



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2024

自在做自己 做就對了！

鑽石經理何欣怡・黃建榮伉儷專訪



何欣怡・黃建榮伉儷小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：烹飪、交朋友、旅遊

夢想：與好友、家人健康到老、
環遊世界

與丞燕同遊：中國北京、日本北海道、
加拿大、皇家加勒比遊輪、越南、
印度、西班牙、雲南

性格爽朗的新科鑽石經理何欣怡，擁有深邃的五官，自帶光芒的自信感，從不在意別人的眼光，歡喜做自己，就是這樣的性格，讓她經營丞燕一路走來都非常順遂，可能別人的挫折在她眼裡都不是什麼困難的事。

欣怡從不把做丞燕當成事業在經營。「我樂於分享、助人健康，我希望能複製昭妃博士，盡自己一絲微薄之力，將昭妃博士的理念：『帶給世人健康與智慧』發揚光大。就像昭妃博士的堅持與執著，讓更多人認識丞燕，因丞燕而受惠。」

二十幾年前因一包沛能，開啟了欣怡與丞燕的緣分。「因為外公開中藥店，從小耳濡目染，習慣以中草藥來滋補身體。當有人跟我介紹營養免疫學的健康觀念，攝取植物性食物，才是對身體最有利的營養，我很快就欣然接受，成為丞燕的忠實消費者，一吃就是二十年。」

欣怡並非專職丞燕，她目前還任職於一間頂車機代理商公司，擔任會計工作，並在去年生了一個可愛的丞燕寶寶。讓人好奇，她是如何能扮演好每個角色？「其實出自於家人、老闆及夥伴們對我的信任，讓我能輕鬆駕馭各個角色。白天的工作時間很彈性，對工作項目駕輕就熟，我可利用時間去做丞燕的售後服務；晚上下班後照顧孩子的生活起居到晚上八點，老公接手陪小孩玩，我就可以做自己的事，安排學習丞燕的課程等。」忙碌充實的日子，欣怡總是輕描淡寫的描述著，但能被大家信任的這份心，可是靠她多年來做人成功的口碑。

談及如何成功的竅門？「用心！用心！再用心！就是用一百個心去付出就對啦！真誠對待，做別人所做不到的事。」欣怡補充道：「我在市場認識了一位媽媽，她的小孩患有嚴重過敏。交談中我們才知道雙方長輩都熟識，家也住附近。於是我主動邀請小朋友來家裡短住，幫小朋友調整作息、改善飲食。後來，小朋友的身體也逐漸好轉。另外，有一位夥伴的爸爸生病，我就直接住到夥伴家一星期，示範如何透過攝取正確的營養來幫助康復。」從例子中深刻體會到，欣怡藉由分享自己、為別人付出，而得到她心中的富足，也印證了她所說：「被需要，是一件多麼幸福的事！」

樂觀的欣怡每天總是能大笑個幾回，周遭朋友也都能感受到她的熱情。「存好心、說好話、做好事。」是欣怡一直以來的堅持，她相信：「吸引力法則，近朱者赤的道理，自己散發出正能量的磁場，就能吸引到同類型的人。」欣怡在丞燕總是秉持這樣的信念，一路走來已經匯集了一群志同道合的朋友，彼此在丞燕相知相惜。



一直以來淡泊名利的欣怡——「自己從沒想過要上鑽石，後來是想要給一路跟隨的夥伴歸屬感與榜樣。」欣怡在設定目標半年內，就一舉成功登上鑽石經理聘階。「我很感念夥伴們一路相挺，讓我有幸能走到今天。也感謝老公建榮一路的陪伴及支持，藉由老公所學及從事食品研發的專業輔助，讓我不僅沒有後顧之憂，還讓丞燕事業經營起來更加事半功倍。更感謝團隊所帶給我的資源，大家一起學習、成長，彼此相互激勵、取暖。你們是我最堅強的後盾！」

私底下打開話匣子就停不下來的欣怡，第一次拿麥克風就奉獻給丞燕。「記得那是在參加丞燕實體年會時，當遊覽車的領隊。沒想到拿起麥克風講話，竟然會『皮皮挫』（緊張）！終於讓我領悟到『台上一分鐘，台下十年功』的道理。在丞燕可以體驗到平常人所無法接觸到的經歷，如：上台當講師、上舞台當主持人、穿著禮服參加晚宴、獲聘陪受到表揚……等。還有就是能與丞燕一同環遊世界，體驗世界的美好。」言談間可以感受到欣怡非常慶幸這輩子能與丞燕相遇。

喜歡做料理的欣怡儘管現在已經生活無虞，但閒不下來的她，對於將來的人生規劃？「我希望退休後，可以開一間有『家』氛圍的餐廳。帶來健康料理，給予客人滿滿的溫暖感。當然丞燕事業是終生志業，是我一輩子都不會放棄的工作，在丞燕享受助人的快樂感。」

「每個人都是獨一無二的個體，前輩的經驗只能成為借鏡；與其複製別人的成功，不如走自己的路。機會不是留給準備好的人，而是給敢於去抓住機會的人，只要你勇敢嘗試每件事，我相信每次都會有收穫！自己的經驗才是人生。勇敢做自己，做就對了！」欣怡希望藉由自己平凡的故事，帶給新進夥伴更多的鼓舞！

人生箴言——「記住你的價值！它不因外觀不雅而貶值，是金子總有發光的一天。」

熱情與毅力

丞燕人何淑清專訪



何淑清小檔案

來自：新加坡

專長 & 嗜好：旅行、閱讀、與摯愛的人共度時光

夢想：幫助更多人保持健康

與丞燕同遊：大阪、皇家加勒比遊輪、雲南

全身散發著自信與專業的氣質，是何淑清（Michelle）給人的第一印象。這對她來說是自然而然、長年的歷練累積而成，因為她在原本的職業領域裡就擁有一份受人尊崇的工作。Michelle也是三個孩子的母親。儘管全職工作忙碌又有家庭需要兼顧，在兼職丞燕事業的兩年內，Michelle依舊迅速晉升並取得了成功。她是怎麼做到的呢？

Michelle語氣堅定地表示：「你必須渴望得到它。如果你對某件事有足夠的渴望，你就會找到辦法去實現它。」

與她的訪談中，「渴望」這個詞出現了好幾次。Michelle渴望學習更多關於營養免疫學的知識，渴望與他人分享營養免疫學的益處，更渴望成功。

Michelle對營養免疫學知識的強烈渴望始於九年前。當時她的健康狀況不佳，醫生警告如果她的情況再惡化，可能需要手術。就在那時，Michelle突然想起了多年前接觸過的營養免疫學。她開始力行營養免疫學所推崇的健康生活方式，並持續使用以營養免疫學為基礎所研發的產品。大約一年後，她的健康狀況有了顯著改善。

受到個人經歷的鼓舞，Michelle成了丞燕產品的堅定支持者，更激發她深入研究營養免疫學的熱情。她幾乎每天都花時間閱讀昭妃博士的營養免疫學書籍，甚至已經讀了好幾遍；她也參與了一場場昭妃博士的講座。那時她並不知道，這些知識後來成為她拓展丞燕事業的堅實基礎。

最初的幾年，Michelle並沒有刻意去分享營養免疫學。但當她的同事看到她在辦公室使用丞燕產品並對她健康的明顯改善感到好奇時，分享的機會就這麼出現了。她帶著微笑說道：「與人分享也是一種對人的關懷。我看到營養免疫學改善了我的健康。如果它能幫助我，我相信它能幫助更多的人。」於是，她開始向同事們分享營養免疫學。

Michelle對她的退休時間有明確的規劃。隨著設定的時間愈來愈近，她對退休計劃亦有了新的動力。「我目前的全職工作既忙碌、壓力又大。我渴望有更多的自由時間，但仍肩負著家庭生計的重責大任，因此不得不繼續我的全職工作。既然我想長期使用丞燕產品，那麼不如盡早開始分享它們。所以我決定在全職工作之餘，以兼職的方式開展丞燕事業。」她解釋道。「實際上我是用全職的態度在經營丞燕事業，每天下班後的時間都盡可能地全心投入。」



Michelle最初對於放下身段去接觸他人感到有些不自在，但她很快調整了自己的心態，如今對於與他人分享營養免疫學知識和產品都已毫無困難。她盡力在收到夥伴問題的當天即作出回應，有時甚至熬夜尋找答案，並與她的夥伴們保持密切的聯繫。最重要的是，她始終盡己所能地幫助她的夥伴。

Michelle表示：「你必須有一顆真誠的心，想要幫助別人保持健康。」真心實意地與周圍的人分享和表達關懷，是她在丞燕事業中成功的秘訣。

只有做好了充分準備，機會來臨時才能牢牢把握並一舉成功。在與夥伴會面之前，Michelle會想辦法更全面地了解夥伴的情況，確保自己做好萬全準備，以便能夠在會面時更好地滿足他們的需求和提供適合的解決方案。她還會為夥伴設想最符合他們的會面方式。例如：她會舉辦家庭聚會，邀請朋友和親戚來品嚐和試用產品。對於忙碌的夥伴，她會安排Zoom視訊會面。如果夥伴有緊急需要，她則會調整自己的時間表與他們見面。

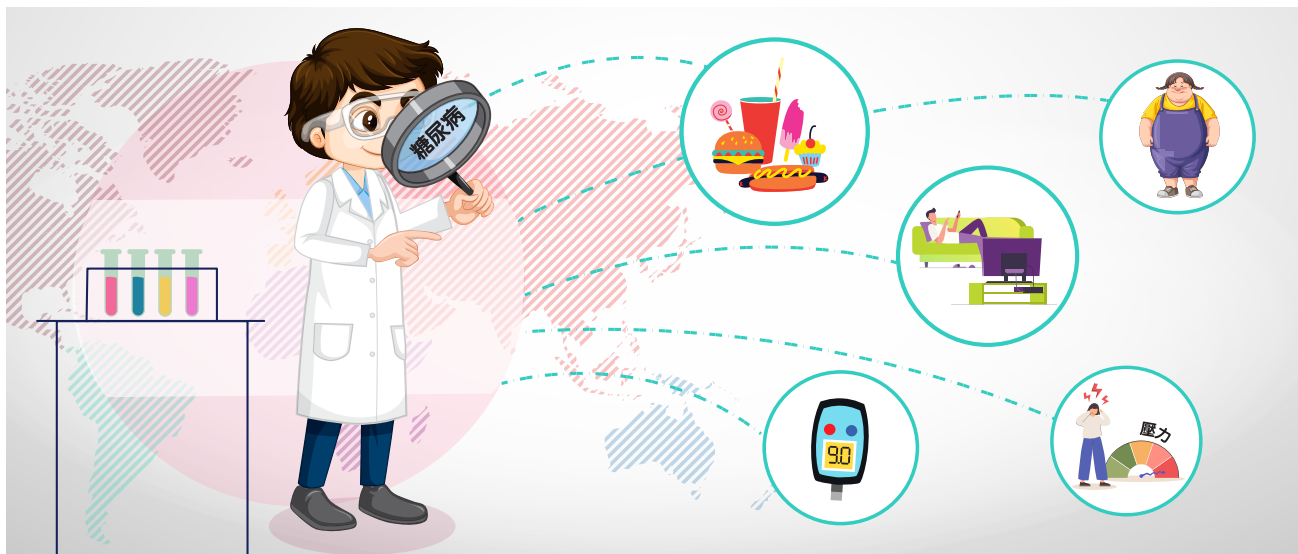
經營丞燕的路上有不少感人的時刻。Michelle分享了一個故事：「最近，一位朋友帶她年長的婆婆去參加昭妃博士的講座。婆婆對昭妃博士分享的健康知識印象深刻。活動結束後，她對我表達了衷心的感謝，感謝我向她的兒媳介紹了『這樣好的東西』——營養免疫學。那一刻深深觸動了我，真心覺得分享營養免疫學是多麼充滿意義的一件事！」

對Michelle來說，丞燕事業不僅僅是她退休後的事業計劃，它也將成為她可以傳承給三個女兒的傳家事業。Michelle表示，現在18歲、14歲和12歲的三個女兒，只要她們有興趣，她就會鼓勵她們在合適的時候開始參與丞燕事業。事實上，她已經在為大女兒做準備了。當然，她會一直支持她們追求任何興趣，但她會提醒她們，丞燕事業將是值得探索的另一個選擇。「她們看到我在丞燕事業中付出的努力，也看過我即使在非常疲倦的時候仍然堅持不懈的樣子。令我感動的是，她們告訴我，我是她們的榜樣。」說著話的Michelle，眼神閃爍著光芒。

對於那些還在考慮加入丞燕事業的朋友，Michelle鼓勵道：「付諸行動！如果你想做任何你渴望的事情，那就行動起來，把它做好。」

人生箴言——「全心全意投入你所相信的事物並付諸行動！」

糖尿病

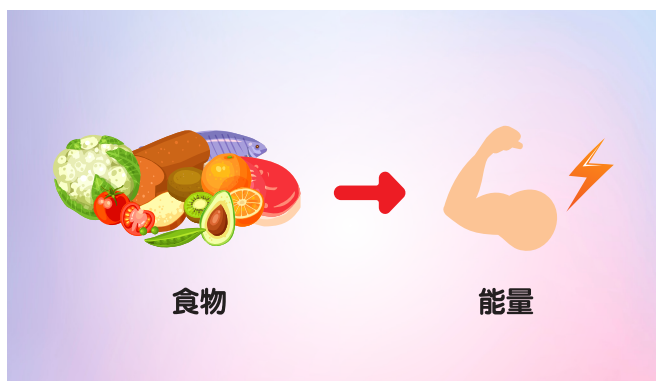


讓我們來了解有關糖尿病一些耐人尋味的統計數據。糖尿病影響著全球數以百萬計的人，透過分析這些數據，我們能更加清晰地了解糖尿病所產生的影響、以及對糖尿病保持警覺和預防管理的重要性。無論您是對這種疾病出於好奇、感興趣、或僅僅想要獲取相關信息，和我們一起來解開關於糖尿病的一些關鍵事實。

糖尿病正日益成為一個全球性的疾病負擔，影響著個人、家庭乃至整個國家。根據估計，2021年20至79歲的成年人中罹患糖尿病的比例高達10.5%，且其中近一半的人並未意識到自己已經罹患此病，這一點更讓糖尿病成為一個非常值得關注的隱形健康問題。相關數據預測到2045年，每八個成年人中將有一個（約7.83億人）罹患糖尿病，數量將增加約46%！所有糖尿病患者中約90%都是罹患2-型糖尿病，深受諸如城市化、人口老齡化、身體活動量減少以及超重、肥胖率增加等因素的影響。

了解糖尿病

糖尿病是一種慢性疾病，影響身體如何將食物轉化成能量，這是因為幫助調節血糖水平的一種名為胰島素的荷爾蒙出現了問題。糖尿病有兩種類型，一種是1-型糖尿病，即身體無法產生胰島素；另一種是2-型糖尿病，即身體無法正常使用胰島素。無論是哪一種類型，如果控制不當，都會造成嚴重的健康併發症。由此可見，了解糖尿病以及提高對糖尿病的警覺，對於維護整體健康是多麼的重要！

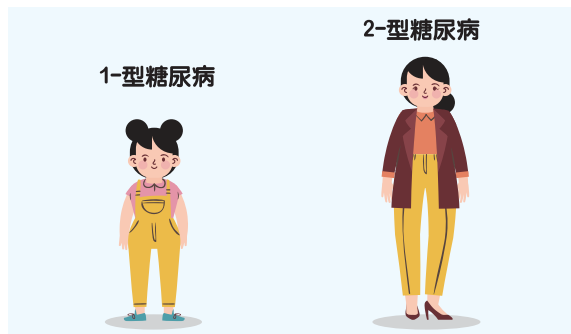


糖尿病的類型

糖尿病主要有兩種類型。

1-型糖尿病是自體免疫反應導致的結果，一般在孩童時期就會發病。

2-型糖尿病則是更常見的類型，主要和生活方式、基因遺傳等因素有關；通常在成年後才會診斷出，往往是由於身體逐漸對胰島素產生抗性或胰腺無法分泌足夠的胰島素來維持正常血糖水平所造成。導致2-型糖尿病的主要因素包括超重、身體活動量不足、飲食習慣不佳、以及家族遺傳病史。此外，如：老化和高血壓等因素也會增加罹患2-型糖尿病的風險。



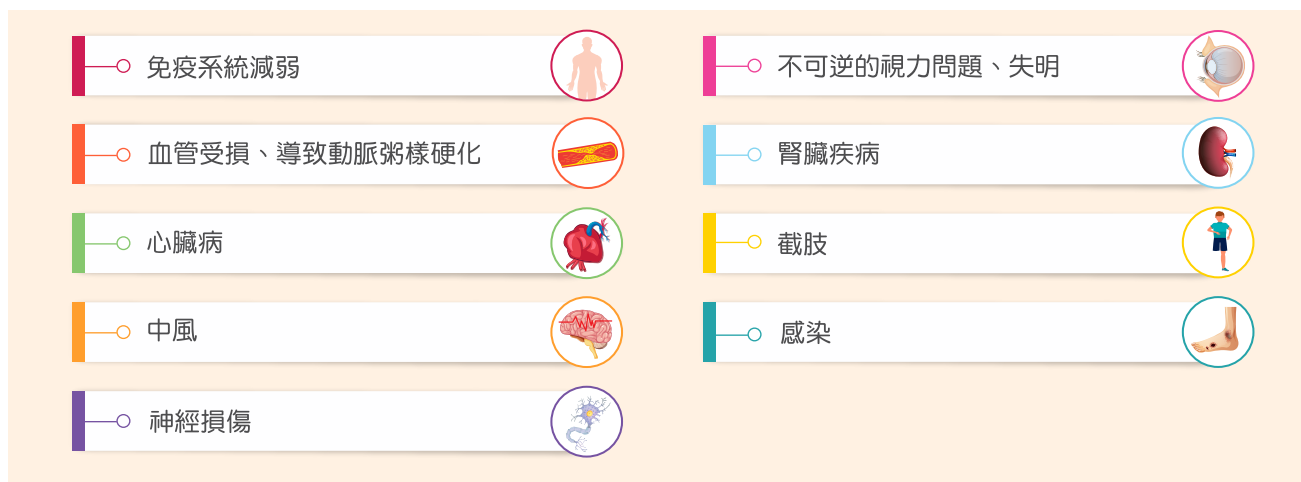
糖不會導致糖尿病

糖尿病的名稱中帶有一個「糖」字，這極具誤導性。長久以來，人們對糖尿病普遍存在一個很深的誤解——認為糖是導致糖尿病的罪魁禍首；很多人錯誤地認為吃很多糖就會導致糖尿病。這並非事實！儘管攝入過多含糖的食物是不健康的，但這並不會直接導致糖尿病。高血糖不是造成糖尿病的原因，而是糖尿病產生的結果之一。

其實，糖是好的。人體需要糖（以葡萄糖的形式）才能存活。糖作為「燃料」，為身體內的各類細胞提供能量，讓它們得以發揮各自的必要功能；以及供養新細胞的生長。細胞如果沒有糖的供應，便會「餓」死。實際上，身體的某些部位（例如：大腦），更需要源源不斷的葡萄糖供給，才能正常運作！

糖尿病如何損害身體

可以將身體看作是一台由多個複雜系統協同運作的精密儀器。整個身體系統中一個關鍵構成要件是葡萄糖（糖的一種形式），會作為細胞的「燃料」，為身體的運作提供能量。當患有糖尿病時，身體處理葡萄糖的方式出現問題：因為無法讓葡萄糖正常進入細胞，導致其在血液中積聚。長此以往，過量積聚的葡萄糖會對各種器官和組織造成嚴重損害。



升糖指數

升糖指數（GI）是了解不同食物如何影響血糖水平的重要工具。以GI測量食物升高血糖水平的速度，參考的對照基準為攝入純葡萄糖後產生的血糖變化；葡萄糖的GI是100。高GI食物會導致血糖急劇上升，而低GI食物能使血糖較為緩慢、平穩地上升。由於糖尿病患者難以降低和控制血糖，因此血糖長期反覆飆升可能會導致併發症，例如：心臟或腎臟問題。

關於升糖指數需要記住的重要一點是，它和食物的甜度之間並無相關。低GI不意味著食物含糖量低；高GI也不意味著食物含糖量高。消化系統將食物轉化為糖作為身體的「燃料」；GI只是反映了這個過程發生的速度。正如一些人們普遍覺得不甜的食物卻可能具有高GI，其他一些甜味十足的食物則可能具有低GI。這種差異意味著食物的甜度不一定能表示其對血糖水平的影響。

食物	升糖指數
甜的食物	
 香蕉	48
 蘋果	36
 橙子	35
 杏子	34
 針葉櫻桃	20
不甜的食物	
 馬鈴薯（煮熟）	78
 白麵包	75
 全麥麵包	74
 白米飯（煮熟）	73

舉個例子，白米飯雖然不甜也不含糖，但在消化過程中卻會分解為糖，其GI高達約73。相反，蘋果雖然甜甜的，但其GI僅約為36。這意味著與白米飯相比，蘋果升高血糖的速度更為緩慢。



高GI食物並非一定不健康。碳水化合物通常具有較高GI，如：蔬菜、穀物和水果這類食物也是碳水化合物，卻是健康飲食的重要組成部分。完全避免糖是不可能的，因為所有碳水化合物最終都會分解成血糖（也稱為「血液葡萄糖」）。血糖對細胞的生存和整體功能至關重要。尤其是大腦，雖然只占體重的2%，卻消耗了身體約20%的氧氣，並且高度依賴糖來維持正常運作。因此，認識到糖在為身體、尤其是為大腦等重要器官提供必要能量方面的作用十分重要。

不同的糖類對GI的影響各不相同，由此突顯了它們多樣的代謝途徑。值得注意的是，葡萄糖的GI高達100，會導致血糖水平迅速升高。相比之下，果糖（也稱為「水果糖」）的GI要低得多，只有23。儘管果糖甜度高，但代謝緩慢，因為它需要先經過肝臟進一步的處理才能被細胞利用為能量。這一點與葡萄糖不同，葡萄糖無需進一步的處理便能被細胞迅速吸收。果糖和高果糖玉米糖漿（HFCS）是不同的，HFCS是果糖和葡萄糖的混合物。由於HFCS含有葡萄糖，因此它的GI很高。

糖	升糖指數
葡萄糖	100
高果糖玉米糖漿（HFCS）	87
蔗糖（砂糖）	65
蜂蜜	58
乳糖	46
果糖	23



高果糖玉米糖漿（HFCS）
不是果糖！它是葡萄糖和
果糖的混合物。

纖維——治療高血糖的天然解藥

除了GI外，還有其他一些因素會左右食物對血糖水平的影響。其中一個關鍵因素是食物的纖維含量。高纖維食物（如：水果、蔬菜和全穀類）往往比低纖維食物能更為緩慢地使血糖水平上升。這是因為纖維可減緩碳水化合物的消化和吸收，使得葡萄糖更緩慢平穩地釋放到血液中。這意味著，在自己喜愛的高GI食物（如：白米飯或麵包）中添加纖維，可以幫助減緩血糖升高的速度，也能減少進食時的罪惡感！

高纖維		
食物		升糖指數
	糙米飯（煮熟）	50
	香蕉	48
	大麥碎粒	25
	蕎麥麵	59
	全麥義大利麵	40
	全麥麵粉	60
低纖維		
食物		升糖指數
	白米飯（煮熟）	73
	西瓜	75
	玉米片	85
	米粉	65
	義大利麵	50
	小麥麵粉	85

升糖指數不是唯一標準

除了升糖指數（GI），決定食物整體是否健康還有其他的因素。例如：紅肉的GI幾乎為零，也就意味著單獨食用不會引起血糖飆升，而蔬菜的GI範圍很廣，低至只有約15到高達約97。但是，低GI並不一定等同於健康，高GI也不代表不健康。植物性食物具有許多健康益處，並與降低罹患包括糖尿病在內的各種疾病風險有關。研究表明，食用紅肉卻與2-型糖尿病風險增加之間存在密切聯繫。雖然紅肉的GI可能較低，但它含有如飽和脂肪和膽固醇等不利於健康的成分。

人們通常過於集中關注健康的某幾個特定方面，例如：食物的GI或糖的攝入量，而忽略了對影響整體健康的眾多要素進行全面考察。這種片面的關注會導致健康問題，因為忽略了身體各系統之間是相互關聯的這一事實。應該將身體健康視作一個整體，而不是分散的、孤立的部份。



既然身體健康需要整體呵護，相應地，攝入的營養也應整體看待。雖然以肉類為主的飲食含糖量和GI都低，但它會增加罹患糖尿病和心臟病的風險。蔬菜和水果可能比其他一些食物的含糖量和GI都要更高些。但是，由於它們還含有其他營養成分，所以最終依舊是更健康的選擇。

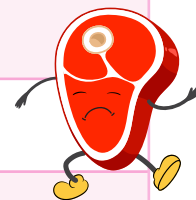
食物		升糖指數
蔬菜		
	胡蘿蔔（生的）	30
	番茄	30
	四季豆	30
	茄子	20
	西蘭花	15



食物		升糖指數
蔬菜		
	花椰菜	15
	菠菜	15
	西葫蘆	15
	生菜	15
	甜椒	15
	蘑菇	15
	蘆筍	15
	捲心菜	15



食物		升糖指數
肉類		
	牛肉	0
	羊肉	0
	雞肉	0
	豬肉	0
	魚肉	0



食物	升糖指數
穀物類	
 白麵包	75
 全麥麵包	74
 白米飯（煮熟）	73
 蒸粗麥粉（庫斯庫斯）	65
 大燕麥片	55
 藜麥	53
 糙米飯（煮熟）	50
 乾碎小麥	48
 大麥	28



生活方式

雖然GI是一種有用的工具，但僅依靠它不足以有效管理糖尿病。其他因素在控制血糖水平和整體健康方面也發揮著關鍵作用。例如：在飲食中加入高纖維食物可以幫助減緩葡萄糖的吸收並幫助控制血糖。除了飲食之外，規律的運動鍛煉、保持健康體重和調節壓力都是有助於糖尿病管理的重要生活方式因素。充分的休息也是大有裨益。因此，包括慎選飲食、運動鍛煉和生活方式改變等在內的整體改善方法，都對有效管理糖尿病至關重要。

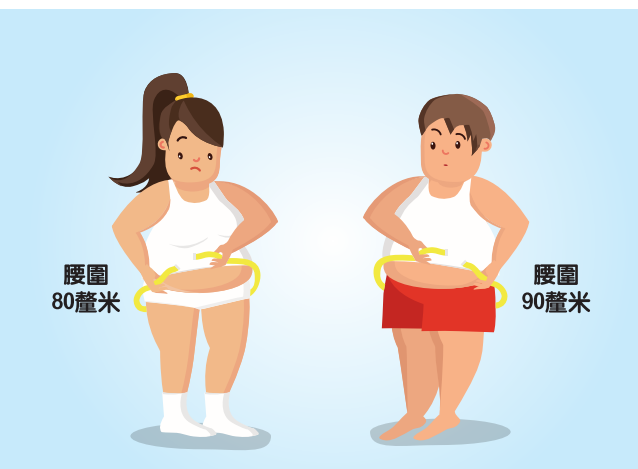


有效的糖尿病管理需要健康飲食、規律運動、保持健康體重以及調節壓力；獲取充分的休息同樣重要！

「瘦胖子」

影響糖尿病的因素有很多，其中最重要的關鍵因素之一是肥胖。然而，並不一定要肥胖才會增加罹患糖尿病的風險。儘管亞洲人看起來較瘦，但體內脂肪含量往往較高，尤其是包裹在腹部重要器官周圍的脂肪。在美國，儘管亞洲人的平均身體質量指數（BMI）較低，但與白人相比，他們罹患糖尿病的可能性卻高出了40%。

這類人被稱為「瘦胖子」（亦稱「泡芙人」），即外表看起來不胖其腹部深處和重要器官周圍卻堆積著脂肪，因而加劇炎症和胰島素抗性的情況。此外，亞洲人，尤其是南亞人，往往肌肉量較少，從而加劇了胰島素抗性。令人擔憂的是，亞裔美國人罹患「未診斷出的糖尿病」比例也是美國所有族裔和種族群體中最高的，高達51%！因此，雖然亞洲人外表看起來並不胖，但他們的脂肪可能儲存在較不顯眼的位置——不是皮下、臀部或大腿周圍這些可能更容易看得出來的部位——而是位於身體內部的肝臟、心臟或其他器官周圍，或是肌肉中。



一些專家認為，應該針對亞洲人的身體情況調整BMI的分界點。通常，BMI為25或以上即代表某人超重。然而，對於亞洲人來說，BMI為23或以上就代表已經超重。

腰圍也是衡量糖尿病風險的一個指標。亞洲男性腰圍超過90釐米，意味著罹患糖尿病的風險更高；而亞洲女性只要腰圍超過80釐米，就意味著罹患糖尿病的風險更高。腰圍是從肚臍開始繞腰部一圈的長度，而不是腰部最窄處的周長。

預防

有些人很幸運，能夠及早發現糖尿病，從而逆轉病情。糖尿病前期是預示著病情即將惡化的警告信號。幸運的是，透過改變生活方式和控制體重，完全有可能逆轉糖尿病前期，防止其徹底發展為2-型糖尿病。

必須要了解的是，管理糖尿病單靠監控飲食內容是不夠的，需要多方面的綜合控制。雖說注重飲食選擇極為重要，但攝入足夠的纖維和規律的運動鍛煉也同樣重要。當然，預防仍然是最佳策略。



無論醫生能做什麼，注射胰島素永遠不如人體自我監測和自行分泌所需胰島素來得那麼精準。即使做到了細緻入微的胰島素管理，糖尿病患者仍然得面臨著更高的健康風險，例如：免疫功能受損和視網膜病變。透過改變生活方式來加以預防，每個人都可以降低患病的風險並提升整體健康。

行動起來！

- ✓ 預防為主
- ✓ 注重體重控制
- ✓ 多運動！
- ✓ 多吃植物性食物
- ✓ 持續關注自身健康、盡早發現糖尿病前期
- ✓ 不斷學習辨識糖尿病前期的警訊



糖不會導致癌症

關於糖會引起癌症的錯誤信息從未間斷。這種說法的依據是癌細胞依靠糖生長繁殖，因此糖會導致癌症。

首先讓我們了解一下什麼是血糖。血糖，也稱為血液葡萄糖，是人體血液中的主要糖類。身體會將吃進去的大部分食物分解成葡萄糖並將其釋放到血液中。血糖是人體能量的主要來源。



包括癌細胞在內的所有細胞都需要血糖來供給能量。這意味著血糖同時為正常細胞和癌細胞的生長提供能量。完全避免葡萄糖是不可能的，因為人體會將大多數食物分解成葡萄糖來獲取能量。沒有葡萄糖，健康細胞和癌細胞都會死亡。真正的問題不在於葡萄糖本身，而是需要保持均衡飲食和整體健康。

梅奧診所表示：「包括癌細胞在內的所有類型細胞都依賴血糖（葡萄糖）獲取能量。但給癌細胞提供更多糖並不會使其生長得更快。同樣，不給癌細胞提供糖也不會減緩其生長速度。」

英國癌症研究中心表示：「……我們無法讓身體做到只讓健康細胞獲取它們所需要的葡萄糖，而不給癌細胞獲取……沒有證據表明，遵循『無糖』飲食可以降低患癌風險，或在被診斷患癌後提高患者的存活率。」

美國癌症協會表示：「糖不提供任何可以降低癌症風險的營養素。糖會增加卡路里的攝取。」含有高熱量、卻幾乎不含營養（如：汽水），被稱為空熱量。過多的空熱量會導致肥胖，進而增加患癌風險。



果糖不會導致脂肪肝或痛風

西方飲食中含有大量加工食品，例如：汽水、盒裝甜點、烘焙食品和早餐麥片，這些食品中通常含有高果糖玉米糖漿（HFCS），因此很容易使人攝入過量的果糖。但是，果糖本身並不是導致非酒精性脂肪肝的罪魁禍首。研究表明，果糖只有在過量攝入時才會造成危害，因為會讓人攝取到過量的卡路里。這些有害影響與卡路里攝取過量或超重有關，而與水果和蔬菜本身無關。

果糖和痛風之間的關聯也存在爭議。一些研究發現果糖攝入量和痛風風險之間沒有顯著相關性，但也有一些研究認為汽水之類的軟性飲料可能會增加痛風風險。從不健康飲食中攝入過多的果糖，尤其是像含有HFCS的食物，可能會導致高尿酸血症（血液中尿酸過多）。不過，水果和蔬菜不會帶來同樣的風險。含有HFCS的食物卡路里很高，會增加體重上升的風險，進而增加痛風的風險。

水果和蔬菜雖然含有果糖，但同時也含有其他營養物質和纖維。從這些來源攝入的果糖很難達到會造成損害的程度。事實上，多吃水果和蔬菜可以預防脂肪肝、痛風和相關疾病。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

感恩



我聽過一個母親和她的孩子的故事。母親在孩子的書桌上放了一個空罐子，告訴她每天早上把自己感恩的事情寫在紙上，然後放進罐子裡；諸如：「感恩我有個健康的身體。」或「感恩我有一個有趣的弟弟！」這類簡單的事情就夠了。當這個孩子問母親這麼做的原因時，母親說這個罐子將會是她的寶藏，裡面的內容比金子還要珍貴；罐子裡裝滿的感恩越多，她以後就會變得越富有。

一年一年過去了，這個孩子發現母親的話是正確的。每天往感恩罐裡投紙條，培養了她積極的人生态度，並在遭遇困難的時候帶給她力量。相反地，每當她有一段時間淡忘了感恩罐，她發現自己會變得無精打采、內心空虛。經過多年反思，她開始感謝自己母親的智慧。罐子裡的紙片是她真正的財富，只要她記得這些財富，它們始終會在她的生命中陪伴著她，無論順境還是逆境。

這個故事中的母親非常有智慧，不僅因為她認識到感恩的巨大價值，也因為她把感恩視為每天都要付諸行動、是一件我們每天都需要有意識去感受和表達的事情。



什麼是感恩？

感恩是一種態度，當我們能夠體會並感激生活中的種種美好時，它就會深深地影響我們的心境和行為。當認識到我們享受的許多美好事物都是被贈予的、我們不曾為接受的那些饋贈付出努力、甚至我們心懷謙虛、認為自己不值得這麼美好的事物時，我們自然而然就會心懷感恩。然而，感恩不僅僅是一種感覺，更是一種身體力行。

生活不只是美好，也有困難和悲傷。雖然生活中有許多值得感恩的事情，但也有許多我們常常掛在嘴邊抱怨的事情。當同時面對事情好的一面與壞的一面時，我們更容易被壞的那面壓倒，忘記了也有好的那面。我們容易把生活中的正面事物視為理所當然，而聚焦於一些令人消極的事物。這就是為什麼我們必須有意識地和刻意地去感受和表達感恩的原因。



分享一個我求學時代的經歷。當時我在法學院選了一門困難的稅法課程。這門課的概念艱澀、課業繁重，而教授卡特先生的課程評分又是出了名的嚴格。幾個月後，我發現自己難以跟上進度。我感到沮喪和憤怒，認為卡特先生不公平——憑什麼這門課遠比其他課程更難、需要花費更多時間？

最終，我得到一些幫助，完成了這門課。首先，我要感謝我的同學們。我和其他在學習這門課同樣感到困難的同學們一起組建了學習小組，在這裡我找到了一種大家為共同的目標一起努力的集體感、歸屬感。感恩有這樣的友情和成員們集體的 effort，使得晦澀難懂的課程內容變得更易於理解、學習起來亦更樂在其中。

我也對卡特先生嚴格的教學風格有了新的體會與感恩。他的教學方式將我推出了舒適區，讓我對這門學科有了更深的理解，也培養出更強烈的職業道德，這對於稅法領域的學習至關重要。我感謝他對教學的全心付出——即使這是一份嚴厲的愛。儘管到課程結束時，我仍然沒有得到想要的成績，但我感受到一種新的成就感。我學會了堅持到底的韌性以及在需要時尋求幫助的重要性——這些都是至今對我仍然受用的寶藏經驗。

感恩的力量

如同文章開頭故事中那位母親教導她的孩子那樣，發自內心且真誠地去身體力行感恩，雖然簡單，卻具有能改變我們一生的力量。我發現心懷感恩的態度對我的身心健康至關重要——對我的情緒健康和增進人際關係方面都帶來正面的影響。經常提醒我自己有哪些值得感恩的事物讓我心中充滿希望、勇氣和善意。它能擊退焦慮和抑鬱，幫助我保持開放的心態，迎接生活中美好事物發生的機會。珍惜我不值得擁有的那些美好事物也讓我變得更謙虛，能夠更正面地影響他人。感恩讓我不再把生活看作是一種理所當然，而是在得到饋贈的同時也盡力付出，回饋他人。感恩是溫暖和充滿真情實意的；那些心懷感恩的人會將這份溫暖和真情感染他們身邊的人。



一個心懷感恩的人是一個快樂的人，也是一個堅韌且可靠的人。作為丞燕的一份子，保持身心健康就是對丞燕「帶給世人健康與智慧」這份使命的最佳證明。感恩將有助我們建立和維持重要的人際關係，幫助減輕這份自主經營的事業中所面臨的重擔和壓力，並打開我們的心扉、迎接那些其他人所看不見的機會。即使在面臨挑戰或壓力重重的時刻，感恩也能讓我們保持專注、溫和、善良和友好。



透過表達感恩，即使只是以很簡單的方式，例如：說聲謝謝，我們也能在自己周圍營造積極、正向的氛圍，從而擁有更好的人際合作關係和相互尊重。這可以讓我們在面臨職業生涯中的種種挑戰時，依舊保持樂觀的態度，從而更容易克服挫折並保持動力。經常對團隊成員表達感恩的領導者能更好地激勵團隊、振奮士氣，並提高團隊整體的參與度。而在朋友圈裡因心懷感恩而眾所周知可以提升我們的職業聲譽，也更受他人歡迎。心懷感恩反映了我們的良好品格，並表明我們足以對團隊的發展做出積極貢獻。這對建立人脈和維持牢固的職業關係方面尤其具有影響力。

感恩是一種有意識的選擇和日常的身體力行

感恩是一個我們必須有意識地做出的選擇，並且需要每天付諸行動。我發現將自己想要感謝的具體細化出來是很有幫助的。我感謝誰，為什麼？例如：「感謝我的導師花時間教導我，幫助我增強自信心。」、「謝謝你，我的姐姐，特別是在去年我轉職期間你所給予的無盡耐心和指導，我非常感謝。在我猶豫不決、懷疑自我的時刻，你的鼓勵以及給予我的關於平衡工作和生活的實用建議，對我來說更是可貴。」雖然我們不一定要把我們感恩的事情寫下來，但這的確是個好主意。書面記錄可以見證我們得到的饋贈，讓我們即使在多年以後依舊能夠重新回顧和回憶我們所感激的。我們並不需要每一天都寫下感恩的內容，但沒有一天感恩不會對我們有所幫助。

感恩也許不會讓我們所有的問題都消失，也不會讓我們的生活變得完美無缺。但它會改變我們的處事態度、提升我們的視野、影響我們如何應對生活中的挑戰，最終讓我們獲得我們想要的結果。它讓我們成為更好的朋友、更好的鄰居，甚至更好的專業人士。如果我們每天早晨靜下心來反思、停下來思考，我們將會發現自己還有很多值得去感恩的事情！



「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。



讓我們來聊一聊皮膚！

美容界永遠都有不斷推陳出新、令人趨之若鶩的新產品、新手法和新話題，這也讓關於皮膚保養始終籠罩在既誘人又有許多誤解的迷霧中。在此，我們為大家澄清其中一些錯誤不實的傳言，幫助各位愛美人士們，為自己的肌膚把關！

迷思

泡沫越多、清潔效果越好



真相：

如果認為超多綿密泡沫就意味著超強清潔力，抱歉要打破你的這一美好幻想！這只是一個如泡泡般一戳即破的迷思而已。和普遍看法相反，泡沫越多並不一定意味著清潔效果更好。



泡沫是在清潔過程中各種化學物質（表面活性劑）、水和空氣之間相互作用的結果，有助於降低水的表面張力。然而，這些泡沫的形成與產品的實際清潔力幾乎沒有關聯。

那麼為什麼我們仍然使用泡沫呢？好吧，這是因為在清潔垂直表面或需要依靠視覺來判斷是否清潔乾淨的時候，泡沫非常有用。例如：在清潔垂直牆壁或當我們站著淋浴時，泡沫會附著在我們的皮膚或是牆壁表面上，從而減緩清潔液掉落的速度，讓清潔液中的活性清潔物質有更長的時間發揮有效作用。

在一些食品生產場所，衛生更是至關重要，泡沫可以讓清潔人員憑肉眼觀看就可確認每個角落和縫隙是否都被清潔到位。換句話說，泡沫成了一個可供評斷的視覺指標。

最後，許多人覺得綿密又潔白的泡沫很吸引人，因此從營銷的角度來看，如果產品能夠產生出讓人想一親芳澤的漂亮泡沫，可能會更受消費者青睞。



然而，過多的泡沫也並非好事！例如：能夠產生大量泡沫的一些配方反而可能會使皮膚變得更加乾燥。

總而言之，雖然泡沫可能在視覺上很吸引人，但它們的存在並不一定意味著產品的清潔力更強。重要的是，要保持一個清楚的認知，根據產品的實際使用效果而非產生的泡沫量來評估和選擇適合自己的臉部和身體清潔產品。

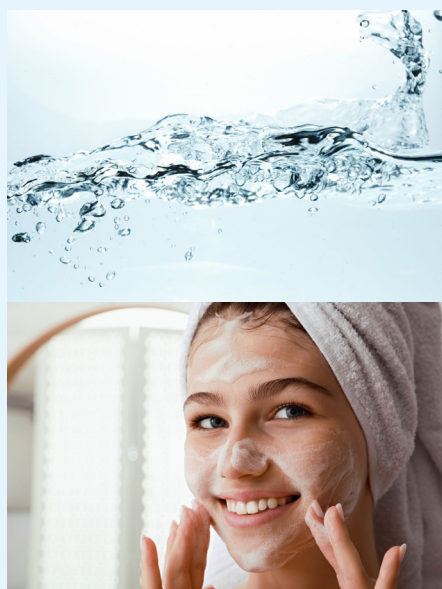
迷思

皮膚在清洗後就應該乾淨清爽到發澀



真相：

「乾淨到吱吱作響」的概念應該是用於描述清潔盤子、浴室瓷磚和窗戶的結果，而不是你的皮膚。你可能認為，只要達到「乾淨清爽甚至到發澀」的狀態，就意味著身上所有的灰塵污垢都被擦洗掉了，皮膚便像餐碟一樣閃閃發光。然而，這並不完全正確。



清洗時使用的水也會影響你是否感覺到乾淨。如果家裡的水質是硬水（水中含有高濃度的鈣和鎂等礦物質），其中的礦物質可能會與肥皂發生反應，使皮膚感覺更「乾淨」（或者更準確地說皮膚摸起來澀澀的）。相反地，軟水則可能會讓你在使用相同肥皂時皮膚卻能感覺「滑不溜秋」。但是，這種順滑的感覺並不意味著皮膚上殘留著所使用的沐浴產品。

最有效的清潔是在保證不會過度去除皮膚天然油脂的前提下，去除皮膚上的污垢、污染物、化妝品和其他殘留物。那種「乾淨清爽甚至到發澀」的感覺一旦產生，通常就表示皮膚的天然平衡已經遭到破壞，所使用的清潔產品已經除去了皮膚的天然油脂。但遺憾的是，我們的皮膚依賴這些油脂來維持自身健康，調節皮脂分泌，並支持皮膚代謝等一些自然過程的順利進行，例如：皮膚細胞的更新和皮膚微生物群的平衡。

迷思

油性和易長痘的皮膚需要更強效的清潔產品



真相：

讓我們從相關基礎原理開始分析。我們的身體會自然產生油脂（皮脂）來保持皮膚的柔軟和彈性。然而，當油脂分泌出現不平衡——無論是太少還是太多——都會導致問題產生。



過多的油脂會堵塞毛孔，讓皮膚冒出一顆顆惱人痘痘（痤瘡）。雖然適當的臉部清潔有助於去除這些堵塞毛孔的雜質，但重要的是需要明白，清潔不足不太可能是讓你長痘痘的唯一原因。身體裡荷爾蒙水平的變化，特別是在青春期、面臨重大壓力以及遺傳傾向等，這些都是影響我們臉部美觀的重要因素。

使用過於強效以及使皮膚過於乾燥的清潔產品會去除皮膚的天然皮脂和油脂，從而刺激和破壞棲息在皮膚上的天然微生物群。這

反而可能會讓臉上冒出更多的痘痘。

一些油性皮膚的人可能會避免使用保濕霜，因為擔心會讓皮膚的油脂增多。然而，跳過保濕霜實際上會產生負面影響。當皮膚缺乏足夠的水分時，它會透過產生更多的油脂來補足，這將進一步加劇痘痘的產生。因此，保持皮膚自身的平衡對於皮膚健康的維護來說至關重要。

迷思

日常飲食對油性、易長痘皮膚沒有影響



真相：

儘管食物本身並不會讓你直接冒出痘痘，但某些飲食選擇還是會影響皮膚狀況。



牛奶：攝入較大量的牛奶會增加長痘痘的可能性。科學家們推測，牛奶中的荷爾蒙（尤其是奶牛在懷孕期產下的牛奶所含的荷爾蒙）導致了這種關聯。血液裡這類荷爾蒙含量較高的人通常長痘痘的情況也更加嚴重。



高升糖指數（GI）的食物和飲料：諸如含糖汽水、白麵包、白米飯和蛋糕等高GI的食物和飲料都不是愛美人士的好朋友。因為這些食物會導致我們體內血糖水平急劇上升，加速胰島素的生成。胰島素水平升高會影響其他類型的荷爾蒙，使得皮膚油脂的分泌增加，加重皮膚的痘痘問題。

油滋滋的食物：和人們普遍的看法相反，食用煎炸等油滋滋的食物並不是痘痘產生的直接原因。但是，長時間烹飪這類食物可能會讓你「油光煥發」，因為烹飪期間產生的油煙可能會進一步擴散到空氣中，並且附著在我們的皮膚上、堵塞毛囊，從而引起痘痘或其他皮膚問題。

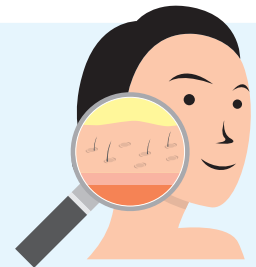
而在飲食中加入高纖維食物則可以幫助你跟痘痘說再見。富含纖維的飲食有助於調節血糖水平和促進健康的腸道微生物群。儘管有關腸道健康與痘痘之間的確切機制尚不清楚，但有證據表明二者之間存在密切關聯。雖然護膚品往往是大家聚焦的一個重點，但身體內部的健康更該優先擺在首位。潔淨無瑕的皮膚，需由內而外地養成。

為了維護皮膚健康，建議減少乳製品的攝入，選擇以完整植物性食物為主的高纖維飲食。雖然健康且平衡的腸道微生物群可能無法立即為所有深受痘痘困擾的人解決問題，但持之以恆、堅持食用高纖維飲食，長久下來不僅可以改善皮膚狀況，還能帶來很多其他健康益處，包括預防便秘、減少癌症風險和支持心臟健康等。



迷思

毛孔會張開和閉合



真相：

和一般大眾的觀點剛好相反，無論是使用蒸汽熱熏、用冰水潑灑皮膚抑或用毛巾熱敷都不會導致毛孔張開或是閉合。毛孔不具備擴張或收縮的能力，因為它們缺乏進行此類動作所需的肌肉。這個存在已久的美容迷思源自於人們對毛孔結構的誤解。毛孔只是皮膚表面的微小開口，毛髮從這裡生長、皮膚的油脂也從這裡排出。不像我們的嘴巴能夠開開關關，毛孔不管在任何時候都不會張開或閉合。



毛孔的大小主要由遺傳、日曬和老化等因素決定。隨著年齡的增長，我們體內的膠原蛋白也跟著流失，皮膚逐漸出現鬆弛，導致毛孔看起來更大，但這並非是毛孔自身真的張得更開或變得更大了。日曬損傷也會加劇膠原蛋白流失，進一步讓皮膚上的毛孔看起來更粗大。

雖然毛孔本身無法變大或縮小，但由於受到堵塞和油脂堆積等因素影響，它們可能會顯得更粗大。無論冷水或熱水都無法改變毛孔的大小。不過，溫水可以幫助軟化、鬆動毛孔內積藏的皮脂，使毛孔清潔更加徹底。

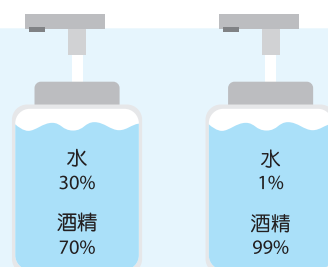
當皮膚受到冰水潑灑或是進行某些美容護理之後，毛孔可能看上去像是變小了。但這並不是因為毛孔真的「閉合」了，而是因為臉部肌膚的血管發生了變化。冰冷刺激會使血管收縮，讓毛孔看起來變小。同樣的，像微晶磨皮換膚、微針療法或某些類型的熱能技術等美容項目也可能在施行後因為造成皮膚腫脹而使得毛孔看起來縮小了。當皮膚遭受創傷時，往往會因為炎症反應而出現腫脹，毛孔可能會因此呈現「擠壓」狀態，從而給人以為它們變小了的錯覺，儘管實際上它們的大小並未改變。



不論是何種類型的皮膚，毛孔都可能被污垢、油脂或死皮細胞堵塞，導致皮膚看起來暗沉。對於容易長痘痘的人來說，這些堵塞的毛孔可能會發展成黑頭或白頭粉刺。大家平時提及的需要「打開」毛孔，一般就是希望可以徹底清潔毛孔、移除裡面各種藏汙納垢的雜質。這個過程可以暫時讓毛孔看起來更小。但歸根結底，我們要明白毛孔是不能張開、閉合或變小的。

迷思

酒精濕巾的酒精含量越高，消毒效果越好



真相：

酒精濕巾中異丙醇（酒精）的濃度範圍從70%（含30%的水）到99%（含1%的水）不等。雖然一般直覺上可能會認為像99%這樣更高濃度的酒精應該比70%較低濃度的酒精來得更有效，但實際情況卻恰恰相反。70%濃度的酒精其實具有更良好的消毒效果。這是為什麼呢？因為它含有更多的水！



水會減緩酒精的揮發速度，使其有更多時間有效殺滅細菌。外用酒精的消毒能力在濃度高於80%至85%時反而會隨之下降。但是，這並不意味著低濃度酒精的消毒能力就更優越。如果酒精濃度低於50%，其消毒效果亦會急劇下降。

在使用異丙醇（酒精）來破壞或抑制有害細菌生長的過程中，水發揮著關鍵的作用。作為催化劑，水有助於破壞細菌細胞膜中的蛋白質，從而達到消毒的目的。含有70%至75%濃度酒精的溶液可以更徹底地穿透細胞壁，進入有害細菌細胞的內部，將其徹底消滅。

迷思

不添加任何防腐劑的護膚品更好



真相：

當一個品牌在宣傳其產品強調不含某些成分時，消費者通常會認為之所以摒棄這些成分一定是有原因的，抑或是因為這些成分本身就是有害的。舉個例子，對羥基苯甲酸酯（Parabens，一種常見的防腐劑）就不幸招致了很多負面評價；它會冤枉地背負惡名只是由於2004年的一項研究錯誤地將其與乳癌聯繫起來。儘管美國食品與藥物管理局（FDA）已駁斥了這一研究結果，但並未消滅消費者對於各種防腐劑的恐懼與擔憂。



然而事實上，不含防腐劑的產品可能對我們的健康構成重大威脅。微生物是無處不在、需要透過顯微鏡才能看見的超級微小生物，它們存在於我們呼吸的空氣中、我們的手上以及我們使用的水中。常見的微生物類型包括細菌、病毒和真菌。有些微生物會致病。

每當我們打開罐子或使用護膚品時，這些產品都容易受到有害微生物的污染。即使把產品冷藏了，也只能減緩微生物的生長速度，並不能完全抑制其生長。



防腐劑對於防止護膚品中有害微生物的繁殖至關重要。沒有防腐劑，護膚品會成為黴菌、微生物以及它們所產生的毒素的溫床。這可能會對我們的健康造成嚴重風險，尤其是當這些受污染的產品被塗抹在我們的臉上時。另外，若是有害微生物通過呼吸進入肺部、或是進入眼睛，都有可能致使感染發生；若是透過皮膚上的傷口進入身體內，更可能造成嚴重感染。想想看一瓶受到微生物污染的產品，我們用手指接觸

後，手指上隨即沾染到有害的微生物，再用受污染的手處理食物或哺餵寶寶時，不知不覺中就讓自己和寶寶攝入了黴菌毒素或遭受被微生物感染的風險。

因此，選擇含有防腐劑的護膚品其實是最安全的選擇。儘管無防腐劑的產品可能聽上去很有吸引力，但其潛在的風險遠遠超過了任何表面上的好處。想要確保自己使用的護膚品既安全又有效，那麼就必須了解到防腐劑在維護產品安全和保護我們健康方面所扮演的重要角色。下次挑選產品時，別再拒它於千里之外了！



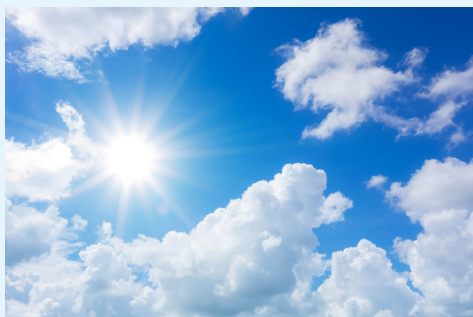
迷思

沒有太陽就不用塗防曬霜



真相：

即使是冬季或是陰天、多雲的天氣，做好防曬、保護皮膚免受太陽紫外線輻射的傷害仍然很重要。



紫外線輻射會破壞皮膚細胞的DNA結構，誘使基因發生突變，從而引起皮膚癌和使皮膚出現提早老化的跡象。紫外線可以穿透雲層，所以即便是陰天，也會對皮膚造成損害。此外，像沙子、水面或混凝土等物體能夠反射太陽光線，也會進一步危害我們的皮膚。

來自太陽的紫外線主要分為2種類型，即長波紫外線（UVA）和中波紫外線（UVB），保護皮膚免受這2種紫外線輻射的侵害至關重要。就讓我們來快速了解一下這二者之間的區別。

UVA：具有極強的穿透力、可深入皮膚直達真皮層，導致皮膚的提早老化、皺紋和黑斑形成。它們甚至可以穿過厚厚的雲層！到達地面的紫外線中大約95%都是UVA。

UVB：大多數的窗戶都能阻擋UVB，這類光線能量較高，會導致曬傷以及損害DNA，被認為是造成皮膚癌的主要原因，也會導致皮膚色素沉著。

在防曬霜標籤上，SPF數值是指防曬係數、用來表示產品防禦UVB的能力。PA則是指防護等級、用來表示產品防禦UVA的能力；通常在亞洲國家，產品上的PA等級是用加號（+）表示，英國則是用星星符號表示防禦UVA的能力等級。不管是星星評級還是PA評級，都是評級越高，防曬效果越好。那麼，是否SPF數值越高，就表示防曬效果越好呢？是的，沒錯！不過差別不大。

不同防曬係數等級的產品可阻擋紫外線輻射的大約百分比：

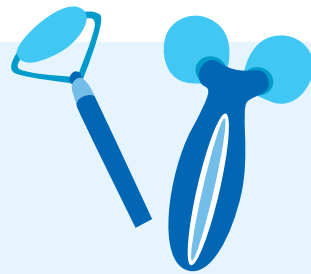
- SPF 10, PA+：90%
- SPF 15, PA++：93%
- SPF 30, PA+++：97%
- SPF 50, PA+++ / +：98%
- SPF 100, PA+++ / +：99%



確保使用防曬係數至少達到SPF 30和PA+++等級的防曬霜，才能同時保護皮膚免受UVA和UVB輻射的傷害。無論天氣狀況如何，每天都要記得塗抹防曬霜，好好保護皮膚！

迷思

臉部按摩可以雕塑臉型



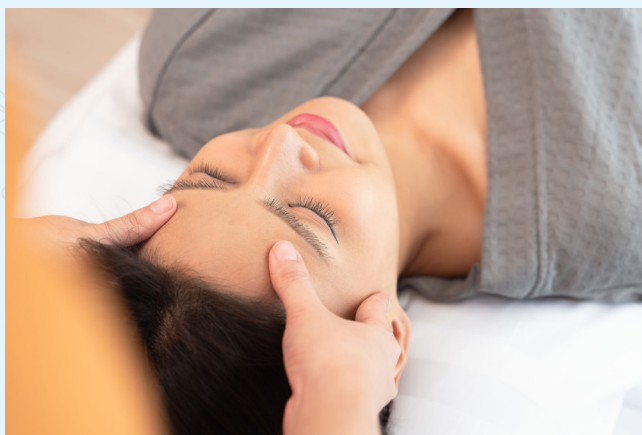
真相：

臉部按摩也許能帶來一些好處，但不一定是針對皮膚的。不論是用玉石滾輪按摩器、刮痧板，還是用手指按摩，那些把臉部按摩吹噓成可以神奇塑造出模特兒般緊緻又小巧臉型的人，千萬別信他！儘管社交媒體平台上不時可見大力吹捧關於臉部按摩的各種好處，例如：促進血液循環、減少臉部浮腫、減少皺紋和改善皮膚鬆弛，甚至還可雕塑你的臉部線條，但此類說法虛假誇大的成分居多，聽聽就好！科學家們對以上宣稱保持懷疑態度，因為缺乏可支持這些說法的科學證據。從科學的角度來看，滾動或按摩皮膚的行為並不能夠改變人體必經的衰老過程。



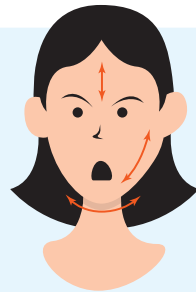
但也別太灰心，臉部按摩的確可以暫時地讓皮膚看起來有所改善。一般來說，按摩可以刺激血液流動，從而短暫地使臉部肌膚看起來更加「飽滿」，這會給人一種「皺紋變少了、肌膚充滿光澤感」的假象。然而，這些效果只是曇花一現般的存在。沒有相關科學依據可證明臉部按摩具有持久效果或是能顯著減少皺紋和雕塑臉型。無論以何種方式按摩——上下按摩還是左右兩側按摩——即便是按摩後產生的「光澤感」，也只是短時間存在的效果而已！

雖然臉部按摩可能不會給皮膚帶來明顯的好處，但仍然可以幫助身體放鬆、也許還能幫助你舒緩些壓力。此外，臉部按摩也可能透過按摩咬肌（位於臉頰後部）和顳肌（位於太陽穴前部、頭顱側部），從而幫助緩解下頷疼痛和頭痛。



迷思

臉部運動可以緊緻臉部肌膚



真相：

如果你打算在家進行臉部運動來瘦臉，結果可能會令你失望！局部減肥，或者針對身體特定部位進行減肥，實際上是行不通的。無論是身體哪個部位，包括臉蛋在內，想要它們變苗條或小的唯一有效方法就是透過全身性的減肥，而希望你想要瘦（小）一點的部位也會跟著小一號。



別皺眉了！當談及皺紋時，重要的是要明白臉部肌肉運動會導致皺紋和細紋產生。臉部肌肉是一個複雜的網絡，其中涉及骨骼、不同肌肉之間以及皮膚的協同運作。與骨骼不同，皮膚具有彈性且阻力很小，就像一根橡皮筋——不斷拉伸它反而會導致鬆弛。因此，鍛煉你的臉部肌肉只會不斷拉鬆皮膚，最後可能讓皮膚因過度拉伸而出現鬆弛，而

非你原本所預期的緊緻效果。這種現象在經歷過大瘦身的人身上很常見，他們的皮膚通常看起來鬆鬆垮垮、無法恢復原本的緊緻。許多臉部皺紋源於過度的肌肉活動，而不是缺乏肌肉活動。笑紋、魚尾紋、抬頭紋都源於臉部肌肉的反覆使用。嘗試透過臉部運動來消除皺紋實際上只會加劇問題，而不是緩解問題。

想要預防皺紋，使用防曬霜、攝取充足水分以及給皮膚足夠的滋潤保濕等一些簡單方法就能起到很大的幫助。另外，均衡飲食和規律運動也可以讓人老得慢一點，長遠來看，同樣可幫助我們減少歲月的痕跡！



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。

香菇（椎茸）



香菇可能有助對抗肥胖

一項研究發現，在高脂肪飲食中添加大量香菇可幫助防止實驗鼠增加過多的脂肪，並減少牠們血液中的某些特定脂肪。牠們吃得香菇越多，效果就越好。該項研究還表明，需要特定數量的香菇才能有效阻止體重增加。總結來說，該研究鼓勵進一步的研究和可能的人體試驗，以了解香菇是否可以成為預防肥胖和相關健康問題的有用食物。

Handayani D, Chen J, Meyer BJ, Huang XF. Dietary shiitake mushroom (*Lentinus edodes*) prevents fat deposition and lowers triglyceride in rats fed a high-fat diet. *J Obes.* 2011;2011:258051. doi.org/10.1155/2011/258051

香菇能增強免疫功能

連續四個星期食用香菇，可增加一些特定免疫細胞和抗體的數量，從而增強免疫系統；同時可從C-反應蛋白水平的降低看出，這亦有助於減輕炎症。研究顯示與免疫反應相關的特定蛋白質發生了變化，由此表明經常食用香菇可改善免疫功能並減少發炎。

Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, et al. Consuming *Lentinula edodes* (shiitake) mushrooms daily improves human immunity: a randomized dietary intervention in healthy young adults. *J Am Coll Nutr.* 2015;34(6):478–487. doi.org/10.1080/07315724.2014.950391

香菇多醣體L2對免疫系統具正面作用

另一項研究探討了香菇中一種名為L2的多醣體及其對免疫系統的影響。研究人員發現，L2以多種方式影響特定基因，這表明它可能是癌症治療的一種潛在療法。因為其中一些基因可能會影響癌症患者的存活時間。研究也發現L2在消化系統的不同部位具有不同作用。總體而言，香菇中的L2多醣體似乎擁有增強免疫力的特性。

Xu X, Yang J, Luo Z, Zhang X. *Lentinula edodes*-derived polysaccharide enhances systemic and mucosal immunity by spatial modulation of intestinal gene expression in mice. *Food Funct.* 2015;6(6):2068–2080. doi.org/10.1039/c4fo01192a



香菇多醣體L2可提升體液免疫和細胞免疫能力

研究人員在老年實驗鼠身上測試了香菇多醣體L2，發現它可同時提升抗體相關和細胞介導兩方面的免疫功能。他們發現，L2治療改變了老年實驗鼠腸道細菌的組成，使其腸道微生物群更接近壯年實驗鼠的腸道微生物群。總結上述，研究人員強調了L2對老年實驗鼠免疫系統和腸道微生物群具有顯著的正面影響。

Xu X, Yang J, Ning Z, Zhang X. *Lentinula edodes*-derived polysaccharide rejuvenates mice in terms of immune responses and gut microbiota. *Food Funct.* 2015;6(8):2653–2663. doi.org/10.1039/c5fo00689a



香菇可能阻止腫瘤細胞生長

一項研究發現，香菇所含的某種成分可以阻止人類腫瘤細胞的生長；效果強弱取決於該香菇成分的濃度，約50毫克/公升的濃度就能導致大約一半的人類腫瘤細胞經歷細胞凋亡（程序性細胞死亡）。該過程似乎與促使細胞死亡的蛋白質增加有關。該香菇成分還能透過減緩細胞周期中的某個特定階段來引起細胞周期阻滯。重要的是，與癌細胞相比，正常細胞受到的影響較小。總體而言，該研究表明香菇中的物質（稱為「真菌化學物質」）可能透過促進程序性細胞死亡來阻礙腫瘤細胞的生長。

Fang N, Li Q, Yu S, et al. Inhibition of growth and induction of apoptosis in human cancer cell lines by an ethyl acetate fraction from shiitake mushrooms. *J Altern Complement Med.* 2006;12(2):125–132. doi.org/10.1089/acm.2006.12.125



香菇多醣Lentinan以多種方式幫助預防癌症

香菇多醣Lentinan是香菇中的一種多醣體，可幫助預防癌症、調節免疫系統並能直接抑制腫瘤生長。香菇多醣Lentinan的抗癌活性歸因於對CYP1A酶（參與一些致癌化合物的代謝活化）的抑制。此外，香菇多醣Lentinan也可抑制端粒酶的活性，且防止抗癌藥物造成的染色體損傷增加。

香菇多醣Lentinan也是一種T細胞導向的免疫增強劑。它促進輔助T細胞和巨噬細胞的生成，刺激急性期蛋白（參與急性免疫反應的一類蛋白質），並

影響宿主的防禦機制。香菇多醣的抗腫瘤活性取決於免疫T細胞，並能調節胸腺依賴性免疫機制。香菇多醣Lentinan與其他菇類多醣體能協同運作，誘導腫瘤細胞的凋亡。細胞毒活性歸因於從香菇中分離出的多醣體或多醣肽複合物。

Xu X, Yan H, Tang J, Chen J, Zhang X. Polysaccharides in *Lentinus edodes*: isolation, structure, immunomodulating activity and future prospective. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(4):474–487. doi.org/10.1080/10408398.2011.587616

香菇多醣體可增強癌症治療效果

研究表明，輔以香菇多醣Lentinan治療的化療可顯著延長無法依靠手術完全切除或復發性胃癌患者的存活期。一項針對78名接受S-1基礎化療患者進行的回顧性檢查顯示，與單獨化療相比，使用香菇多醣Lentinan的化學免疫療法顯著延長了患者的中位存活期。該研究還表明，輔以香菇多醣Lentinan治療的患者其一年、兩年和五年存活率皆有所提高。香菇多醣Lentinan還可能與靶向治療存在著潛在的協同作用。

Ina K, Kataoka T, Ando T. The use of lentinan for treating gastric cancer. *Anticancer Agents Med Chem*. 2013;13(5):681–688. doi.org/10.2174/1871520611313050002

香菇多醣Lentinan可能有助延長癌症患者的存活期和生活質量

研究人員表明，與單獨接受化療的患者相比，在化療的基礎上輔助使用香菇多醣Lentinan可延長胃癌、結腸癌和其他癌症患者的存活期、恢復免疫參數，並改善生活質量。

Lindequist U, Niedermeyer TH, Jülich WD. The pharmacological potential of mushrooms. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2005;2(3):285–299. doi.org/10.1093/ecam/neh107



香菇多醣Lentinan可能延長胃癌患者的存活期

在一項針對89名胃癌患者的研究中，接受由化療和香菇多醣Lentinan組成的免疫化療患者的中位存活期為189天，而單獨接受化療的患者則為109天。

Ochiai T, Isono K, Suzuki T, et al. Effect of immunotherapy with lentinan on patients' survival and immunological parameters in patients with advanced gastric cancer: results of a multi-centre randomized controlled study. *Int J immunother*. 1992;8(3): 161-169.



香菇可幫助降低血壓

一項研究發現，餵食香菇等菇類的實驗鼠體重低於未被餵食菇類的對照組實驗鼠。餵食香菇的實驗鼠的游離膽固醇水平也明顯較低。餵食香菇後，實驗鼠體內的極低密度脂蛋白膽固醇水平下降。膽固醇斑塊會使得動脈血管變窄並導致血壓升高。較低水平的游離膽固醇和極低密度脂蛋白膽固醇可降低罹患心臟病的風險。

Kabir Y, Yamaguchi M, Kimura S. Effect of shiitake (*Lentinus edodes*) and maitake (*Grifola frondosa*) mushrooms on blood pressure and plasma lipids of spontaneously hypertensive rats. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 1987;33(5):341-346. doi.org/10.3177/jnsv.33.341

香菇可幫助降低血脂水平

研究人員發現，在高膽固醇血症（血液中的膽固醇水平過高）實驗鼠中，香菇有助降低血脂水平、減少肝臟脂肪積聚和減緩主動脈粥樣硬化斑塊的形成。香菇中的一種化合物香菇嘌呤亦表現出類似的作用，並上調了與膽固醇代謝相關的CYP7A1基因的表達。研究結果指出，香菇及其所含的化合物對高膽固醇血症具有一定的治療價值。

Yang H, Hwang I, Kim S, Hong EJ, Jeung EB. *Lentinus edodes* promotes fat removal in hypercholesterolemic mice. *Exp Ther Med*. 2013;6(6):1409-1413. doi.org/10.3892/etm.2013.1333

香菇的抗菌作用

作為牙齦疾病的最早期階段，牙齦炎是由於細菌和牙菌斑在牙齦上積聚並引發感染導致的。一項研究比較了氯己定（治療牙齦炎漱口水中的一種活性成分）和香菇萃取物的相關功效。

結果顯示，雖然氯己定減少了有害細菌的數量，但同時也傷害了「好」細菌；而香菇萃取物不僅能降低一些致病菌的數量，亦不會影響到「好」細菌。

Ciric L, Tymon A, Zaura E, et al. In vitro assessment of shiitake mushroom (*Lentinula edodes*) extract for its antigingivitis activity. *J Biomed Biotechnol.* 2011;2011:507908. doi.org/10.1155/2011/507908



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。