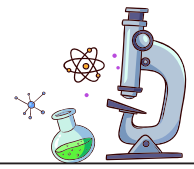
照顧免疫系統的最佳方法，是透過攝入富含營養的植物性食物，給予其滋養和呵護。蔬菜和水果等完整植物性食物才是真正的免疫增強劑。



流行語：活性炭

活性炭在限定的時間內具有一定的用途，主要用於治療毒物攝入或毒物攝入性的中毒。在這類情況下，急診室醫生會在患者毒物攝入後的一小時內使用活性炭，理想情況下，此時仍可趕在毒素被吸收進血液之前，讓活性炭在胃中完成對毒素的吸附。

除此之外，有關活性炭具有其他用途的證據則十分有限。活性炭既不能解除宿醉，也不能幫助身體「排毒」，因為它只能吸附與之有直接接觸的毒素，而無法吸附身體已經從消化道吸收的毒素。活性炭無法美白牙齒。添加了活性炭的餐食也不會變得更健康——實際上，它可能還會使你吃下的東西變得不健康。因為活性炭對於吸附物是來者不拒的，這意味著它會吸附掉食物中的營養物質，同樣也會吸附掉藥物，使它們的效果大為減退。若大量攝入活性炭，還會阻塞腸道。



流行語：適應原

適應原通常指的是某些草本植物或藥劑，以非特定的方式幫助身體系統恢復活力或應對壓力。這個廣泛的定義幾乎可以適用於任何聲稱對身體有益的產品。從科學的角度來看，單想證明某個物質是適應原，更不用說去理解它對身體的影響，不僅非常困難，甚至可以說是不可能的。因此，如果你

在吃了一顆蘋果後感覺非常良好，不如就稱這顆蘋果為「適應原蘋果」。（誰知道呢？也許這樣稱呼後，蘋果會變得更好吃！）但如果遇到聲稱是適應原的草本植物，最好檢查一下它們是否與其他藥物存在可能的相互作用或過敏反應。



流行語：醫美級護膚品

人們對醫美級護膚品時常表現出相當大的關注和興趣，卻也對這類產品存在著一些錯誤的觀念。在官方認定中，「醫美級」產品和在任何商店都買得到的一般護膚品之間並沒有正式區別。「醫美級」這一術語並未受到官方監管，產品製造商可自由使用，而無需獲得批准或進行額外測試。這只是一

個行銷術語，旨在營造一種該類產品效果更好的印象。說穿了，只要可以在不需醫生處方情況下買到的產品，都只是一般的護膚品罷了。



流行語：護膚品中的幹細胞

許多護膚品中的幹細胞來自植物。使用植物幹細胞的潛在好處並不是因為它們可發揮類似人類幹細胞的作用。植物的確含有許多對人體健康有益的化合物。但在產品中的這些植物幹細胞並不完整，且不是活的。即使它們是活的，對身為人類的我們而言也毫無用處，因為我們是人類，不是植物。



流行語：益生菌面霜

許多護膚品牌聲稱可以「重新定殖」或幫助「重新平衡」臉部皮膚上的微生物群。然而，這裡存在很多問題。關於益生菌療法的研究主要集中在腸道，而非皮膚。皮膚上和腸道內的微生物群存在著極大的差異。因此，對腸道有益的細菌，和對皮膚有益的細菌當然也是不一樣的。

此外，護膚品中的大多數益生菌都已經死亡——它們基本上是被塗抹在皮膚上的死菌。畢竟，大多數護膚品都含有防腐劑，這會抑制包括有益細菌在內的細菌存活。活細菌，即使是有益細菌，都可能帶來潛在風險；特別是如果皮膚上有小傷口，就可能導致感染。如果益生菌在皮膚上起不了作用，更談不上具有平衡皮膚微生物群的功效。



流行語：皮膚排毒療法

從醫學角度來看，不存在所謂的皮膚「排毒」這一說。皮膚不需要排毒，也沒有相關的排毒機制。出汗雖然可以排出水分，但並不能清除體內的雜質或其他有害物質。身體能夠透過腎臟、肝臟、淋巴、脾臟和免疫系統自然地排除毒素。若想要清除皮膚上的污染物、油脂和污垢，你只需好好洗臉即可。

過度清潔或過度去角質實際上可能會損害皮膚，使其變得脆弱、受損並易發炎，從而導致痤瘡的產生。

相反地，從一開始就好好保護你的皮膚，別讓它受到損傷。例如：使用防曬霜來幫助皮膚抵禦陽光紫外線所造成的傷害。



流行語：經臨床測試、有研究支持、醫生推薦

這些術語並不需要受到官方監管。僅僅是為了行銷目的而使用。「經臨床測試」意味著產品曾被提供給客戶進行測試——但不代表它經過了與藥物相同水平的臨床試驗。「有研究支持」意味著進行過一些研究，但這些研究不一定是針對產品本身進行的，可能相關程度非常微小、研究也不見得

支持該產品，甚至可能是低劣草率的研究。「醫生推薦」這個字眼則是只要有任何一位醫生推薦過該產品就可以這麼標示，無非是一種用來刺激銷量的策略。



流行語：純天然

僅僅因為某種物質是天然的，並不表示它就會更好，或是對你有益。有很多東西雖是天然的，卻可能使人致命。食品產品上的「純天然」標籤也是非常具有誤導性。目前沒有對產品標籤上使用「純天然」一詞的相關規定。人們會認為這樣的標籤意味著健康且無添加劑，但事實絕非如此。例如：施

打了激素和抗生素的肉類，仍然被認定是天然的。護膚產品方面，只要有極少一部分成分須源自植物或採用其他天然成分，就可以符合「純天然」這一標籤。



擦亮雙眼，一舉揮開毫無意義的行銷術語！

在探索令人眼花繚亂的保健品和護膚品世界時，明智的做法是青睞那些不過分誇大宣傳其產品的公司。一家更注重產品品質和品牌信譽，不採用天花亂墜行銷術語的公司，反而可能更值得信賴。檢視一家公司的歷史和聲譽是至關重要的。如果它在全球都有運營，那就更好了！這意味著它必須遵守多個國家的不同法規。請記住，僅僅因為一個產品聽起來科

學並不意味著它更好。在這個複雜的市場環境裡，「明智地選擇」意味著在選擇產品時，首先衡量的應是一間公司的誠信，而非華而不實的宣傳流行語；這間公司是否始終以真誠的態度致力於確保消費者的健康，而非花心思在空洞的產品宣稱上，才是身為消費者的我們應當重視的。



「教育·傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

找一份與人生價值契合的工作



有一句經久不衰的格言：「工作是為了生活，而非生活是為了工作。」然而對多數人而言，繁重的工作往往使得他們無暇顧及生活。的確，透過勞動獲取自身所需以及照顧所愛之人，無疑是高尚的。辛勤勞作是生活裡不可避免的一部分，也是人們賴以為生的支柱。但難道這就代表你必須盲目犧牲寶貴的時間去從事任何工作？畢竟，時間不僅如金子般珍貴——它更是生命的本質。

如今，「工作過勞而薪資不足」不僅僅是單純的哀歎，對許多人來說更是司空見慣卻無可奈何的情況。身處在一個生活成本不斷攀升而薪酬卻遠遠落後的世界裡，人們很容易感到自己受困於一個「剝削多於授權」的社會機制。儘管看著組織機構從中受益，就算對現狀感到不滿，也很少人願意去挑戰或改變現狀，因為擔心可能會因此帶來的後果。

然而，創業的誘惑在召喚。想像一下，成為自己命運的主宰者，打造一份與你核心價值相符的事業，以及一個讓工作服務於理想抱負而非凌駕其上的生活方式。

每個人的人生旅途都是獨特的——由個人的夢想、熱忱和環境等因素所塑造。然而，無論選擇哪條道路，真正的成功都離不開堅定不移的全力投入，這是放之四海而皆準的道理。如果不願意再繼續那種努力不懈工作也得不到明確回報的工作模式，那麼是時候該自我反省了。你準備好重新調整，把努力用在真正對你重要的事情了嗎？

在這樣自省的背景之下，向你介紹丞燕事業的願景——一個不僅尊重工作本身，且尊重其背後理念和出發點的工作模式範例。



工作為豐富人生，而非僅為生存

工作不應該只是生存的工具；還應該是豐富人生的途徑，與你的熱忱、愛好和健康緊密相連。關鍵在於將你的職業努力與個人志趣結合，確保每天的辛勞付出都與你更廣泛的人生目標相符。工作不應獨立於生活之外，而應將其視為構成你人生故事的一個和諧篇章。每個專注工作的時刻、每個堅守的價值觀以及付出諸多努力後產生的連帶效應，都是在譜寫你人生故事和渴望留給後代志業的延續。



自我掌控和自主的事業

每個人的人生道路都是由過往經歷、選擇和夢想所編織而成的獨一無二存在。在丞燕，我們讚揚這種獨特性，倡導個人的自主和主動性。以單親媽媽安娜為例，她在丞燕找到了適合她的事業。丞燕事業的靈活性使她能夠平衡自己的職業抱負和家庭責任，可以根據自身需求制定工作時間。還有約翰，一個懷抱遠大抱負、已經準備好開啟事業的年輕人，丞燕事業讓他可以全身心投入工作，爭取獲得好成績、朝著成功邁進。丞燕為這兩類人以及有著其他需求的人們提供一份理想的職業。讓想要自行創業、擁有自主權的人，可以自由選擇符合自己需求的方式來經營這份事業。在丞燕，你享有決定自己如何參與這份事業的自由，確保工作是為了滿足生活而不是要凌駕生活。唯有生活和工作彼此相互調和，人生方能活得精彩，而非嚴重失衡！

熱忱驅動的事業

在丞燕，你可以自由決定工作時間！但就像人生中大多數需為之努力的事物一樣，投入越多，回報就越大。想想時下的普通上班族，他們每天為工作至少投入八個小時、每周至少五個工作天。這可是一生中相當可觀的一部分。足以凸顯選擇一個與你核心價值觀和人生原則相匹配的職業，是多麼的重要！

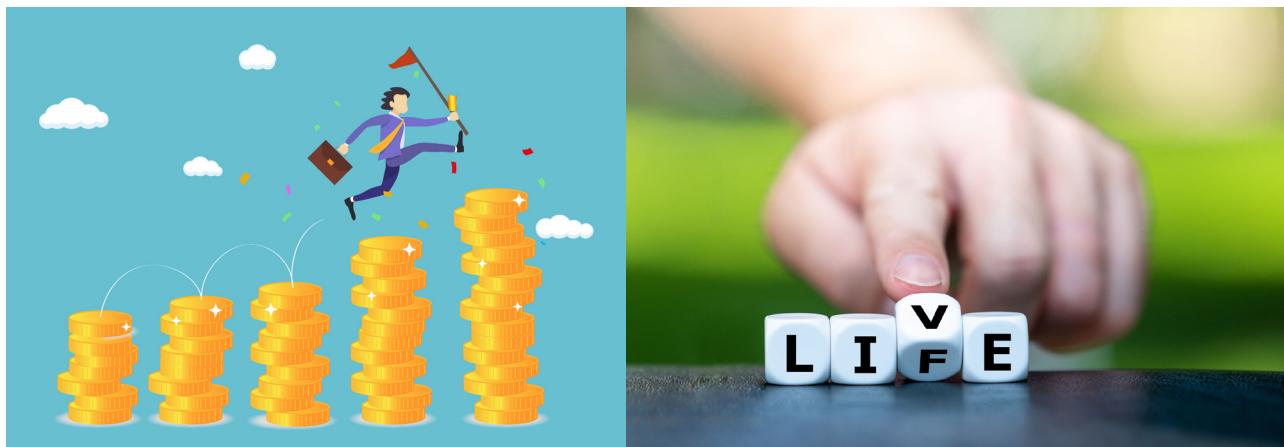
回溯一下內心深處的信念。如果目前的職業不能與之產生共鳴，那你很可能已枉費了大量的時間，卻未能忠於自己。遺憾的是，很多人都處在這樣的境遇裡。並非對此妄加評論，但令人沮喪的是，無數的專業人士為了生計，不得不妥協了自己的價值觀！



時間無疑是你最寶貴的資產。因此，將其投注在方向明確的努力目標非常重要。以詹姆士為例，他對優質的健康教育和自然智慧力量充滿熱情。他投入丞燕事業，並專注於利用自然成分的益處來促進健康；他在丞燕投入的每一刻都是致力於透過科學知識推動健康的一種體現。

現在，預想一份能反映你個人價值觀的工作。這份工作的性質可能依然具有挑戰性，但每一刻的投入其中，都能成為體現你個人價值的見證，擺脫在職場上的種種受限。許多人選擇職業是基於現實需求或高薪誘惑。然而，當工作與個人價值觀相契合，所具有的改變力道絕對是銳不可擋的。當個人信念與工作之間存在深刻的聯繫，往往鑄就出非凡的成果。

在丞燕，我們的願景很明確：提升人們的健康和對健康知識的掌握。我們的目標，是透過我們獨特的工作模式，賦予人們實現財務獨立以及為後代創造事業機會的能力。我們不斷在尋找與我們價值觀相契合的人。



財務自由

傳統的雇傭制度往往遵循一種扭曲的原則：員工投入了無數的時間和精力，卻發現他們的報酬並不能真正反映他們的付出。員工們常常感到自己被困在這樣的制度中：他們不斷被要求付出更多，但他們的勞動成果卻絕大部分僅受益了他們的雇主。讓我們設想一個世界，在那裡，財務自主不再是遙不可及的夢想，而是可以實現的現實。真正的財務自由，應在於你所貢獻的勤勉努力和創造力可直接與你的收入相匹配；而在生活中出現需要你親自參與時（無論是孫兒出生還是其他人生中的重大事件），能夠暫時抽離工作，亦不會對你的事業產生不利影響。這才是真正的財務自由！

世代傳承的機會和志業建立

我們對成功的定義超越了個人的成就。世代傳承是我們願景的核心。主流的社會常態是無數專業人士日以繼夜地為大型企業做出貢獻，但他們的下一代卻要重新開始，且往往面臨著和前人相同的挑戰。我們挑戰這種工作模式。在丞燕，我們建立的志業不是短暫的；它不僅是為了自己，更能讓子孫後代同樣受益。如果下一代希望繼續傳承下去，前人的智慧、培育的人脈網絡以及積累的財富都能成為他們延續並發揚下去的基石。

在丞燕，我們對未來的願景與展望：讓事業成就不會隨著時間推移而消退，而是可以為子孫後代鋪平道路。與許多傳統工作短暫的職涯性質不同，我們的使命是提供一份可持續的志業。你在這裡建立的一切不僅可獲得眼前的回報，更是為後代創造一份能永續傳承的事業機會。

丞燕事業的精髓在於「掌控自主權」，這對我們來說並不是一個跟著流行的說法，而是一個真誠的承諾。看看莉莎的故事。曾經，她被困在千篇一律、猶如例行公事的工作中，直到接觸丞燕事業，她發現了自己對於教學方面的熱情。她在丞燕展開的不僅僅是一條個人成長之路，更是對未來的塑造、對初創業者的引導；這份事業為她的人生帶來價值。



我們的價值觀是宏偉的：它是對健康、知識、財務自主、個人責任以及一份永續持久事業機會的承諾。我們有著明確的雙重志向。首先，透過明智的選擇和教育分享，促進人們的健康。其次，創造一個領域，讓每個有抱負的人，能夠真正為自己、為社會，做出一些真正有意義的事情。但仍然是那個問題——是什麼驅動著你？

哪些原則與你的核心價值產生共鳴？它們又是如何體現在你的日常生活中，無論是個人生活還是職業生涯？

丞燕不是一個企業，是一種革命，一處安身之所；在這裡，像安娜、約翰、詹姆士和莉莎這樣的人都可以開拓出自己的一番天地，活出他們真實的自己，用他們堅持不懈戰勝困難並取得成功的故事，激勵身邊無數的人。我們是所有尋求事業里程碑與深刻個人滿足感的人的燈塔。我們邀請你成為這份不斷發展的傳奇的一份子。在這裡，每一天都是對信念、抱負以及世代傳承的慶祝！



「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，幫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。

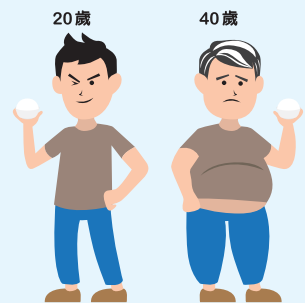
我為什麼瘦不下來？



很多人都經歷過減重時體重起起伏伏的無奈，無形中讓人覺得壓力好大！好像多喝口水體重都會升回來。趕快讀下去，一起甩掉減重的心理負擔，讓身心都輕鬆！

煩惱

年輕時我就算吃下一碗飯還是可以保持苗條。現在即使每餐堅持只吃一碗飯（多一粒米都不行！），為什麼還是變得更重了？



解答：

啊！歲月不饒人。回想一下年輕時——就算你前一晚玩通宵，第二天仍然可以正常作息！你可以徒步旅行或購物狂歡一整天，也不會覺得疲憊。但隨著時間的推移，你的就寢時間可能從凌晨2點提早到晚上10點就暈得不行。現在，你不再四處奔波，而是悠閒地放緩生活的腳步。隨著年齡增長，你的行動可能逐漸變得緩慢、不再像年輕時那樣活躍，而這也是你的細胞面臨的情況。

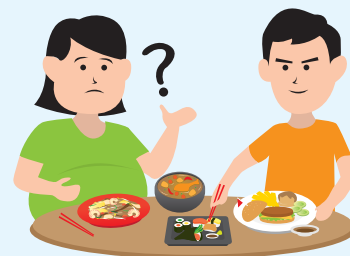
隨著年齡增長，你的新陳代謝會減緩。接著就是細胞更新團隊——它們曾經是不眠不休、修復你身體磨損的超級英雄，但隨著時間流逝，它們似乎跟你一樣習慣在工作之餘休息一下喝杯咖啡。別責怪它們！我們每個人都需要時不時休息一下。且別忘了還有個有趣的部分——身體的運動強度也降低了！隨著歲月的積累，你的身體可能會決定在做跳躍運動時不像過去那樣拼命，而是放輕鬆一點，興許是因為一些關節僵硬或肌肉疲勞的部位，在表達抗議的關係。



那麼，這一切意味著什麼呢？嗯，所有這些變化表明你的身體需要用來維持運作的熱量開始變少了。要維持與年輕時相似的體重，調整飲食攝取量變得至關重要。降低熱量攝取是一個很實用的策略，可以適應你身體不斷變化的需求，並抵消新陳代謝變慢、細胞更新速度降低和身體活動量減少的影響。因此，如果你繼續攝取與年輕時相同的熱量，體重增加是逃不了的結果！

煩惱

老公和我吃相同份量的食物。我橫向發展了，但他卻沒有。為什麼呢？



解答：

這是因為你的體型比他小！體型的大小影響著一個人需要多少熱量。體型越大，身體就需要越多熱量，因為體內有更多的細胞和組織需要供給能量！以嬰兒和孩童為例，他們的體型比成年人小，所以需要的熱量也較少。你不會給你的孩子和你先生一樣多的食物，對吧！然而，體型大小並不是決定你需要多少熱量的唯一因素。



許多人可能對青少年可以吃很多也不會變胖而感到羨慕。他們的胃口似乎是一個無止境的黑洞，隨時能把家裡的食物吃個精光！在生長和發育階段，身體正在積極參與新細胞和骨骼的建構。在青春期的成長階段，對於男孩子來說，每年身高平均可增長約3.5英寸！對於女孩子來說，她們的身高每年也會增長約2到2.5英寸。為了支持這種程度的生長，他們需要大量的熱量，且絕對比已經生長發育完的成年人們需要的還多。

有趣的是，肥胖或超重的人實際上需要比正常體重的人更多的基礎熱量。這是因為他們擁有更多的脂肪，要知道脂肪仍然是一種組織。他們擁有的組織和細胞越多，需要的熱量也就越多；但與此同時，由於超重他們身體每磅體重能消耗掉的熱量卻較少，而這對減重沒有幫助！

煩惱

我和我的室友年齡和體型都相同，我們的活動程度相似、幾乎吃相同的食物、食量也差不多。然而，我的體重持續增加中，但她卻保持不變。怎麼會這樣呢？



解答：

儘管你和室友可能年齡、體型和活動程度都相同，但即使是雙胞胎也不會完全相同，不是嗎？表面上你們可能看起來相似，但實際上兩個人可能是完全不同的情況。不能單憑幾個因素來判定！還有很多其他因素也會帶來影響，例如：身體組成的不同。

身體組成指的是身體中非脂肪量（肌肉和骨骼）和脂肪量的占比。當你站在體重秤上時，秤上的數字只是透露了你的體重，但它並不能區分你體內脂肪、水分和肌肉等其他成分的占比。體重相同的兩個人可能擁有截然不同的身體組成，這導致他們身體的新陳代謝率也會有所差異。



其中一個最重要的因素是肌肉與脂肪的比例。肌肉和脂肪在密度、結構和功能方面都有著明顯的區別。關鍵的一點是，與脂肪組織相比，肌肉在新陳代謝上更為活躍。這意味著即使在靜止休息時，肌肉消耗的熱量也會比脂肪多；也就意味著身體裡的肌肉比例越高，靜止代謝率就越高；靜止代謝率（RMR）是指身體在靜止的休息狀態下維持基本生理功能所需的熱量。

另一個需要考慮的因素是基因。每個人的新陳代謝率都有所不同，有時僅僅是因為基因和個人生理運作方式不同的緣故。

你如何管理生活中的其他因素也很重要。例如：如果你的室友睡眠品質更好且壓力較小，她可能比你更容易控制體重。壓力可以影響體重的增減，壓力增加會導致飲食習慣、新陳代謝，甚至是身體對食物的反應發生變化。睡眠不佳會影響新陳代謝，甚至是飢餓荷爾蒙，使體重更容易增加。

身體內的腸道細菌也會影響體重！每個人的腸道細菌都像指紋一樣是獨一無二的。新興的研究指出，腸道微生物群的組成可能對身體的新陳代謝率和整體的新陳代謝都會產生影響。

別灰心！關鍵是多些運動鍛煉，增加肌肉，減少脂肪。當你擁有更多的肌肉，就意味著即使在休息時，你的身體也能夠消耗掉更多的熱量，這使得體重控制變得更容易！另一個簡單的日常習慣是增加飲食中的纖維。纖維有助於培養有益且多樣化的腸道細菌群，從而助益整體健康。像蔬菜水果和全穀類食品這樣的高纖維食物，也能助你一臂之力，讓你擁有更長時間的飽足感喔！



煩惱

為什麼我們無法在身體的特定部位選擇性地減脂？



解答：

哦！多希望我們能夠針對身體的特定部位進行減脂。但遺憾的是，我們做不到。市面上有各種各樣關於「燃燒腹部脂肪」或「增強手臂肌肉線條」的廣告，試圖說服人們為可疑的運動方案買單。很多人認為，多做仰臥起坐就能幫助燃燒腹部脂肪；多做手臂運動便能有助於燃燒手臂脂肪。但事實未必如此。



脂肪是我們身體能量儲存的一種形式。身體不希望我們挨餓，所以當我們吃得太多時，多餘的熱量就會以脂肪的形式儲存起來，以便在能量缺乏時使用。幸運的是，大多數人日常都能攝取到充足的食物，多餘的能量便以三酸甘油酯的形式儲存在脂肪細胞中。

當我們需要額外的能量，如：運動時，三酸甘油酯就會被分解成甘油和脂肪酸，為體內的不同細胞提供能量，但這被分解的三酸甘油酯可以來自身體的任何部位。舉個例子，當我們做仰臥起坐時，被分解的脂肪不一定就是腹部周圍的脂肪；它可能來自身體的任何部位，很遺憾我們可能會減到不想減的部位！最終，這取決於基因和人體儲存脂肪的方式。對於一些人來說，他們的脂肪更容易儲存在腹部；而另一些人的脂肪則可能儲存在其他部位，如：大腿。哪些部位的脂肪優先被分解也是因人而異。所以，想要減掉腹部脂肪、手臂脂肪或其他任何你想減掉的部位脂肪，最萬無一失的方法終歸是整體性的減肥。加油，堅持下去！

煩惱

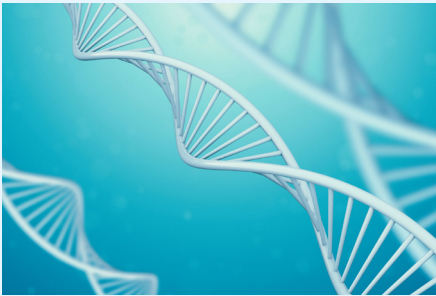
我們都遇見過這類人。他們可以隨心所欲地吃喝，也不會花時間健身，但體重卻絲毫不見增長。這是為什麼呢？



解答：

讓我們來探討「瘦基因」這一潛在的概念以及基因和新陳代謝之間的相互作用。

有些人似乎天生就胖不起來，研究人員認為這些人的身體裡可能存在「瘦基因」。科學家認為，這種基因（或基因組合）的某一方面可以透過降低食慾來幫助這些天生瘦子控制體重。也就是說這些苗條的人是因為不太容易餓，所以攝取的熱量也較少。

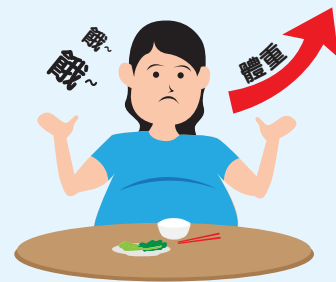


然而，一個人是否苗條並不是單個基因便能決定那麼簡單；相反地，它是影響食慾調節或新陳代謝效率等因素的基因變異組合。不過，這並不意味著擁有「瘦基因」的人，無論吃什麼都不會變胖；也不意味著沒有「瘦基因」的人，就無法保持苗條。這其中還有更多其他的因素會造成影響。

體重管理的基本原理是基於熱力學定律。如果攝取的卡路里（能量）多於身體所消耗的，多餘的卡路里就會以脂肪的形式在體內儲存，導致體重增加。反之，如果攝取的卡路里少於身體所消耗的，身體就會轉而消耗它先前儲存的能量（脂肪），體重就能夠減輕了。熱力學定律面前，是沒有任何例外的！無論遺傳因素如何，每個人都遵循著能量守恆這一基本定律，即使是具有苗條遺傳傾向的人也是！老天是公平的，當攝取的熱量多於消耗的熱量，不管是誰體重都會增加。

煩惱

我已經吃得很少了，還總是感到肚子餓，但體重卻依舊增加。我感覺好像光吸空氣都會變胖。這是為什麼呢？該怎麼辦？



解答：

體重增加並不取決於你有多餓或吃了多少，而是取決於熱量。只要攝取進的熱量少於消耗的熱量，人們即使吃了大量食物仍然能減重。另一方面，有些人可能吃得很少、整天餓到頭昏眼花，但體重還是增加了！這是因為他們攝取的熱量超過了身體能消耗掉的熱量。這完全取決於他們所吃食物的卡路里密度（衡量食物相對於其重量或體積的卡路里含量）。



讓我們以那些每天需要攝取2,000卡路里來維持目前體重的人為例。如果他們攝取超過2,000卡路里，體重就會增加；攝取少於2,000卡路里，體重就會減輕。要達到每天2,000卡路里需吃進多少食物呢？很可惜，遠比你想像的少。例如：只要吃大約四條巧克力棒，就大概是2,000卡路里。如果他們吃了超過這個量或是再多吃些其他東西，體重就會增加。然而，光吃四條巧克力棒就能讓他們整天不餓肚子嗎？當然不會！所以即使在吃完四條巧克力棒後他們仍然會感到飢餓並找其他東西來吃。另一方面，如果他們吃的是菠菜，他們需要吃下大約285杯生菠菜才會達到2,000卡路里。他們只需吃進其中一小部分，就能感到飽足了。畢竟沒有人會在一天內狂嗑那麼多的菠菜對吧？

相似的食物在卡路里量上也可能存在很大的差異。食物中有很多隱藏的東西會使卡路里的數字瞬間堆疊上去。來看看兩盤外觀相似的沙拉，你選擇的沙拉醬將大大影響這盤沙拉的卡路里量。通常使用蛋黃醬（就是很多人愛的美乃滋）或酸奶油等成分製作的奶油醬，因其嚇死人的脂肪含量而往往具有很高的卡路里密度。另一方面，單純使用檸檬汁製作的沙拉醬卡路里就低得多了。兩者相比，兩湯匙檸檬汁僅約7卡路里，而兩湯匙千島醬則有約120卡路里！

食物的體積也不一定與卡路里量相關。此外，很多人往往忽略了液體的卡路里！一杯1,000毫升的奶昔，使用牛奶、奶油和糖等這些美味的成分製作，但卡路里聽了卻會讓人嚇到掉下巴……可能含有約1,000卡路里！這相當於你一天所需卡路里攝取量的一半！而1,000毫升的蔬菜汁可能只含約300卡路里。這兩種飲料體積相同，也許都可以填飽你的胃，但在體重增加的「貢獻度」上則天壤之別！



是想讓你的體重成功地持續下降？還是持續數月的因為減重而受挫、整天掙扎於吃與不吃的困擾呢？想要控制體重，就根據食物的卡路里密度和營養價值做出明智的飲食選擇吧！

煩惱

間歇性斷食是當下最熱門的減肥方法之一，而且似乎相當有效。為什麼呢？



解答：

這一點解釋起來非常簡單。間歇性斷食意味著有大段時間不吃任何東西，這自然會減少熱量的攝取，體重跟著減輕。然而，很重要的一點且需要強調的是，斷食並不是掉秤的唯一方法。透過少量多餐的方式同樣可以助你達到減肥的目的，並且更有益於健康。值得注意的是，間歇性斷食可能會帶來疲勞、頭痛和便秘等副作用，對於正在使用胰島素的糖尿病患者或服用高血壓藥物的人來說更可能存在風險。此外，它也不是一種可長久持續下去的減肥方法，因為斷食後，人往往會感到更加的飢餓，最終結果反而是不顧一切地狂吃大餐。



煩惱

為什麼舉重會讓男生看起來大塊頭，但女生卻不會？



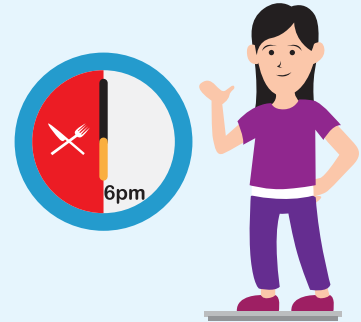
解答：

女士們，除非你像奧運運動員或職業健美選手一樣接受訓練，並且成天泡在健身房裡，否則真不用擔心會變成大塊頭金剛芭比。男性的睪酮含量可高出女性10倍。睪酮在肌肉形成方面發揮巨大的作用。即便如此，對於男性來說，想鍛煉出一身健壯的肌肉也是非常困難的。舉重的好處很多，例如：強健骨骼，增加肌肉質量、從而提高身體的靈活度，尤其是對於年紀較大的人來說，可降低跌倒的風險。舉重還有助於保護心臟健康。



煩惱

如果我下午6點以後就停止進食，真的能夠減重嗎？如果是真的，又是為什麼呢？



解答：

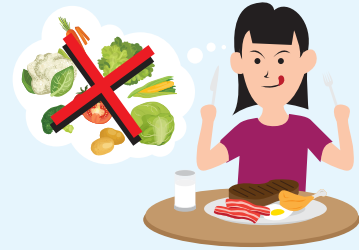
許多人會出於善意地提出此類建議，卻不知道這並不是事實。他們給出的理由是因為人體的新陳代謝會在晚上變慢。雖然由於各種因素（不僅僅是一天中不同時間段的影響），人的新陳代謝確實會在一天中減慢或加快，但這還不足以左右減肥的成果。歸根結底，進食的時間點並不重要。真正重要的是每天攝取的總熱量。當然，如果你在某個時間點停止進食，那麼你攝取的熱量的確會減少，進而讓體重減輕。但這是因為吃得食物變少了，和進食的時間無關。不過，此類建議還是有一定道理的。對很多人來說，有些時候吃東西單純是因為無聊沒事幹、打發時間。一天結束時，大家往往都很累，只想放鬆一下。對一些人來說，放鬆的方式就是看電視、滑手機或玩電腦，許多時候還少不了再嗑些零食——就是要把充滿糖、脂肪，好吃的垃圾食物塞滿嘴巴才過癮。有多少次你在追劇時不知不覺地吃掉了一整袋薯片？太多次了！所以強迫自己在晚上停止進食，可以防止這種不必要的零食魔人行為，進而也能讓你關緊嘴巴、少攝取些熱量。



最後，重要的是你吃了什麼，而不是你什麼時候吃。

煩惱

我的朋友對待碳水化合物就像看到毒藥一樣，避之唯恐不及。她也不怎麼吃蔬菜和水果，只喜歡吃各種肉類、脂肪類食物和乳製品等高熱量的食物。但神奇的是，她的體重竟然還減輕了！為什麼呢？



解答：

富含蛋白質或脂肪的飲食往往會讓人飽足感更強、飽足的時間也更長。之所以會這樣，有好幾個原因：

- 脂肪在消化系統中被分解和吸收需要較長的時間，意味著這類食物在胃中停留的時間更久，所以有助於產生飽足感。
- 脂肪會刺激在食慾調節中發揮作用的荷爾蒙釋放，例如：瘦素。瘦素會向大腦發出信號，告知身體不需要再進食，讓人不會再感到那麼飢餓。



因此，選擇高脂肪飲食（例如：肉類和乳製品）的人最終可能會吃得更少、飢餓感較不強烈，使得他們比吃碳水化合物（例如：麵食或米飯）的人攝取的熱量更少。然而，須牢記在心的是，減肥的主要目標是維持健康——苗條的身材就當是老天給我們的額外收穫吧！

健康的體重管理是注重我們所吃食物的質量以及它們如何影響我們的整體健康，而不僅僅是它們如何影響體重秤上的數字。

富含動物性食物卻缺乏植物性食物的飲食可能會增加罹患心血管疾病、某些癌症以及其他健康問題的風險。重要的是要考慮飲食選擇對包括免疫力和疾病預防在內的整體健康所能帶來的長期影響。

蔬菜水果也是碳水化合物！一般來說，避開一整類食物的飲食對你可能是有害的。碳水化合物，尤其是全穀類、蔬菜水果此類優質的碳水化合物，能夠為身體提供有益於整體健康的必需營養物質、纖維和抗氧化劑等。在飲食中加入各種碳水化合物可確保多樣化的營養攝取，幫助身體維持健康的平衡。

煩惱

我鍾愛的「科學·探究」文章專欄怎麼不見啦？

解答：

由於本期「迷思·探索」文章篇幅超「重」了！而我們希望維持《燕訊》一貫的整體「重量」（頁數），所以本期《燕訊》「減重」——將略過「科學·探究」這一欄目。



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。

©2024 丞燕國際機構版權所有