



# 勇敢一次，精彩一生

鑽石經理申永麗・盧能宗伉儷專訪



## 申永麗・盧能宗伉儷小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：婚禮主持人 & 研究健康美味的好料理

夢想：過上隨心所欲的生活

與丞燕同遊：馬來西亞、新加坡、中國上海、香港、澳門、三亞、雲南、日本北海道、澳洲、皇家加勒比遊輪、印度、西班牙、奧地利、捷克、泰國考拉

「喜歡美好事物，享受美好生活」，是新科鑽石經理申永麗的生活哲學。正因為對這樣的生活有所嚮往，她始終無法適應傳統職場，最終勇敢踏上創業之路，深信人生本該自由而精彩；也正是這份信念，讓她在遇見丞燕時格外產生共鳴——健康、自由與美好生活，正是丞燕帶給她最珍貴的禮物。

喜歡自由、不受束縛的永麗，注定難以成為典型上班族。年輕時，她曾短暫嘗試固定上下班生活，擔任建設公司的會計。然而規律的工時與複雜的人際互動，讓她清楚體認，自己並不適合傳統的工作模式。

離職後，永麗開始追求更自由的生活方式，陸續嘗試配音員、遊覽車導遊，甚至到高雄新堀江商圈擺攤販售精品飾品。透過這些風格迥異的工作，她累積了豐富的人生歷練，也逐步梳理出自己的方向，直到遇見丞燕，人生才悄然開啟全新的篇章。

「危機就是轉機」這句話，在永麗身上有深刻體現。雖然十年的擺攤生涯為她帶來不錯的收入，卻也讓她付出健康代價。「我每天從中午12點擺攤到半夜，大熱天只能靠冰涼手搖飲消暑，忙起來就吃鹹酥雞、滷味果腹，這樣的生活幾乎成了日常。」如今回首，永麗感慨地說：「年輕的自己像在玩命。」

過度操勞終於讓她的身體亮起紅燈，在三十多歲時被診斷出卵巢癌，人生瞬間陷入一片黑暗。但也就在最無助的時刻，她遇見了丞燕。「彷彿上帝關了一道門，也為我開了一扇窗。」懷抱著滿滿的感恩，她不僅走過病痛，更找到重新定義人生的力量——用自身經歷證明：只要不放棄，人生永遠有機會重啟。

經歷過病痛的折磨，永麗更加珍惜生命，也體會到健康的可貴。因此，當接觸到營養免疫學「預防勝於治療」的理念時，特別感同身受。加入丞燕後，她懷著幫助他人獲得健康的初心，積極分享自己的經驗。透過一次次真誠交流，不僅累積了收入，也讓她使用產品時無後顧之憂。「起初是為了調養身體而來到丞燕，沒想到這份事業會成為我一生志業。」她感恩地說：「丞燕事業讓我擁有健康與智慧。也希望把這份福氣分享給更多人。」

一路走來，永麗歸納出一套獨到的經營哲學。談及經營丞燕事業應抱持的心態？她給出的答案是：「積極而不心急。」

「積極，代表夥伴要主動學習、勇於分享，關心夥伴與顧客需求，持續行動。不心急，則是尊重人與人建立信任的節奏。不躁進、不施壓，因為不是每次分享都能馬上有結果，也不是每個人隨時準備好加入。我們要有智慧與耐心，只要穩定前行，自然會有收穫。」



即便心態正確，夥伴在經營時仍常面臨兩大挑戰：「被拒絕」與「沒人脈」。永麗分享經驗：「拓展市場誰沒被拒絕過？拒絕很正常，不要害怕也不要氣餒，每次拒絕都是邁向成功的養分。心情不好時，我會用美食轉換情緒。」

至於人脈，永麗坦言：「沒有人天生就有人脈，人脈是靠主動累積的。」她建議可多參與社團或活動，擴展生活圈。「像我現在是國際職業婦女協會（BPW）成員，也參與宗教活動。以前還加入過國劇社與插花社。這些都讓我結交志同道合的朋友，帶來許多意想不到的機會。」

對新進夥伴，永麗鼓勵大家成為「丞燕早餐分享家」。她自信表示：「『開口就是開店』，不是指真的開店，而是勇於開口分享，讓丞燕產品成為大家健康又美味的早餐首選。」

永麗更進一步指出：「早餐是每一天的開始，人人都需要，市場潛力龐大。但市售早餐多為高糖、高油、高熱量，還含添加物與精緻澱粉，長期對健康有負擔。透過分享與體驗，讓顧客願意以丞燕早餐替代傳統選項，不僅能幫助更多人邁向健康，也能順勢推動事業成長，開啟屬於自己的成功之路。」

歷經歲月淬鍊，永麗更加篤定地說：「人生不必循規蹈矩，只要忠於自己，也能活得精彩。」她強調：「無論順境或逆境，每段經歷都能成為前進的動力。只要勇敢踏出第一步，人生將不再平凡，因為每一次的勇敢，都會帶你走向更廣闊的未來。」

人生箴言——「天下無難事只怕有心人；有志者事竟成。」



## 速效療法並不存在



### 打造真正的健康，而非健康假象

人類天性喜歡走捷徑。當面對問題時——尤其是健康問題——我們往往本能地尋找最快、最簡單的解決方法：吃點藥止住不適、壓下症狀，或把檢查數字稍微調整一下，好讓自己安心一點。但事實是，大多數速效療法根本無法真正解決問題，它們只是暫時掩蓋表面的狀況，而深層的根本原因卻在暗中持續惡化。

想想看，市面上到處充斥著誇大其詞的宣傳：神奇的排毒茶、奇蹟減肥餐、撫平皺紋的面霜，甚至聲稱能帶來愛情與財富的護身符。它們無疑都有著相同的吸引力——承諾立竿見影的改變。然而，當攸關我們的身體健康，尋求所謂的捷徑不僅具有誤導性，更可能會帶來傷害。為了一夜致富損失些錢財尚可一笑置之，但為了快速見效而拿自己的長期健康做賭注？那未免太得不償失！



### 藥物陷阱

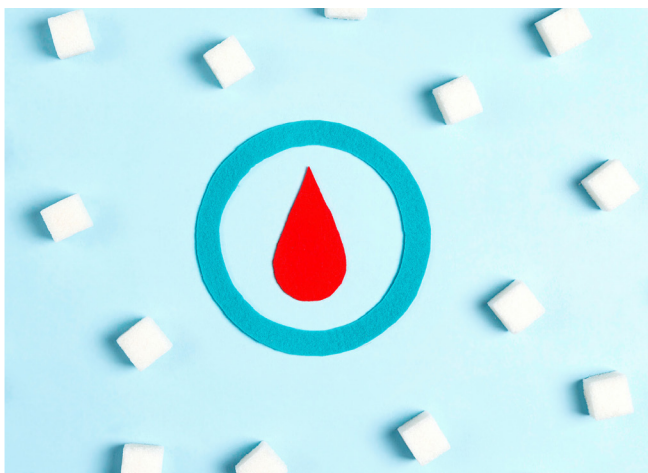
在現代醫學中，速效療法往往以藥物的形式呈現。儘管藥物在緩解症狀方面很有幫助，卻幾乎無法解決問題的根源。真正的治癒仍然依賴於身體自身，尤其是免疫系統，去完成艱難的修復過程。藥物雖然能減輕症狀，卻也可能引發新的健康隱患，形成一個惡性循環——一個問題剛被控制，另一個問題便接著出現。

### 高血壓：控制不等於治癒

以高血壓為例，常用的治療藥物包括利尿劑、 $\beta$ 受體阻滯劑、血管緊張素轉化酶抑制劑以及鈣通道阻滯劑等。然而，這些藥物無法根治高血壓，它們的作用僅僅是幫助控制血壓而已。即使數值降低了，高血壓對心臟、腎臟、眼睛和血管的傷害仍可能持續，只是藉由藥物的干預，損傷的進程被延緩了。



即便如此，仍需配合良好的生活習慣，這些藥物才能發揮出最佳效果，例如：均衡飲食、規律運動和壓力管理。缺乏這些改變，我們只是在緩解症狀，無法真正剷除病因。而且，降血壓藥物本身也伴隨著一系列副作用——膽固醇或血糖水平升高、痛風風險增加、心律不整、水腫、腎臟問題、疲勞以及頭痛等等。簡而言之，僅靠藥物治療而不改善生活方式，就像不斷擦拭漏水管滲出的水，卻始終不去修補那道真正造成漏水的裂縫。



### 糖尿病管理不只是「數字遊戲」

糖尿病的管理也常常陷入同樣的迷思——只專注於控制血糖數值，卻忽略了真正的病因。藥物固然可以幫助調節血糖，但無法逆轉疾病本身。即使血糖控制良好，糖尿病患者依然面臨較高的心臟病、腎臟損傷、神經損傷、視覺喪失和足部併發症等疾病風險。

此外，糖尿病藥物的副作用也絕非小事。從低血糖、體重增加、消化不良、酵母菌感染、關節疼痛，到更嚴重的併發症，如：胰腺炎、糖尿病酮症酸中毒、乳酸中毒等，都有可能發生。如果無法持續改善日常生活習慣，例如：健康飲食與規律運動，這些藥物充其量只是一塊繃帶——暫時遮住傷口，卻無法真正治癒藏在傷口下的病灶。

### 對抗感染，光靠藥物遠遠不夠

身體受到感染時，很多人希望透過藥物就能迅速清除病原體。但現實情況要複雜許多：抗生素和抗病毒藥物雖然能降低體內病原微生物的數量，但未必能將其完全清除。對於免疫功能較弱的人而言，殘留的病原體可能潛伏於體內，日後仍可能重新活化，進而引發感染或相關併發症。



這些藥物同樣伴隨著健康風險：肝臟和腎臟負擔、消化問題、過敏反應、骨髓抑制、神經系統症狀，以及日益嚴重的抗微生物藥物耐藥性問題。藥物固然有其作用，但它們僅是治療的一部分。真正的免疫韌性來自我們自身——唯有日復一日地呵護與滋養免疫系統，它才能在關鍵時刻發揮力量，從容應對挑戰。

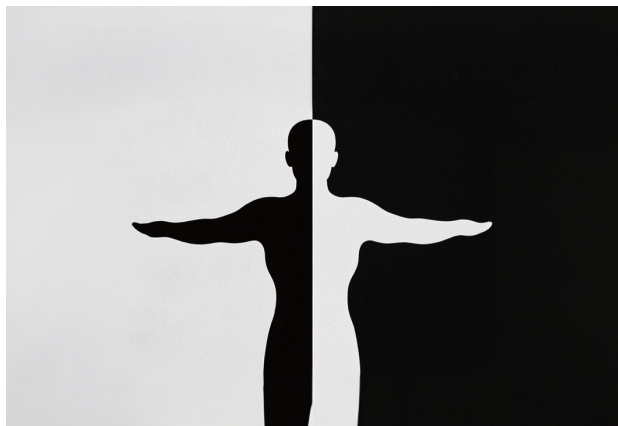
## 速效減肥的假象

減肥堪稱是最容易讓人陷入速效迷思的領域之一。從燃脂茶、食慾抑制劑到瘦身針，這些方法無一不強調同一個訴求：用最小的努力換取最大的成果。然而，多數減肥藥並不是真正減少脂肪，而是透過抑制食慾、干擾荷爾蒙分泌，或造成體內短暫的水分流失來達到效果。



GLP-1 受體激動劑是目前在體重管理領域引起轟動的一類新型減肥藥——主要透過減緩消化速度和延長飽足感來發揮作用。雖然它們確實可能有助減肥，但同樣存在風險。常見的副作用包括噁心、嘔吐、腹瀉和便秘；也可能有更嚴重的併發症，例如：膽囊問題、胰腺炎，甚至在少數情況下出現視覺喪失的案例。

許多這類減肥藥物的確能讓體重秤上的數字驟降，但整體健康可能會因此受損。而且，一旦停藥，體重往往會出現反彈——有時甚至比原來更重。

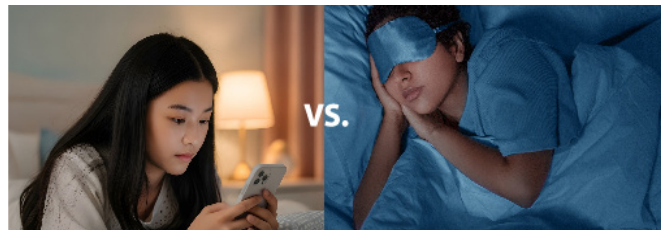


## 健康，不是非黑即白

我們常常以非黑即白的思維方式來看待健康——要麼生病，要麼健康。沒有發燒？沒有疼痛？那就是身體健康。但並非所有疾病都有明顯的症狀，有些病症可以在體內悄無聲息地潛伏多年。即便你的朋友能輕鬆小跑上山，而你爬上山卻氣喘吁吁，也不一定表示你的朋友比你更加健康，他或許正在服藥——默默地與一種你無法察覺的疾病對抗著。

健康沒有單一標準。有些人更容易生病，有些人恢復得更快，也有人可能永遠無法完全康復。每個人的免疫系統本就不盡相同。那麼，什麼才是真正的健康？它不像電燈開關，按一下就能擁有，再按一下就會失去。健康是透過持之以恆的良好生活習慣，一點一滴、日積月累，慢慢建立起來的。





## 在健康時就開始打造健康，而不是等到絕望時才亡羊補牢

大多數人只有在健康出現問題時，才開始重視自己的身體——當體檢結果亮起紅燈、醫生面露擔憂、抑或意識到自己並非刀槍不入的時候。但其實，最該呵護身體的時機，是在它還沒有向你發出求救信號之前。

速食總是比下廚來得輕鬆，滑手機也比睡覺更讓人欲罷不能。「明天再開始」聽起來，總比「今天就行動」來得動聽又誘人。但也正是這些看似無傷大雅的小選擇，日積月累，最終讓身體遞上一張你無法忽視的「健康帳單」——而且是連本帶利地討回來。我們總愛安慰自己：「我還年輕」、「熬一晚沒關係」。但身體會記得。每一餐的缺席、每一晚的熬夜、每一次對壓力的假裝沒事，都會像雪球一樣不斷累積——直到原本輕聲細語的警告，變成無法忽視的絕望呼喊。

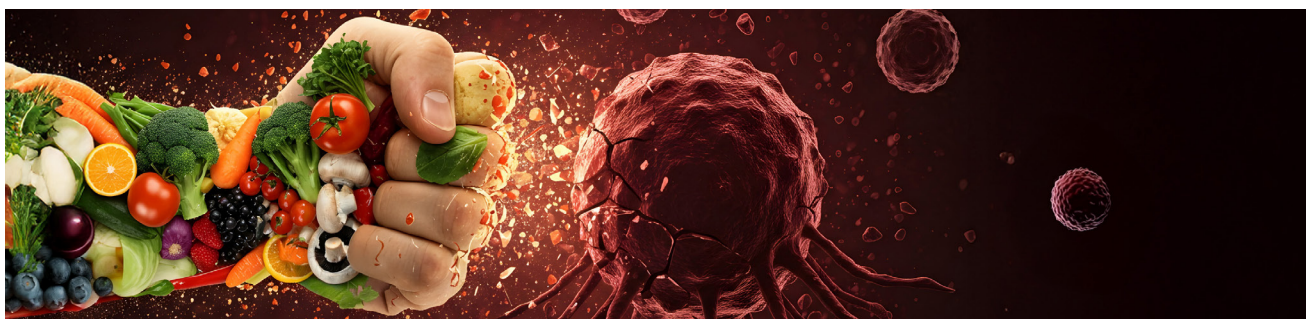
更糟的是，我們常把生病當成一個「暫停鍵」——吃顆藥，感覺好一點了，又立刻回到那些讓我們生病的壞習慣裡。這不是治癒，而只是延後那場遲早會到來的危機。我們不該等到確診、住院，或是親人發生不幸之後，才驚覺需要改變；也不該等到疼痛難耐時，才下定決心。只要我們足夠重視自己的未來，就會願意從今天開始改變。

## 戰鬥之前，養精蓄銳

你的免疫系統就像身體的專屬軍隊——配備地面部隊、空中支援以及強大的防禦體系。但就像任何一支軍隊一樣，如果平時缺乏充足的補給，直到戰鬥開始時才倉促供應，那它們可能會因為太過虛弱而無力應戰。

我們太常在感覺良好時理所當然地忽視免疫系統，總在生病後才急於「增強免疫力」。可到了那時，免疫系統早已疲憊耗弱、反應遲鈍。問題也就此浮現——免疫系統可能反應過度（引發過敏），也可能誤傷自身（出現自體免疫疾病），又或者虛弱到難以抵禦如感染和癌症等各種嚴重的健康威脅。

修復、重建一個損耗的免疫系統無法一蹴而就。如同幫助受傷的士兵康復，它需要時間、長期的照顧和穩定的支持。



## 羅馬不是一天建成——但他們每天都在砌磚

那麼，修復免疫系統需要多久時間呢？不是一夜之間，也不是一周之內的事。但只要持續呵護，一到三個月內就能初見改善。正如單憑一次運動無法減重很多一樣，免疫力的恢復也是一個漸進的過程。從過度消耗、營養不良、長期的壓力或疾病中完全恢復，可能需要花費數月、甚至數年——具體時間取決於免疫力受損的原因以及你選擇以何種方式修復它。這就像打理一座花園：你無法強迫它一夜之間鮮花盛開，但只要耐心呵護、長期照料，它終將花開滿園——至少，要比放任不管的情況來得茂盛。



## 真正的健康是由日常習慣一點一滴累積而成的

在這個追求速效療法的世界裡，我們很容易忘記：真正的健康並非一鍵下載即可擁有，而是需要日復一日、堅持一個又一個的健康選擇，一點一滴建立起來的成果。



真正重要的，不是你生病時吃了什麼，而是你在健康時，日復一日選擇吃些什麼。一盤繽紛的水果、蔬菜和菇類，富含強效的植物營養素，能在症狀尚未出現前，就為身體建立起保護機制。富含膳食纖維的飲食，加上充足的水分，有助於促進自然排毒、調節膽固醇與血糖，並有效降低慢性疾病的風險。維持健康，不一定要做高強度的激烈運動。即使只是每天步行30到60分鐘，也能幫助減少發炎、強化免疫系統，並延緩老化過程。

通往長久健康的路沒有捷徑。但當你每天滋養免疫系統——選擇完整的植物性食物、規律運動、保持充足休息——它就會在關鍵時刻成為你最堅強的後盾。還有，別忘了微笑。因為連免疫系統也會因為你的好心情而變得更強大。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。



## 保質期 ≠ 安全食用期



每天，全球有無數人因為誤以為「保質期」是嚴格的食物安全界線，而丟棄許多狀態良好、仍可食用的食品。但如果這些日期並不代表我們所認為的那樣呢？與普遍認知相反，保質期的設定並非用來標示食物何時變得不再安全。那麼，這些日期真正代表什麼意義？我們又該如何做出更明智的選擇以避免不必要的浪費？讓我們深入探討，為何不該讓一個人為設定的日期來主導我們對食物安全性的判斷。

### 保質期並不表明食品安全性

許多人誤以為食品包裝上的保質期是嚴格的安全警示，事實卻大相逕庭。在美國，除了嬰兒配方奶粉外，聯邦法律並未要求食品必須標示日期。這意味著食品製造商可自行決定如何標示產品，且目前尚無統一的標準規範。即使是肉類、家禽和蛋類產品，是否標示日期也僅屬自願性質、而非強制要求。因此，「販售期限」、「最佳食用期限」、「食用期限」和「最佳賞味期」等術語造成了消費者普遍混淆，讓人誤以為食品一旦超過標示期限便不再能安全食用。然而，這些日期並非食品安全指標，僅僅是對食品處於最佳風味與品質的期限進行的預估罷了。





## 食品標籤上的保質期——代表的真正含義？

- 並不表示食品安全的最後期限
- 食品保持最佳風味和新鮮度的期限預估
- 在美國，除了嬰兒配方奶粉外，聯邦法律並不強制要求食品標示日期標籤

美國康乃爾大學食品安全教授馬丁·維德曼解釋道：「這些日期與安全無關，它們不是為了標示安全而出現在外包裝上，也不發揮標示安全的功能。」許多食品（特別是乾貨類）的實際可食用期限遠超過標示的保質期。但在一些國家，按規定製造商必須標示最長2到3年、或遵循行業標準標示保質期。此外，也有部分製造商會刻意標示較短保質期，以促使消費者更頻繁購買，從而提高銷量。儘管如此，2019年發表於《廢棄物管理》期刊的一項研究指出，高達84%的美國人都曾因擔心安全問題，至少偶爾丟棄過即期或過期食品。然而，食品安全專家強調，正確的食品儲存方式遠比包裝上的標示期限更為重要。食品安全科學家西奧多·拉布薩博士進一步說明：「人們以為『食用期限』意味著：一旦超過這個日期，要麼產品進垃圾桶，要麼人吃了進醫院！但這根本不是事實。」



## 乾貨類食品保質期長

大多數乾貨類食品——如：稻米、義大利麵、麵粉、豆類與穀物——只要儲存得當，即使超過標示的有效日期數年之久，仍可安全食用。與需要冷藏的易腐食品不同，乾貨之所以能長時間保存，是因為它們在乾燥處理的過程中被去除了水分；而導致食品腐敗的細菌、酵母菌和黴菌，它們的繁殖都需依賴水分。這種乾燥環境就如同為微生物創造了一個「沙漠」般的生存環境，使其難以存活。正確的儲存方式是延長乾貨保質期的關鍵。將乾貨存放於密封容器中，並置於陰涼乾燥處，可防止水分、濕氣重新滲入，從而避免微生物滋生。

乾貨面臨的最大風險包括水氣（可能導致黴菌滋生）、蟲害污染，以及堅果等含油產品因油脂氧化而產生油耗味與酸敗。然而，在適當儲存條件下，許多儲藏室中的常備食品，即使超過包裝上標示的有效日期多年、甚至數十年，也不會存在安全問題。



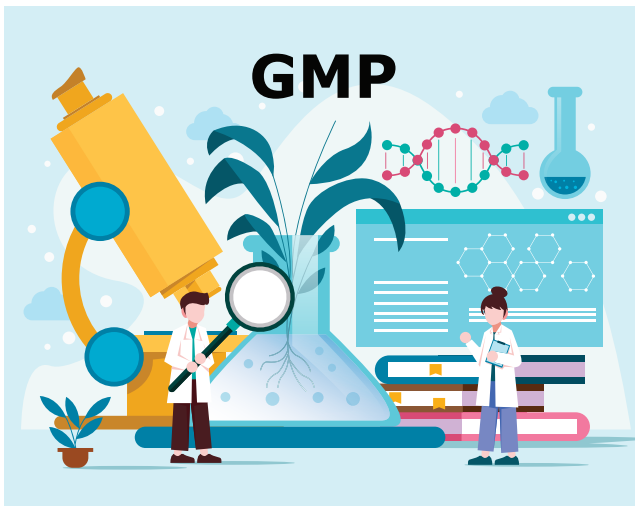
舉例來說，如果白米儲存在密封無氧的容器中，並放置於陰涼乾燥的環境裡，可以保存長達30年。同樣地，乾果、豆類和扁豆即使存放數十年後仍可食用，儘管隨著儲存時間的增加，它們可能需要烹煮得更久。麵粉及糖、鹽等烘焙材料的保質期也遠遠超過包裝上所標示的日期——事實上，糖和鹽本身就是天然的防腐劑，幾乎不會過期。即便是如穀片和燕麥這類常見的早餐食品，在過了「最佳食用期限」很久之後，依然可以食用，只是味道可能不如以往。對乾貨而言，真正需要留意的並非食用的安全性，而是隨著時間推移，它們的風味或口感將愈變愈差。正如哈佛法學院教授艾蜜莉·布羅德·李博所說：「吃到一片放久了的餅乾或穀片，並不代表你在冒生命危險！」



### 良好製造規範與包裝技術有助延長保質期

隨著食品製造與包裝技術的進步，食品保存效果已大幅提升，這意味著許多食品即使在超過標示的有效日期一段時間後，仍能安全食用與維持高品質。

良好製造規範（GMP）是由美國食品與藥物管理局（FDA）與美國農業部（USDA）所制定的一套指導準則，旨在確保食品在加工、儲存和包裝過程中，皆符合嚴格的安全與衛生標準。這些規範有助於降低污染風險、維持新鮮度並保留營養成分，進而延長食品的保質期。然而，並非所有食品製造廠都須具備GMP認證；該認證屬於自願性質。當一家公司通過GMP認證，代表其遵循高標準的作業流程，並重視食品的安全、衛生以及產品成分的純正性。選購來自GMP認證製造商的产品，意味著消費者將可獲得品質更高、穩定性更佳的商品。如此一來，不僅能降低健康風險、避免標示不實的产品，消費者也能更安心地相信所購買的食品是在嚴格安全規範下製造而成。



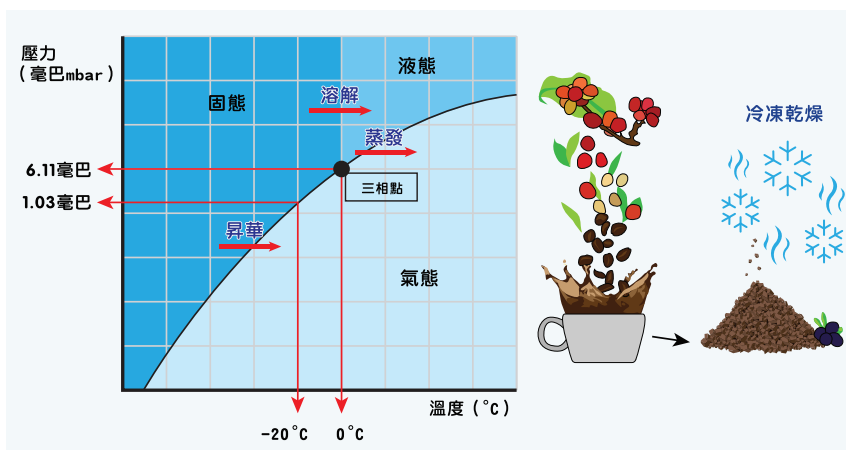


## 現代化製程 = 更長保質期

- 通過GMP認證：確保產品更安全、保質期更長
- 「氣調包裝」(MAP)等智能包裝有助延緩食品腐壞變質的速度



包裝技術的創新在延長食品保鮮期方面也扮演著關鍵角色。許多食品的包裝方式能限制其接觸導致腐壞的主要因素——氧氣、水氣、黴菌與細菌等。以「氣調包裝」(MAP)為例，這項技術常應用於碳酸飲料、果汁、酒類及其他液態產品中，其作用原理是將產品包裝內的空氣替換為特定的氣體混合物（通常為氮氣和二氧化碳），以降低氧氣含量。降低氧氣濃度可抑制氧化反應、微生物生長與防止食品腐壞，從而延長保質期並維持產品品質。此技術亦有助於長時間保持食品的色澤、口感和風味，並減少防腐劑的用量。



除了包裝技術之外，其他保存方法如脫水、巴氏殺菌法與冷凍乾燥法，也有助於讓食品在超過標示的有效日期後仍可安全食用。巴氏殺菌法常應用於牛奶、果汁和一些罐頭食品，其原理是在保留營養的前提下，消滅有害細菌，進而顯著延長保存期限。由於許多罐頭食品的微生物含量低至近乎為零，只要罐體完好、儲存得當，即使超過「最佳食用期限」多年，通常仍可安全食用。

冷凍乾燥法，則常應用於即溶咖啡，其方式是將食品中的水分徹底去除，以防止腐壞；最大程度地保留食品風味與營養的同時，達到延長保質期的效果。



## 誤導性標籤引發糧食浪費危機

人們對於保質期的普遍誤解所帶來的後果十分嚴重——不僅影響家庭預算，也對環境與全球糧食安全構成威脅。美國農業部（USDA）估計，2010年供應給美國零售端與消費者的糧食總量中，近31%慘遭浪費，丟棄的食物總計約達1,330億磅（約603.3億公斤）。造成這一浪費的主要原因，正是消費者對於食品日期標籤的混淆。根據致力於減少糧食浪費的非營利組織ReFED的資料，美國每年約有30億磅（約13.6億公斤）食物因消費者誤解日期標籤而被丟棄。然而，《2024年世界糧食安全和營養狀況》報告指出，2023年全球約有7.33億人面臨飢餓問題。若能消除全球範圍內的糧食浪費，根據聯合國糧農組織（FAO）估算，我們每年可節省足夠的食物來養活約12.6億名飢餓人口。



糧食浪費與飢餓人口統計數據

| 實例                   | 預估數據               |
|----------------------|--------------------|
| 2010年美國零售端與消費者的糧食浪費  | 1,330億磅（約603.3億公斤） |
| 美國消費者每年因誤解日期標籤所丟棄的食物 | 30億磅（約13.6億公斤）     |
| 2023年全球面臨飢餓的人口       | 7.33億人             |
| 浪費掉的糧食理論上可養活的人口      | 12.6億人             |

零售商在糧食浪費問題中也負有重要責任。由於日期標籤最初是為庫存管理而非消費者安全設計，商店擔心顧客不會購買即期產品，往往會在食品尚未腐壞變質之前便將其提前下架。這導致美國零售商每年丟棄約430億磅（約195億公斤）食物，其中大部分其實仍可安全食用。與此同時，受日期標籤混亂的誤導，消費者每年又額外丟棄約900億磅（約408.2億公斤）食物，且往往未確認這些食物是否真的已腐壞變質。這種做法進一步加劇了糧食浪費問題。

除了經濟層面的影響外，糧食浪費對環境也造成極為嚴重的影響。當食物被丟棄時，與之一起被浪費掉的，還包括其生產過程中所耗費的自然資源。從食物的生產、加工，到食物被丟棄後的運輸，整個過程都消耗了大量的能源與人力。一旦遭到丟棄，食物會在垃圾掩埋場中分解，釋放出甲烷——一種比二氧化碳更強效的溫室氣體。據美國環境保護署（EPA）估計，糧食浪費是美國都市垃圾掩埋場中規模最大的單一來源，僅2019年就產生了高達6,600萬噸（約598.7億公斤）的食物垃圾。減少糧食浪費，不僅是為了節省金錢，更是對遏止氣候變遷、保護珍貴自然資源具有重要意義。

有鑑於此，美國食品與藥物管理局（FDA）及農業部（USDA）正研議在全國推動一套簡化的食品標籤制度，類似於英國已實施的做法——當地多家大型連鎖超市已在數百項產品上取消標示保質期，以減少糧食浪費。

### 重新思考保質期的意義

長久以來，消費者對保質期存在誤解，以為其是衡量食品安全的指標。然而，保質期僅是預估產品風味和品質處於最佳的期限，並非嚴格的安全食用期限。在美國，由於缺乏統一的法規規範，加上食品標籤制度不一致，更容易致使消費者產生混淆，導致每年有數十億磅的食物被白白浪費。與此同時，現代的食物製造、包裝與保存技術，早已讓許多產品實際可保存的期限，遠遠超過包裝上所標示的保質期。



消費者減少糧食浪費的最佳方法，是停止盲目依賴產品包裝上的保質期，並開始信任自己的感官判斷。如果一項食品在外觀、氣味和口感上都無異常，那麼它很可能仍然是安全可食用的。透過了解正確的儲存方式、學會辨識食物腐壞變質的跡象，以及識別好的製造規範的重要性，消費者將能做出更明智的選擇。歸根究柢，看待保質期的最佳方式是擁有正確的知識來加以判斷，而非恐懼。當你下次拿起某種已過「最佳食用日期」的食品時，先別急著丟棄，仔細檢查一下，問問自己：這東西真的壞了嗎？還是那個日期只是包裝上的一串數字？答案，可能會讓你意外。



「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。

## 糖尿病和升糖指數：打破迷思，揭示真相



在美國，每10人中就有1人患有糖尿病，然而關於它的迷思和誤解卻仍然廣泛存在。這些錯誤觀念不僅讓人們對於這種疾病產生困惑和誤解，也加劇了糖尿病患者所面臨的社會偏見。現在，就讓我們撥開迷思的糖衣，好好聊聊那些關於糖尿病的真相！

### 迷思：

只有肥胖的人才會罹患糖尿病



### 真相：

糖尿病並非只有超重人士才會罹患，任何體型的人都有患病風險。事實上，美國有11%的2-型糖尿病患者體重並未超標。有些人雖然外表纖瘦，體內卻可能存在「內臟脂肪」（器官周圍的脂肪）堆積的問題，從而增加罹患糖尿病的風險。其他風險因素還包括：2-型糖尿病家族病史、年齡增長、缺乏運動、患有多囊卵巢綜合症以及不健康的飲食習慣。總之，糖尿病的發生並非僅僅取決於體型大小——健康的生活方式選擇，對每個人都至關重要！



### 迷思：

吃糖會導致糖尿病

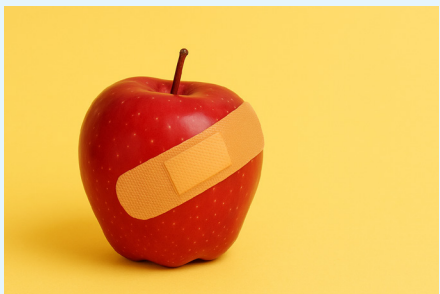


### 真相：

吃糖並不會直接導致糖尿病。然而，過量攝取糖分，尤其是再加上高熱量飲食，可能會造成肥胖；而肥胖正是罹患2-型糖尿病的主要風險因素之一。

### 迷思：

糖尿病不是嚴重疾病，而且可以治癒



### 真相：

這種說法與事實相去甚遠。糖尿病是一種目前尚無明確治癒方法的嚴重疾病，且可能引發多種併發症，包括心血管疾病、神經和腎臟損傷、失明、皮膚問題以及聽力受損等。糖尿病需要妥善照護、持續血糖管理，以及專業醫療的監督。

### 迷思：

糖尿病患者不能吃糖



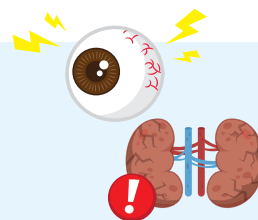
### 真相：

患有糖尿病並不意味著必須從此告別甜食。關鍵在於留意飲食內容——控制碳水化合物攝取量、注意餐食份量，並將甜食與富含纖維的食物一起食用，以減緩葡萄糖被吸收到血液中的速度，從而幫助維持穩定的血糖水平。因此，甜點還是可以吃的——只是要適量，嚐一小塊就好，別貪心地吃完一整塊蛋糕！



## 迷思：

糖尿病一定會導致失明和腎衰竭等嚴重併發症



## 真相：

糖尿病雖可能導致失明、截肢或需透析治療（洗腎）等嚴重後果，但這並不是無法避免的命運！患病風險確實會因超重、吸菸、缺乏運動、高血壓和高膽固醇等因素而增加，但透過規律運動、健康飲食以及控制血糖水平，仍可有效預防嚴重併發症的發生。

## 迷思：

糖尿病前期一定會發展成糖尿病



糖尿病

糖尿病前期

正常

## 真相：

並非如此！在美國，每3名成年人中就有1人處於糖尿病前期，也就是血糖水平高於正常值，但尚未達到2-型糖尿病的診斷標準。值得慶幸的是，糖尿病前期並不一定會發展成糖尿病。只要及時調整生活方式，例如：規律運動、均衡飲食，便有可能阻止病程發展，甚至能夠逆轉病情。

## 迷思：

某些天然草藥可以治癒糖尿病



## 真相：

很可惜，沒有所謂能夠治癒糖尿病的「神奇草藥」或維他命補充劑。任何聲稱具有這類功效的產品，都只是空口承諾的不實說法。實際上，一些草藥和維他命補充劑還會干擾包括胰島素在內的糖尿病藥物發揮作用，甚至可能導致病情惡化。多吃五顏六色的蔬菜水果和各種各樣菇類，再加上規律運動，才是真正有助於強化免疫系統並幫助穩定血糖的方法。想要控制好糖尿病，靠的不是偏方奇蹟，而是每天為自己做出明智又健康的選擇！

## 迷思：

蘋果醋是治療高血糖的天然療法



## 真相：

不完全正確！一些研究表明，蘋果醋和酸性食物（例如：檸檬）有助於降低血糖水平，但它存在一個問題——蘋果醋會減緩胃排空的速度，進而可能引發胃灼熱、噁心和消化問題。對於糖尿病患者來說，這會讓胰島素的注射時機難以掌握，因為消化過程變得不再規律。此外，長期食用醋還可能會腐蝕牙釉質。



## 迷思：

無糖產品對糖尿病患者來說是健康選擇



## 真相：

不一定！「無糖」並不等於健康——無論對糖尿病患者還是一般人來說都是如此。很多標榜無糖的食品，例如：蛋糕、巧克力、汽水和餅乾，往往含有飽和脂肪、過多熱量及人造甜味劑。而且，它們的價格通常也更高。研究表明，某些人造甜味劑可能與2-型糖尿病風險和胰島素抗性的增加有關。相比之下，選擇營養均衡的天然完整食物，不僅更有利於健康，也更划算！



## 迷思：

糖尿病患者不應該吃水果



## 真相：

水果和蔬菜有益健康，毋庸置疑地是均衡飲食中不可或缺的重要組成部分。如果血糖升高，通常也不會是因為吃水果造成的。水果普遍富含纖維，有助於延緩消化速度，避免血糖水平迅速上升。另外，水果中的主要糖分是果糖，它的升糖指數低於葡萄糖和蔗糖。水果還提供人體必需的各種維生素、礦物質和抗氧化劑，能有效支持整體健康，幫助我們擁有營養均衡的優質飲食。





## 迷思：

只有水果這樣的甜味食物才含糖，蔬菜和豆類不含糖



## 真相：

糖天然存在於所有含碳水化合物的食物中，包括水果、蔬菜、穀類和乳製品。吃下這些食物後，身體會將其中所含的大部分糖分解為葡萄糖——細胞的主要能量來源。食物嚐起來不甜，並不表示它不含糖。舉個例子，一杯西蘭花約含1.55克糖、100克大豆約含3克糖、一杯豌豆約含8克糖，而一杯牛奶則含有約12克糖。這也是為什麼即使成分表上沒有標注「糖」，但營養標籤中卻標注含糖量——因為糖本身就天然存在於許多植物性食物中。

## 迷思：

糖尿病患者不應該運動



## 真相：

恰恰相反！規律運動對於糖尿病管理至關重要，不僅能提高胰島素敏感性，幫助身體更有效地利用胰島素，還能增強免疫系統；而糖尿病患者的免疫系統通常較弱。因此，養成運動習慣、多動一動，是穩定血糖、促進整體健康的有效方式之一！

## 迷思：

家族沒有糖尿病史，所以我不會得糖尿病



## 真相：

雖然遺傳因素會影響糖尿病的患病風險，但很多糖尿病患者其實並無家族病史。生活方式才是決定風險的關鍵，無論是否有遺傳傾向，每個人都應該培養健康的生活習慣。

## 迷思：

糖尿病患者需要專門的特殊飲食



## 真相：

糖尿病患者並不需要特殊的「糖尿病飲食」。對他們來說，最理想的飲食其實就是對每個人都有益的健康、均衡飲食——即每餐餐盤中應多放一些水果、蔬菜和豆類；如果想吃肉，瘦肉則會是更好的選擇。

美國糖尿病協會（ADA）已不再建議糖尿病患者需攝取特定比例的碳水化合物、脂肪或蛋白質；而是提倡大家更應該從蔬菜、全穀類、水果和豆類等食物來獲取碳水化合物——這恰恰是適用於所有人的健康飲食。



## 迷思：

控制糖尿病就得全面戒糖戒碳水！



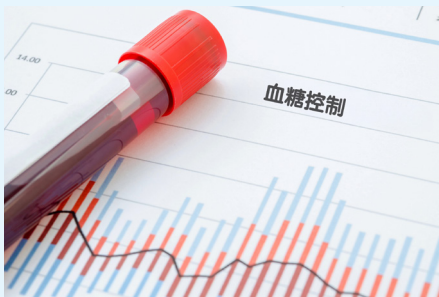
## 真相：

水果、蔬菜和穀類等營養豐富的食物雖然含有碳水化合物和天然糖分，卻也同時富含多種多樣的營養物質，能夠滋養身體並增強免疫力，所以它們絕對值得被納入日常飲食中。我們真正應該遠離的，是那些幾乎沒有營養價值的含糖飲料和高度加工零食。



## 迷思：

血糖控制只能依靠藥物



## 真相：

雖然有些人確實需要藥物治療，但很多2-型糖尿病患者可以透過減肥、健康飲食和規律運動來有效控制血糖水平。這些生活方式的改變不僅能夠顯著提升血糖的穩定度，對於部分患者來說，甚至可以減少他們的用藥量。不過，每個人的身體狀況都不同，因此建議在專業醫療人員的指導下進行調整和管理。



不僅糖尿病常被誤解，很多人對於升糖指數（GI）的認知同樣一知半解。有些人以為GI代表著食物的含糖量或甜度高低，其實並非如此！我們不妨把GI看成一個「測速儀」——它反映的是含碳水化合物食物的食物讓血糖水平上升的速度。由於糖尿病患者代謝功能異常，血糖管理確實更加困難。但關鍵在於：單憑GI並不能判定食物的「好」或「壞」。面對那些令人一頭霧水、滿天飛的GI迷思，是時候揭開「甜蜜真相」了——讓我們一起來一探究竟！



### 迷思：

所有碳水化合物都是不好的



### 真相：

並非所有碳水化合物都是健康大敵！一提到「碳水化合物」，人們常常會想到米飯、義大利麵和麵包。實際上，富含碳水化合物的食物還包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、堅果和種籽，而這些食物都蘊含著人體所需的各種營養成分。碳水化合物是我們身體最主要的能量來源，為大腦運作、肌肉活動和整體健康的維持提供動力。重點不是要完全拒絕碳水化合物，而是要學會選擇對身體更有益的碳水。遠離高度加工的碳水化合物食品，選擇營養豐富、天然完整的植物性食物才是關鍵。



### 迷思：

每種食物的GI值都是固定的



### 真相：

食物的GI值會因烹調方式、成熟程度以及搭配食物的不同而有所變化。例如：義大利麵在煮至彈牙、略帶嚼勁狀態時的GI值，要低於煮得過軟時；香蕉在略帶青澀、尚未完全成熟時的GI值，亦低於完全成熟時。此外，將白麵包這類高GI食物與大豆等高纖維、高蛋白質的食物一起食用，也能減緩血糖的上升速度。GI值並不是一成不變的。只要日常飲食中善用富含纖維的食材進行搭配，就能大大幫助血糖管理！





## 迷思：

每個人對GI的反應都是一樣的



## 真相：

由於代謝狀況、腸道健康、日常活動量以及遺傳等因素的差異，每個人對GI的反應其實都不盡相同。同樣一種食物，可能會使一個人的血糖迅速升高，而對另一個人卻幾乎沒有影響。

## 迷思：

低GI食物一定比較健康



## 真相：

未必如此！攝取碳水化合物後，身體會將其分解為葡萄糖，並釋放到血液中。升糖指數（GI）衡量的便是這個過程發生的速度。高GI食物被消化吸收得更快，會導致血糖水平在短時間內迅速升高；而低GI食物消化吸收較慢，能讓葡萄糖釋放到血液中的過程更為漸進和平穩。然而，低GI值並不代表食物一定比較健康，有些低GI的食物反而含有大量不健康的脂肪和熱量。因此，我們更需要關注的是營養密度（食物中每單位熱量所能提供的營養成分含量），而不僅僅是GI值。

## 迷思：

低GI食物有助減肥

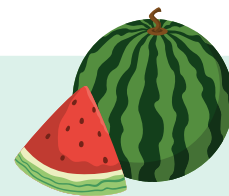


## 真相：

並不是所有低GI食物都有助於減肥。有些食物，例如：全脂冰淇淋，雖然GI值較低，但脂肪或熱量卻很高。想要取得更好的減肥效果，不妨多攝取富含豆類蛋白質和大量纖維的均衡飲食，讓維持健康和體重管理都變得更輕鬆！

## 迷思：

糖尿病患者不能吃西瓜



## 真相：

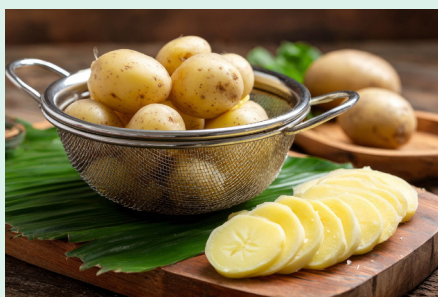
儘管西瓜的GI值的確較高，達到75，但它的升糖負荷（GL）卻只有5.6。這是因為西瓜主要由水分構成，每份西瓜實際含有的碳水化合物相對較少。

升糖負荷（GL）綜合考量了食物使血糖上升的速度和一份標準食用量中的碳水化合物總量，因此能更準確地反映出食物對血糖的實際影響。

所以，糖尿病患者其實是可以吃西瓜的——只要適量享用、不貪多就行。

## 迷思：

糖尿病患者絕不能吃馬鈴薯



## 真相：

雖然馬鈴薯的GI值較高，但它同時也是營養豐富的食物，所以仍可把它適量地加入你的三餐，維持飲食的健康均衡。將馬鈴薯與高纖維或高蛋白質的食物一起搭配食用，有助於延緩葡萄糖的吸收，從而降低升糖負荷，讓血糖水平更穩定。關鍵在於控制攝取的份量以及聰明地搭配各類食物，這樣就能有效平衡馬鈴薯對血糖水平的影響。

## 迷思：

高GI食物會導致2-型糖尿病



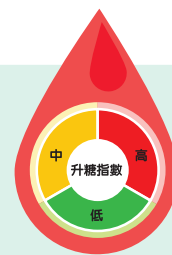
## 真相：

攝取中高GI值或富含碳水化合物的食物，例如：蔬菜、水果和穀類，並不會導致2-型糖尿病。事實上，一些低GI的食物——如：高脂肪食物和某些高熱量肉類——反而有可能增加2-型糖尿病的風險。



## 迷思：

GI是控制血糖唯一重要的因素

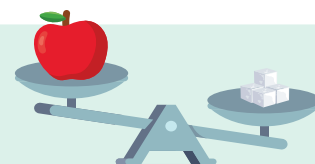


## 真相：

纖維同樣很重要——甚至可能更關鍵！纖維能夠減緩血糖飆升，在控制血糖水平方面起著關鍵作用。例如：煮熟的白米飯GI值是73，而熟糙米飯因為纖維含量較高，因而它的GI值只有50。但GI值並非控制血糖的唯一考量。餐食的份量和整體飲食的營養均衡同樣不可忽視。將碳水化合物與纖維、蛋白質和健康脂肪搭配，有助於穩定血糖水平。因此，關鍵在於整體的飲食結構，而不是單純關注GI值，死盯數值的高低！

## 迷思：

所有糖類的GI值都很高



## 真相：

不同類型的糖有著不同的GI值。葡萄糖的GI值最高，達到100，高果糖玉米糖漿（HFCS）約為87；蔗糖的GI值較低，為65，蜂蜜甚至更低，為58；存在於牛奶中的乳糖GI值為46，而天然存在於水果中的果糖GI值最低，只有23。並不是所有糖類對血糖水平的影響都一樣，因此理解它們之間的差異非常重要。





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。

## 巴西蘑菇



### 巴西蘑菇可助減少炎症

一項為期兩年的實驗鼠研究發現，攝取高劑量的巴西蘑菇（也稱ABM蘑菇）與壽命延長有關，可能是因為其降低了癌症的發生率。在人體研究中，蘑菇萃取物能減少促炎細胞因子。另一項臨床研究則顯示，罹患潰瘍性結腸炎與克隆氏症的患者在接受僅僅12天治療後，體內的炎症標誌物便有所下降。這些抗炎症作用也可能解釋了巴西蘑菇在改善過敏、哮喘、自體免疫疾病以及某些癌症方面的潛在益處。

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

### 巴西蘑菇可助緩解過敏

針對實驗鼠及人體進行的研究均顯示，巴西蘑菇萃取物具有顯著的抗過敏效果。在實驗鼠模型中，巴西蘑菇減輕了如：耳朵腫脹、哮喘症狀等過敏反應。其作用機制為降低血清中免疫球蛋白E（IgE）、免疫球蛋白G1（IgG1），以及支氣管中嗜酸性粒細胞的數量，並透過調節肥大細胞活性和分化T細胞，促使輔助T細胞1型/2型（Th1/Th2）免疫反應更加平衡。在一項人體臨床試驗中，患有樺樹花粉過敏及哮喘的受試者在花粉季節開始前的兩個月攝取巴西蘑菇萃取物後，不僅過敏症狀減少、用藥量降低、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

## 巴西蘑菇能預防病毒感染

巴西蘑菇在增強人體對抗感染方面展現出潛力。體外研究顯示，巴西蘑菇的某些成分能夠抑制西部馬腦炎病毒發揮作用。在對干擾素- $\alpha$ （IFN- $\alpha$ ）治療出現抗藥性的慢性C型（丙型）肝炎患者中，口服巴西蘑菇不僅可以略微減少患者體內的病毒載量，且似乎上調了干擾素- $\alpha$ 受體基因的表達。這些發現表明，巴西蘑菇具有免疫刺激作用，可能有助於增強人體對抗病毒感染的能力。

Hetland G, Johnson E, Lyberg T, Bernardshaw S, Tryggestad 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

一項為期一年的臨床觀察顯示，巴西蘑菇萃取物可能有助於慢性B型（乙型）肝炎患者的肝功能恢復正常。觀察的四位患者在補充巴西蘑菇後，AST、ALT等肝酶水平均顯著下降，其中三位患者肝功能逐步改善，另一位病情複雜的患者則在九個月後出現好轉；此外，還有一位患者的症狀得到緩解。重要的是，整個過程中未出現任何副作用。這證明了巴西蘑菇作為膳食補充劑的安全性。巴西蘑菇富含 $\beta$ -葡聚糖，這類化合物與抗炎及抗病毒作用有關，因此，巴西蘑菇對患有2-型糖尿病且伴隨肝病併發症的人也具有潛在益處。

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

## 巴西蘑菇具強大抗氧化特性

研究表明，巴西蘑菇的水溶性萃取物可透過干擾產生活性氧的相關酶類作用並抑制多種活性化合物，從而顯著降低活性氧水平。相關研究證據包括：減少超氧陰離子的生成，抑制嗜中性粒細胞的氧化爆發反應，以及降低辣根過氧化物酶（HRP）和髓過氧化物酶（MPO）等氧化酶的活性。這些抗氧化作用突顯了巴西蘑菇作為對抗氧化壓力藥劑的巨大潛力，也展現出其作為新型治療用化合物的重要營養與藥用來源發展前景。

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



## 巴西蘑菇能影響細胞因子生成

研究表明，巴西蘑菇萃取物在調節細胞因子生成方面具有顯著作用，突顯其免疫調節的潛力。在人類外周血單核細胞中，菌絲體萃取物能顯著誘導白細胞介素-12（IL-12）的產生；IL-12是一種有助於提升1型免疫反應及活化自然殺手細胞的關鍵細胞因子。在實驗鼠研究中，口服巴西蘑菇後增強了自然殺手細胞的細胞毒性，這可能是透過促進干擾素- $\gamma$ （IFN- $\gamma$ ）的產生而實現。在人類單核細胞系的研究中，巴西蘑菇萃取物上調了趨化因子配體1、2、3（CCL1、CCL2、CCL3）、白細胞介素-1A（IL-1A）、環氧合酶-2（COX-2）以及其他免疫相關基因的表達，尤其是促炎細胞因子，如：白細胞介素-1 $\beta$ （IL-1 $\beta$ ）和白細胞介素-8（IL-8）。雖然其中部分基因與脂多醣（LPS）所活化的基因重疊，但巴西蘑菇產生的細胞因子表達譜具有獨特性，顯示其具專一且靶向性（針對性）的免疫刺激機制。

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

## 巴西蘑菇的免疫調節作用

多項研究表明，巴西蘑菇可透過多種機制發揮抗腫瘤作用，其中包括增強自然殺手細胞活性和 $\beta$ -葡聚醣對免疫功能的刺激與調節。這些免疫調節作用可能促進腫瘤消退，並在癌症的預防與治療中發揮重要作用。

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

## 巴西蘑菇可能幫助預防肝癌

巴西蘑菇中的多醣體能夠抑制肝臟細胞色素P450（CYP）酶類的表達與活性，而CYP酶在代謝外源性異生物質及活化某些致癌物的過程中發揮關鍵作用。這種抑制作用可能是透過細胞因子的釋放以及對芳香烴受體（AHR）通路的調節所實現的，如此可能有助於減少致癌化合物的生成，並透過減緩化療藥物在肝臟中的分解速度來延長其藥效持續時間。

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





## 巴西蘑菇可能幫助殺死白血病細胞

研究人員發現，巴西蘑菇能誘導細胞凋亡（又稱「程序性細胞死亡」），從而幫助殺死白血病細胞（THP-1）；這一過程的發生是透過活性氧積聚，進而活化線粒體中的一種蛋白質（mcJNK）。此外，巴西蘑菇還能降低有助於細胞存活的NF- $\kappa$ B蛋白複合體的活性。透過降低NF- $\kappa$ B活性，巴西蘑菇能促使癌細胞更容易死亡，其作用機制與某些化療藥物類似。

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

## 巴西蘑菇可能幫助平衡免疫反應

研究表明，巴西蘑菇可能透過將輔助T細胞1型/2型（Th1/Th2）的免疫反應型態偏向Th1來協調免疫平衡，從而增強機體對感染乃至潛在癌症的防禦能力。在以Th1和Th17活性為主導的克隆氏症中，巴西蘑菇能夠降低Th1相關細胞因子白細胞介素-2（IL-2）和Th17相關細胞因子白細胞介素-17（IL-17）的水平；而在免疫反應偏向Th2的潰瘍性結腸炎中，攝取巴西蘑菇後，Th2相關細胞因子白細胞介素-4（IL-4）和白細胞介素-13（IL-13）的水平也有所下降。這種免疫調節作用顯示出巴西蘑菇可能有助於調節炎症性和類自體免疫疾病，並能作為癌症疫苗佐劑發揮作用。

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

## 巴西蘑菇可能幫助提升癌症患者的生活質量

研究顯示，巴西蘑菇萃取物可幫助接受化療的婦科癌症患者維持自然殺手細胞的活性。自然殺手細胞是識別並摧毀癌細胞的關鍵免疫細胞。研究證據表明，巴西蘑菇不僅能促進自然殺手細胞滲入腫瘤，增強其殺傷癌細胞的能力，還能誘發腫瘤細胞死亡。臨床觀察發現，患者在化療期間攝取巴西蘑菇萃取物與生活質量的改善有關，包括食慾增強、體重維持、體力增加，以及噁心、嘔吐和失眠等症狀的減輕。



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。