



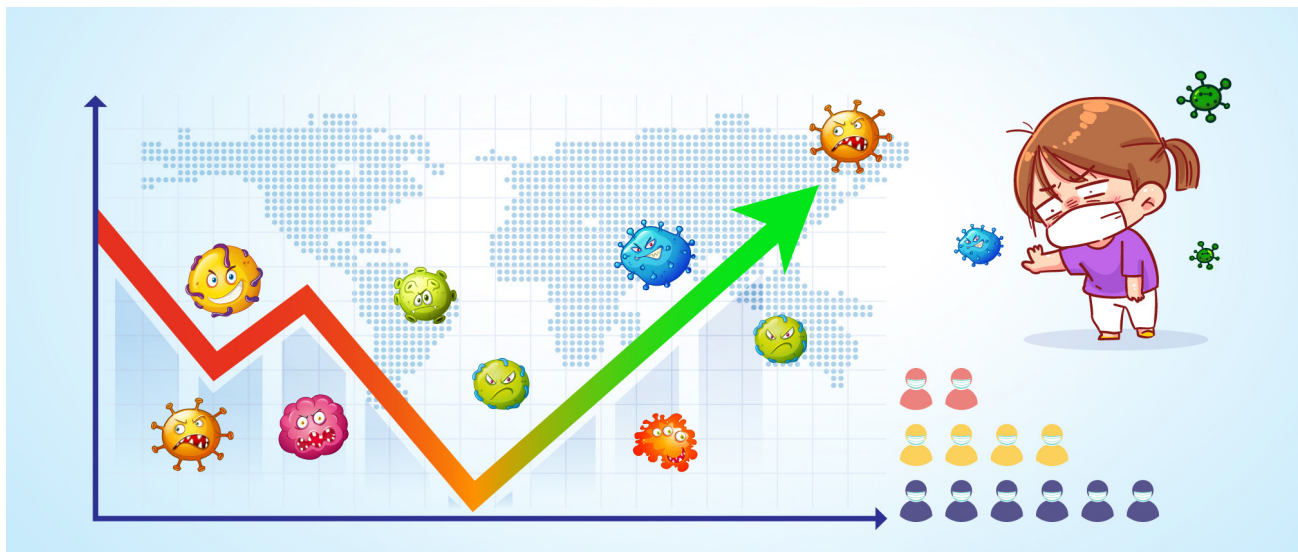
承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD

新年快樂

1月-3月 2026

流感、感冒與免疫系統



每年一到氣溫驟降、圍巾紛紛上場的時候，流行性感冒（簡稱「流感」）也會悄然來襲。流感不只是季節性的健康威脅，更是全球公共衛生面臨的重要挑戰。根據世界衛生組織的統計，全球每年約有10億人感染流感，其中有300萬至500萬人會出現重症，並可能導致高達65萬人死於與流感相關的呼吸道併發症。在發展中國家，情況尤其嚴峻。全球5歲以下兒童因流感相關下呼吸道感染而死亡的病例中，高達99%發生在這些國家。

流感？普通感冒？

很多人都曾有過這樣的疑問：自己只是得了普通感冒，還是感染了流感？兩者的症狀確實有不少重疊之處——像是咳嗽、喉嚨痛、發燒和疲勞，但背後的致病「元兇」卻大不相同。流感是由特定的流感病毒（主要是A型和B型）引起，通常在冬季流行；而普通感冒則可能由超過200種不同的病毒導致，其中以鼻病毒最為常見，此外還包括人類冠狀病毒、副流感病毒（HPIV）和腺病毒等，而且一年四季都可能發生。

一般來說，感冒的症狀較輕，病程發展也相對緩慢；而流感則常常突然發作，症狀來得快又猛，讓人感覺彷彿被卡車撞上一樣。這兩種疾病通常會在一到兩周內自行好轉，多數人只要透過充分休息和補充水分即可康復。然而，流感有時可能會進一步發展為重症，特別是對於高風險族群或免疫力較弱的人來說，更需要提高警覺。



類別	流感	感冒
病原體	流感病毒（A、B、C、D型）	200多種不同病毒（鼻病毒最為常見）
季節性	冬季為發病高峰	一年四季
病情嚴重程度	中度至重度	輕度
發病	突然發作	病程漸進
持續時間	1至2周	1周左右
治療	以緩解症狀為主，部分情況下使用抗病毒藥物	僅緩解症狀



流感每年都會捲土重來的原因

與水痘不同，感染過一次流感並不會因此獲得終身免疫。這是因為流感病毒變異性極高，而且突變速度快，每年都可能出現新的毒株。也因此，過去의 感染經驗或已接種的疫苗，未必能對當季流行的變異毒株提供足夠的保護。

此外，人體對流感的免疫記憶，往往比對其他病毒消退得更快。由於流感疫苗是依據科學家對下一季可能流行毒株的最佳預測所研製——而這些預測有時會出現偏差，所以，我們幾乎每年都可能再次感染；若再加上長期壓力、睡眠不足和營養缺乏等因素，感染風險又會進一步上升。

我們為什麼會反覆得流感？



群體免疫作用

群體免疫是指當一個群體中有相當大比例的人因先前感染或接種疫苗而獲得了對某種病毒的免疫力時，該病毒的傳播速度就會被減緩，從而能保護嬰幼兒、老年人或免疫力較弱等脆弱人群。



可以將具有高度傳染性的病毒看作點燃的火柴：如果它周圍的人都像是乾草，火勢便會迅速蔓延；但如果周圍的人如同防火磚，火焰沒有足夠燃料，很快就會熄滅。這正是群體免疫的作用——透過減少易感宿主的數量來阻斷病毒傳播。

多數流感季的終結，並非因為病毒消失，而是因為已有足夠多人被感染並康復，使得病毒可攻擊的目標銳減。然而，由於流感病毒頻繁變異，每逢流行季節都會出現新的毒株，而人們對這些新毒株幾乎沒有免疫力，從而導致新一輪的傳播循環再度展開。一旦自然

免疫或疫苗防護不足，免疫屏障便會遭到瓦解，疫情也就更容易爆發與擴散。

流感可能致命的原因

對多數健康的人來說，流感雖然難受，但通常仍在可控範圍內；然而，對某些特定族群而言，流感卻可能帶來致命威脅。年齡是一個重要因素——幼兒與高齡長者的免疫反應往往較弱。糖尿病、心臟病、哮喘或癌症等慢性疾病，也會顯著提高出現嚴重流感併發症，甚至死亡的風險。而因化療、器官移植或HIV/愛滋病（AIDS）等原因導致免疫功能低下的人群，同樣屬於高危險族群。此外，在流感高峰季節裡，即使原本健康狀況良好的人，也可能面臨併發症的威脅。

流感最危險的併發症之一是肺炎——這是一種肺部感染，會使肺泡充滿液體或膿液，導致呼吸困難。常見症狀包括發燒、寒顫、咳嗽（有時伴隨痰液）以及疲勞，和流感本身的症狀常常重疊。不過，肺炎通常可透過一些特徵加以區分，例如：咳嗽或呼吸時會出現胸痛，以及呼吸急促且持續惡化。重症肺炎可能進一步導致呼吸衰竭甚至死亡，尤其是老年人或免疫功能低下的人最為脆弱。除了肺炎，流感還可能引發其他嚴重併發症，包括因炎症反應而誘發的心臟病發作與中風，以及膿毒症（敗血症）。膿毒症是一種極其危險的狀態。簡單來說，就是免疫系統在對抗感染時失去控制，反應過度，結果不只攻擊病菌，還連自己的身體也「誤傷」，最終可能導致全身性組織受損、器官衰竭，嚴重時甚至危及生命。



膿毒症：隱藏的「殺手」

當人體的免疫系統無法再以可控、精準、有針對性的方式對抗感染，而是徹底失控時，就會引發膿毒症——一種可能危及生命的疾病。這與免疫系統「強或弱」無關，關鍵在於它是否「偏離了正軌」。可以把它想像成一輛在下坡路段剎車失靈、暴衝失控的汽車：正常情況下，免疫系統能在「加速」與「剎車」之間保持平衡；但在膿毒症中，這種平衡被打破，導致失控的炎症反應，進而攻擊並傷害人體自身的組織與器官。

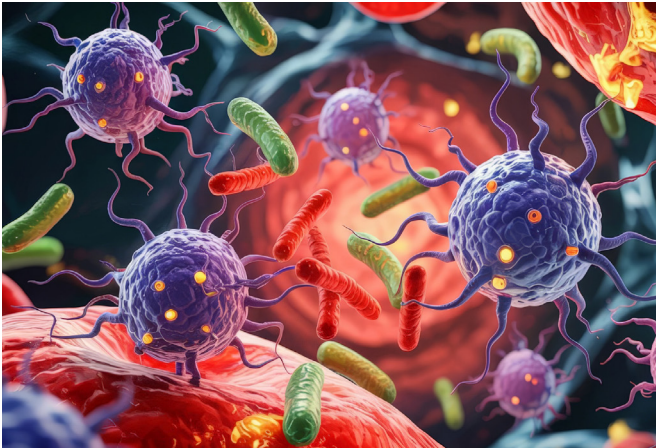
膿毒症的早期症狀或許看似普通——發燒、寒顫和呼吸急促——但病情可能會迅速加重。隨著病程進展，患者可能出現意識混亂、昏迷、嚴重低血壓、皮膚濕冷、尿量減少或無尿，以及器官衰竭等症狀。雖然膿毒症最常由細菌感染引發，但諸如流感等嚴重的病毒感染同樣可能導致膿毒症。膿毒症是一種緊急醫療狀況，需要立即進行救治，以防出現危及生命的併發症。



咳嗽：病毒？細菌？

久咳不癒往往被誤當成普通的病毒性感冒而被忽略，但有時它其實可能是更嚴重健康問題的警訊。雖然病毒是呼吸道感染最常見的「元兇」，但細菌同樣可能是背後的原因，尤其當症狀更嚴重或持續時間更長時，更不能掉以輕心。常見引起上呼吸道感染的細菌包括肺炎鏈球菌、流感嗜血桿菌，以及百日咳桿菌（百日咳的致病菌）。

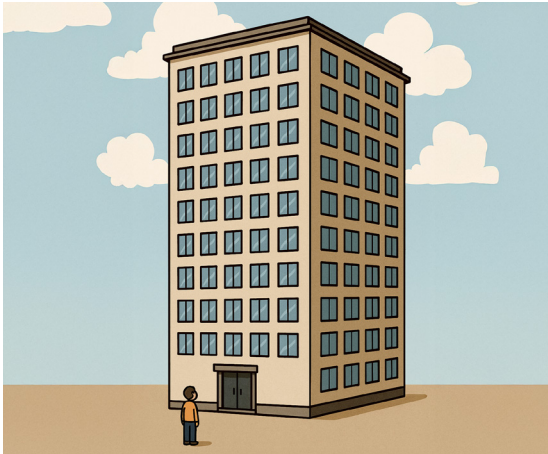
那麼，究竟該如何區分？細菌感染往往會持續超過10至14天，並可能伴隨高燒、淋巴結腫大或嚴重喉嚨痛。一個有效的診斷方法是血液檢測：細菌感染通常會導致白細胞（尤其是嗜中性粒細胞）增多，而病毒感染則未必如此。儘管人們普遍認為出現綠色或黃色的痰液意味著細菌感染，但其實不一定，這僅是表明免疫系統正在發揮作用而已。真正準確的診斷取決於整體情況：症狀的持續時間、嚴重程度，以及在必要時借助合適的醫療檢測加以確認。



類別	病毒感染	細菌感染
持續時間	7至10天	通常超過10至14天
發病	病程漸進	突然發作
發燒	低燒或不發燒	高燒、寒顫
淋巴結	有時出現腫脹	通常明顯腫脹
痰液顏色	並非可靠的診斷依據	並非可靠的診斷依據
白細胞數量	正常或偏低；淋巴細胞數量增多	增多；嗜中性粒細胞數量增多

病毒與細菌的區別

病毒和細菌都能引發感染，但本質上卻截然不同。病毒的體積遠小於細菌——通常比細菌還要小上約100倍，並且必須依附並侵入宿主細胞，才能生存或繁殖。也正因如此，針對細菌的抗生素對於引起感冒和流感的病毒完全無效。



相較之下，細菌則是能夠獨立生存與繁殖的活生物體。有些細菌甚至能在物體表面存活數月，某些種類還能形成生命力極為頑強的孢子，並存活數年之久。由於細菌在體積與細胞結構上的特性，抗生素治療通常對其有效；然而，隨著細菌耐藥性不斷上升，抗生素的治療也變得日益複雜。

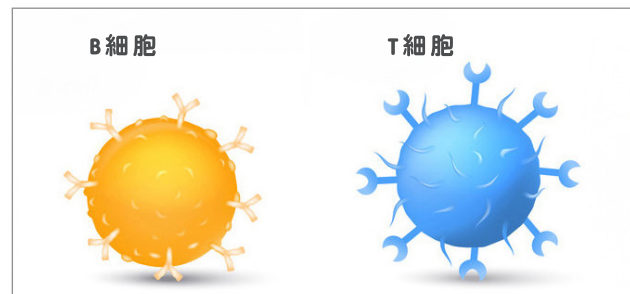
為了更直觀地理解病毒與細菌在大小上的差異：如果把病毒想像一個人那麼大，那麼某些細菌大約就相當於一棟10層樓高的大樓。這樣巨大的體積差異，也反映了它們在人體內截然不同的作用方式；因此，針對它們所引發的感染，治療方法自然也各不相同。

類別	病毒	細菌
體積大小	約20至500納米	約200至10,000納米
繁殖	依附宿主細胞	自行繁殖
抗生素反應	無效	有效，但耐藥性正在上升
存活率	陽光下難以存活；對熱敏感	可以在物體表面存活數月

免疫記憶的力量

我們的免疫系統天生具備「記憶」功能。在遇到病原體（致病病毒或細菌）或接種疫苗後，特化細胞（具有專門職能的細胞）——記憶T細胞和B細胞——會儲存對抗該病原體的「作戰記憶」，以便在其再次入侵時能更快速地發動攻擊。對於某些疾病（如：麻疹），這種免疫記憶可以持續終生；但對於流感等其他一些疾病，免疫記憶會較快消退，因此需要透過反覆接觸病原體或定期接種疫苗來維持有效的保護力。

疫苗的作用在於「訓練」免疫系統，讓它能夠識別並對抗病原體，而不必真的罹患疾病。有些疫苗是利用已滅活或毒性減弱的病原體來達成這個效果；另一些則採用不同原理，例如：mRNA疫苗會提供遺傳指令，讓身體自行構建針對性的免疫防禦。大多數疫苗的副作用都很輕微且暫時，例如：疲勞、低燒或注射部位酸痛；至於嚴重反應（如：過敏性休克），則極為罕見。



客觀看待疫苗風險

儘管坊間對疫苗的使用仍充斥著各種疑慮與不實訊息，但疫苗依然是目前最安全、最有效的預防措施之一。在美國，因疫苗導致死亡的風險大約只有一百萬分之一。相比之下，麻疹每1,000名感染者中就約有3人死亡。

作為對照，死於車禍，甚至是在浴缸中溺斃的機率，都遠遠高於因任何疫苗副作用而致死的風險。

全面認識風險

死亡風險（美國統計數據）

致命跌倒	每91人中有1人
車禍	每95人中有1人
自行車事故	每3,102人中有1人
浴缸溺水	每5,975人中有1人
NSAID/阿斯匹靈	每100萬人中有21至25人



健康相關死亡風險

來自疫苗	每100萬人中有1人
來自麻疹	每1,000人中有3人
來自肺炎	每100人中有5至35人



微生物世界

我們生活在一個充滿微生物的世界。已知能引起人類疾病的病毒超過200種，經證實具致病性的細菌至少有1,500種，此外還有數百種真菌同樣可能感染人體。這突顯了傳染病威脅的廣泛存在，以及現有治療手段的局限性。抗病毒與抗真菌藥物的作用範圍往往有限，只能針對某些特定病毒或微生物，且療效並非總是理想。再加上病毒變異迅速、抗生素耐藥性問題日益嚴峻，而真菌感染的治療選擇仍然相對不足，使得「預防」顯得格外重要。養成良好的衛生與健康生活習慣、接種疫苗，以及培養強健的免疫系統，始終是我們防禦疾病、守護健康最有效的方法。



在疾病來襲前，先強化免疫力

沒有任何藥物能與人體免疫系統的精準和強大相媲美。藥物在治療中固然重要，但真正的免疫韌性需要在疾病來襲之前就開始建立。強健的免疫系統並非一朝一夕養成，而是依靠日復一日的健康習慣長期累積：攝取多樣化、富含植物性食物的飲食，保持規律睡眠，適度運動，管理壓力，並維持健康體重；甚至連開懷大笑與良好正向的人際關係，都能為免疫力加分。

在這個微生物不斷演變進化的世界裡，投資免疫系統的健康不是選擇，而是必需！



「教育・傳遞」專欄文章由
張藝懿醫生撰稿。

超越目的地，遇見全新的自己



丞燕獎勵旅遊，是一段關於成長、團隊合作與豐碩收穫的旅程。這是一場值得全力以赴的挑戰——或許不容易，但沿途的歷練將讓你蛻變。因為，這不只是一趟旅程。

你準備好挑戰自我極限，與團隊一同向上攀升，攜手收穫最甜美的勝利果實了嗎？

力量源自挑戰

奮鬥的過程越艱辛，勝利的果實就越甘甜。

獎勵旅遊的核心在於突破自我，設計上來說，它本就具有挑戰性。

達成旅遊挑戰本就不該輕鬆，它的意義在於促進成長。爭取獎勵旅遊的過程，代表著設定明確的目標，並堅持不懈、全力以赴地去達成。沿途完成的每一個里程碑、克服的每一道障礙，都不斷強化我們的專業能力。與夥伴並肩追求艱鉅目標的過程，更進一步培養了規劃能力、合作精神與團隊信心。我們學會更高效地管理時間、精進銷售技巧，並在團隊中彼此扶持。當獎勵旅遊挑戰結束時，即便是那些僅差一步、未能達標的人，也能從過程中獲得成長；而對於成功者，那份成就更是令人欣喜若狂。沒有什麼能比傾盡全力後，實現艱鉅目標所帶來的榮耀更令人自豪。這份成功不僅贏得一趟旅程，更從根本上提升了我們迎接未來挑戰的信心。



最重要的是，這個過程營造了團隊追求卓越的氛圍。當看到其他丞燕夥伴為目標奮力拼搏時，我們也會被激勵與啟發，意識到自己同樣擁有成長與突破的潛能。領導者以身作則，勇於迎接挑戰，更展現出堅韌與積極的精神。獎勵旅遊激勵著每個人朝更高的目標邁進，而這份努力之所以值得，正因為回報格外珍貴。



一路同行的人

當旅程結束，留在心中的，不是風景，而是一路同行的夥伴們。

獎勵旅遊最珍貴的收穫之一，就是能與夥伴並肩同行，一起分享辛勤努力後獲得的成功。旅途的目的地或許風景優美，但真正令人難以忘懷的，是陪伴在身邊一起看風景的人。平日一同打拚事業的夥伴成了旅途同伴，而這份共同的喜悅，讓彼此的情誼更加緊密，無可取代。

當我們在旅途中舉杯共飲、歡聲慶賀時，也是在告訴彼此：我們並非孤軍奮戰，而是在為更宏大的事業與使命共同努力著；正因為大家齊心協力，才能創造出價值非凡的成果。我們可以自豪地說：「看看我們一起達成的成就！直面挑戰、團結一心，最終攜手迎向勝利。」這種經歷，將成為日後面對各種挑戰時，最強大的動力來源。

到了旅程的尾聲，一路同行的夥伴早已成為摯友。遠離日常壓力的旅程環境，讓我們能更自在地交流與互動。叢林裡一趟刺激的高空滑索，此起彼落的尖叫聲掃走了初見時的拘謹；酒店泳池畔，與新加入的夥伴分享各自的故事。這些真摯的互動彌足珍貴，讓我們看見對方更真實、幽默的一面，也更加了解彼此的家庭與夢想。



丞燕獎勵旅遊固然帶我們走訪無數令人讚嘆的目的地，但凡是參與過的人都會說，最難忘的回憶其實來自於人：巴士上與夥伴的歡聲笑語、高山登頂後給彼此的激動擁抱，或只是一同回味一路走來的點點滴滴。所有這些珍貴片刻無不提醒著我們參與挑戰的初衷——成功的喜悅，與人分享才最有滋味。

點燃夢想的旅途故事

每一個與人分享的故事，都是朝夢想邁進的一步；每一個共同珍藏的片刻，都是情誼的釀就。

與一群丞燕夥伴同行，意味著陌生的感覺只是短暫的，因為大家很快就能打成一片。旅遊自帶一種魔力，總能讓友誼迅速升溫。不熟悉的環境、新奇的體驗，都在加速縮短心與心的距離。轉眼間，大家已經開始分享旅途趣聞、一同學習當地語言，聊天也變得輕鬆自在。這份新締結的友情並非曇花一現，因為共同旅行所培養的情誼和默契，即使日後相隔兩地也不會消散和褪色。往後的歲月裡，你會發現自己自然而然地與這些朋友保持聯繫——無論是尋求建議、跨區合作，或只是在對方生日時送上一聲祝福。隨著人脈網絡不斷擴展，你對團隊的歸屬感日益增強，與夥伴之間的感情也日益加深。某種意義上，每一次旅程，都是你在丞燕大家庭中拓展朋友圈的機會。



這些情感連結會產生加乘效應，啟發身邊每一個人。旅行讓人變得更容易親近、更有趣，也更具親和力。它能激發我們最好的一面，點燃好奇心、培養開放的心態。當我們跳脫日常框架，就成了探索家或冒險王——無論是品嚐一些平日少見的食物，還是挑戰健行到瀑布，都展現出我們樂於學習、從容應對的特質，而這些特質也會鼓勵他人勇敢走出舒適圈。我們分享的每一張照片、每一個故事，都在向他人傳遞一種信念：你們同樣能贏得這份挑戰，你們一樣可以！

就這樣，丞燕獎勵旅遊所凝聚的精神——珍貴的情誼、開放的心胸與心態的啟迪——不僅影響參與的人，也會不斷向外延伸、傳遞給更多人。它成為丞燕文化的一部分，激發了所有人的熱情與動力。我們就像一家人，彼此相互幫助支持，更發自內心地珍惜與守護這份真摯而深厚的羈絆。

超越國界的情誼

丞燕人四海一家，我們是永遠的一家人。

丞燕獎勵旅遊最獨特且最令人感到滿足的一點，就是它匯聚了來自世界各地的丞燕人。丞燕夥伴分布在各大洲，卻因推廣營養免疫學的共同願景，以及助他人追求健康的使命而緊緊相繫。



日常生活中，我們時常會覺得自己只是孤身一人在世界某個角落默默努力。然而，丞燕獎勵旅遊徹底改變了這種感受。突然間，我們能與來自不同國家、使用各種語言、擁有多元文化背景的丞燕夥伴面對面交流。與來自各國的夥伴同行，總能令人眼界大開。我們聆聽他們的故事與觀點，也從中拓展了自己的視野。共同經歷那些真摯的時刻，讓我們增進了對他人的理解與同理心。我們也發現，儘管背景各異，大家卻擁有相同的核心價值觀與目標，而這份體悟力量非凡：它讓我們更加堅信自己所做之事別具意義！當我們遇見世界各地同樣以推廣營養免疫學為使命的夥伴時，這就是最有力的證明——我們的工作具有普世價值。這份體悟不僅強化了我們的決心，也讓我們因肩負這份跨越國界的使命而倍感驕傲。回到家後，我們懷著更加鮮明的使命感，承諾不僅為自己努力，更要為丞燕這個國際大家庭而奮鬥。



在獎勵旅遊中建立的友誼，將成為日後源源不絕的支持與信任來源。當你與某個人成為好友，合作起來自然更加容易且順利。想要尋求開拓新市場的建議？現在你在那個國家就有朋友可以聯繫請教。這張跨國人脈網絡本身就是一項寶貴資產，無論在事業上或生活中都大有裨益。它不僅賦予我們當下的力量，也為未來奠定基礎。誰知道呢？也許某次獎勵旅遊中認識的朋友，未來將替你牽線搭橋、打開一扇機會之門，指點迷津、指引方向，甚至成為在艱難時刻伸出援手、陪伴在側的摯友！

這種丞燕人四海一家的歸屬感，更能延續並傳承給下一代。某種意義上，每一次獎勵旅遊都在強化我們的「全球免疫系統」——一張由知識、信任與友誼交織而成的網絡，讓我們始終保持韌性、無懼逆境。下一代丞燕人所繼承的，不僅是一份事業，更是一张遍布全球的人際關係網。雖然我們來自不同背景，卻因著共同的願景與價值觀而凝聚在一起。團結同心、攜手並進，我們證明了彼此間的情誼遠比差異更為強大——我們是一個緊密相連的大家庭。



旅行能強健大腦

旅行可以為大腦建立新路徑，幫助我們思考得更快、更好，也更清晰。

獲得丞燕獎勵旅遊的資格，對我們的身心健康都是一項投資。

神經學家形容旅行是大腦「認知儲備」的天然強化劑。認知儲備，指的是隨著年齡增長，我們大腦靈活應對與保持韌性的能力。不妨將它想像成一座屬於自己的「心智圖書館」，裡面收藏了知識與經驗。每一次旅行的體驗，就像往這座圖書館裡新增一本書，並促使我們的大腦形成新的神經連結與路徑。例如：辨識路標或在陌生街道中導航，能鍛煉視覺空間能力；學習另一種語言的問候語或了解歷史知識，能活化記憶與語言中樞；而即時解決突發問題，則運用到大腦的執行功能與危機處理能力。透過持續不斷的學習與探索，不斷豐富「心智圖書館」裡的「藏書」，當下回面臨挑戰時，大腦就能調用更多資源，保持靈活敏捷、生氣勃勃。



趁早擴充我們的「心智圖書館」，對守護未來至關重要。研究顯示，擁有較高認知儲備的人，即使大腦出現生理病變，也能延緩阿茲海默症或其他失智症狀的出現，因為他們的大腦擁有更多「備用」路徑可以進行功能補償。當下越是透過刺激與挑戰來鍛煉大腦，未來它就會越健康、越強健。旅行，正是培養認知儲備最有效的方式之一——它是一種嚴謹的鍛煉大腦方式，過程卻趣味橫生。



旅行對心理健康與壓力紓解同樣有顯著幫助。當我們跳脫日常生活的步調，全身心投入假期，就能重新調整對壓力的反應。專家指出，旅行能降低皮質醇（壓力荷爾蒙）的水平，其舒緩、療癒情緒的效果，即使在旅行結束後仍能持續數周甚至數月。這部分得益於旅行中獲得的放鬆與樂趣，同時也源自於旅行所帶來的新視野。那些出發前看似棘手的問題，在充電歸來後，就會覺得它們沒那麼嚴重、解決起來好像也沒那麼麻煩了。這就像肌肉在休息後能恢復並變得更強壯一樣，旅行過後的大腦也會「煥然一新」——思緒變得更清晰、靈感取之不盡。許多靈光一閃的解決方案，往往正是在短暫抽離繁瑣日常後乍現。旅行透過給大腦豐富多樣的刺激，再加上適度的休息、放空，從而激發出創造力與洞察力。

別忘了，旅行亦有益於身體健康：獎勵旅遊往往伴隨豐富的活動——散步、游泳、健行、跳舞等。適當運動加上減壓效果，能強化免疫系統並促進心血管健康。此外，雖然獎勵旅遊時間短暫，但它正可成為培養健康習慣的契機（例如：每天散步或嘗試新食物），而這些習慣也能延續到往後的日常生活中。

旅行對健康而言是一種雙贏。每一次旅程都能讓我們變得更敏捷、更有創意、也更善於應變——而這些特質將在旅程結束後，持續推動我們邁向成功。丞燕獎勵旅遊給予我們的，不僅僅是一次假期，更是一種少有其他獎勵能比擬的自我投資。

值得奮力一搏的旅遊

丞燕獎勵旅遊，正是我們作為團隊與個人所追求一切的縮影。每一次的挑戰，都推動著我們設定遠大的目標、攀向新的高峰；並向世人證明，只要全心投入，終能克服障礙、順利達成。獎勵旅遊也讓我們與夥伴的情誼愈發深厚——一路上，我們一同慶祝、歡笑，彼此更親近，凝聚出堅不可摧的團隊精神，再將這股力量延續到工作中。與夥伴間的深厚情感，讓我們這個大家庭的關係更親密，即使遍布各地，仍因共同的使命與彼此的支持而緊緊相繫。旅途中的種種體驗更深深豐富了我們，開拓了思維、強健了身心，並激勵著彼此以更高昂的熱情投入工作與生活。



丞燕的使命是透過營養免疫學改善人們的健康與生活，而獎勵旅遊正是一種實踐使命的方式，它豐富並提升了我們的生命——讓身體更健康、心靈更豐盈，彼此之間的情誼愈發深厚。當我們展望下一次的獎勵旅遊挑戰，別忘了其中真正的意義。它不僅僅是一場豪華度假，或護照上的一枚印章，更是團隊共同的勝利、與丞燕家人一同締造的回憶，以及我們為自己收穫的知識與能量。這些旅程一次又一次地讓我們深信：「挑戰越艱鉅，勝利越甜美」！這份回報遠比任何薪酬或獎盃更加珍貴，因為它代表的是個人的蛻變與集體的榮耀。

如果你還在猶豫是否要爭取下一次的獎勵旅遊，就把這段話當作你的動力吧！全心全意投入挑戰，激勵你的團隊夥伴，設定遠大的目標，義無反顧、不遺餘力地去達成。這段拚搏的過程將砥礪你成為更出色的專業人士；而當你終於踏上夢寐以求的目的地，身邊圍繞著摯友，共同慶祝一路走來的成就時，勝利的滋味將比你想像的更加甜美！這正是丞燕獎勵旅遊的真正精髓——成就更好的自己，並與志同道合的夥伴建立深厚情誼。這一切，絕對值得我們在挑戰過程的每一步都放手一搏、全力以赴！



「事業・拓展」專欄文章由
法學博士張藝蕾撰稿。

編者的話：像「研究人員發現……」或「醫生表示……」這類開頭的文章標題，常讓人覺得相當有說服力——但並非每項研究都經得起考驗，也不一定能真正應用在日常生活中。為了幫助大家釐清哪些健康資訊是可靠的、哪些可能具有誤導性，我們特別邀請藝懿醫生與藝蕾博士，從科學與法律角度帶來精闢分享。

辨別健康資訊真偽



資訊發達的時代，人們不斷被各式各樣的健康資訊淹沒——有些是可靠的、基於科學的資訊，但也有些充滿誤導性，甚至完全錯誤。能夠辨別健康資訊的真偽對錯，儼然成為攸關生命安危的重要能力。

當錯誤資訊出自具一定聲望地位的人之口，例如：醫生或政府官員，往往更容易讓人信以為真。然而，身分尊貴、頭銜響亮並不代表其傳達的資訊就一定正確。例如，美國一位知名政府人物曾誤導大眾，聲稱維生素A能治療麻疹，並認為疫苗不安全——然而壓倒性的科學證據表明，事實皆與他的主張完全相反。因此，若聽到有人說：「研究顯示疫苗會導致自閉症！」——這時，比起盲目相信，我們應該追問：「是什麼樣的研究？」因為並非所有研究都值得信任。



我們必須明白，科學知識並非一家之言，而是基於研究證據與科學共識逐步建立的集體成果。關鍵在於了解研究是如何進行的，以及是否經過其他專家的審查與驗證。那麼，當關係到自身與家人的健康時，我們又該如何分辨資訊的真偽？

科學共識的重要性

當一個主題已經累積了數以千計的研究，而且絕大多數專家對研究結論達成一致時，這種共識就構成了科學共識。科學共識並不是「多數科學家想怎麼想就怎麼想」，而是建立在大量可靠且結果一致的證據基礎之上。以疫苗為例，科學界已有明確共識：疫苗不會導致自閉症。這一結論源自於多項研究比較了接種與未接種疫苗的兒童，結果顯示兩者的自閉症發病率並無差異。



共識之所以重要，是因為它意味著某個觀點在經過反覆檢驗與多次試圖推翻後，依然屹立不搖。當一個觀點經得起驗證時，它並非僅憑個別人士的支持，而是獲得整個科學界的廣泛認可，包括研究人員、醫學會、具公信力的科學期刊，以及世界衛生組織（WHO）等國際機構的支持。

科學是持續演進的，新證據有時會修正，甚至推翻我們過去的認知。然而，真正的共識轉變必須建立在眾多研究者提出的大量且一致的新證據之上。散播錯誤資訊的人則常常斷章取義，只挑出少數異議研究或邊緣觀點，企圖動搖共識。別輕易受騙！若某項主張與已被廣泛建立的科學共識相悖，就應對其保持高度懷疑。

科學並非封閉的祕密圈子，而是依據公開辯論、獨立審查以及全球合作等機制來運作。值得信賴的健康資訊，必然源自各國專家基於研究所達成的共同結論，而非某些高聲量人士的片面言論。

真正的科學經得起反覆驗證

可靠科學的一項核心特徵是可重複性。在形成科學共識的過程中，當某個研究團隊發表結果後，其他科學家應能依循相同方法重現並驗證其結果。因此，可靠的結論並非依賴單一研究，而是建立在多項研究結論相互印證、共同支持的基礎之上。這也解釋了為何科學家經常強調「仍需進一步研究」——因為他們需要確認這一結果在後續研究中依然成立。



如同烘焙料理：若食譜沒問題，任何人都應能依照食譜的內容和步驟烤出相同的蛋糕。若只有一人成功，而其他人怎麼做都失敗，那結果多半只是偶然、有誤，甚至造假。

在評估一項健康主張時，務必多加留意：它是否經過多次驗證？是否有其他不同團隊也取得相同結果？若答案為否定，就應保持謹慎態度，而非輕信。

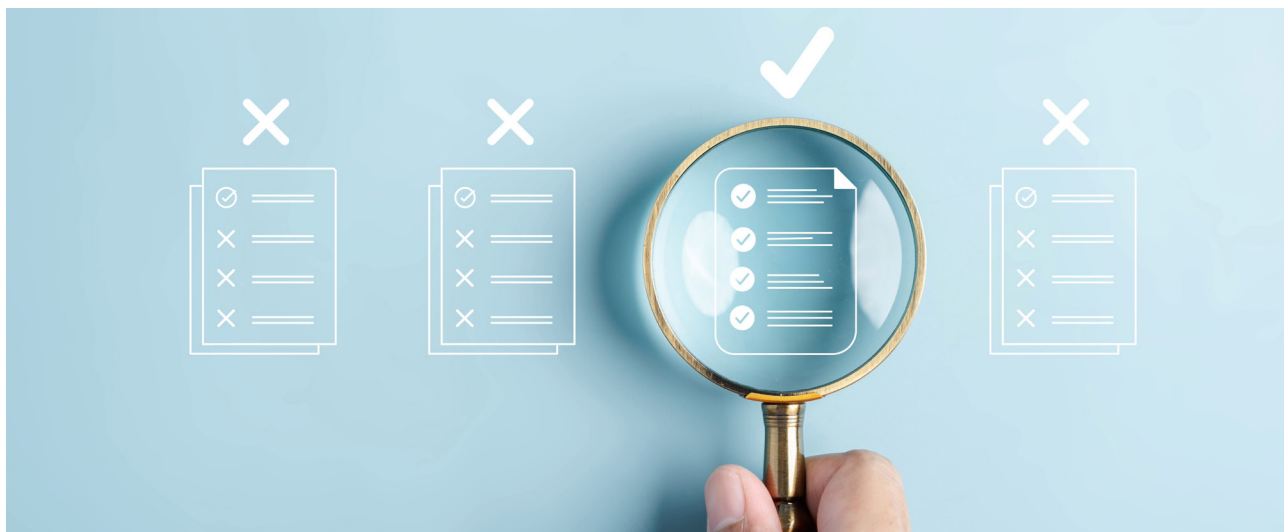
同行評審期刊：科研質量的把關機制

並非所有研究都具備同等質量，而同行評審正是科學研究中的重要把關機制。當一家享有聲譽的同行評審期刊收到研究投稿時，編輯會將其送交同領域的其他專家審查，仔細檢視研究的方法、數據與結論。這個過程通常非常嚴苛，有時甚至要求作者進行補充分析或新增實驗，才能通過審查。唯有當這項研究達到特定標準，才會獲准發表。因此，同行評審期刊能在不可靠或未經驗證的研究傳遞到公眾之前，就先行將其篩除。當然，同行評審並非完美無缺，但它意味著該研究已通過同領域其他專家的嚴格評估。與未經審查的來源相比，來自具公信力醫學期刊的研究資訊，例如：《柳葉刀》（*The Lancet*）、《新英格蘭醫學雜誌》（*New England Journal of Medicine*）以及《英國醫學期刊》（*The BMJ*）等，顯然更值得信賴。



相較之下，有些研究發表在低質量或掠奪性期刊上，這類期刊往往缺乏具約束力的同行評審機制（例如：僅需付費即可刊登）。另有一些研究則透過個人博客、播客或社群媒體發表，抑或自行發布於個人網站。這些研究往往避開了嚴格的科學審查，因此更不足以取信。

在瀏覽健康資訊時，應確認其研究依據是否有發表於經同行評審的科學期刊。若引用來源出自掠奪性期刊或未經同行評審的研究，就應提高警覺，進一步查證其真實性與可靠性。



並非所有資訊來源皆值得信賴

同樣的一則健康聲明，若出自世界衛生組織（WHO），其分量和權威性遠勝於任何一位社群媒體網紅。政府機構、學術單位、醫學會以及同行評審期刊的可信度通常更高，因為它們多半設有嚴謹的編輯審查流程，並納入專家學者的專業意見。

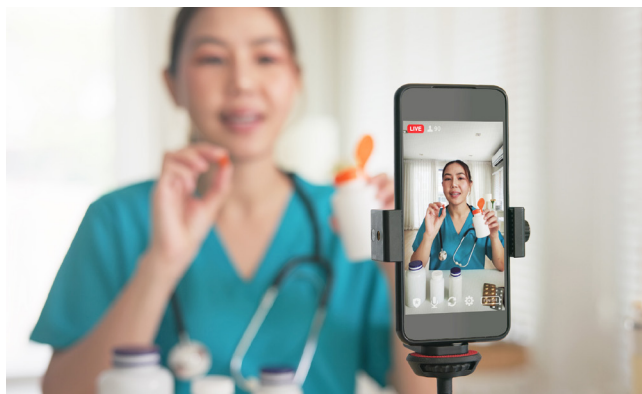
對於僅由單一醫療專業人士提出的強烈主張，無論提出者表現得多麼自信或擁有多耀眼的專業頭銜，我們仍應保持審慎態度。即便對方擁有醫學學位或任職政府機構，單一觀點依舊不等同於科學共識。這一點同樣適用於名人和網紅的言論——知名度並不代表可信度。



選擇有科學依據支持且長期保持準確記錄的資訊來源。若有疑慮，可以查找其他類似的可靠來源進行交叉比對與驗證。真正的科學建立在一致且可反覆驗證的實證基礎上，而非依賴單一觀點、網路爆紅內容或名人光環。

警惕未獲批准的「突破性」療法及過度宣傳的醫療院所

新聞標題或社群媒體貼文常常誇大宣傳所謂的科學上「重大突破」，例如：治癒糖尿病或逆轉脊椎損傷。這些初步研究縱然聽起來革命性十足，但距離能真正應用於臨床治療往往仍有數年之遙。



有些診所藉由炒作話題牟利，利用「突破性療法」或「最新發現」等字眼，推廣如：胎盤萃取物、NAD⁺輔酶滴注或高劑量維他命C靜脈注射等療法，聲稱能逆轉老化、美白肌膚，甚至讓白髮變黑。這類診所往往給予虛假的保證並誇大療效，同時輕描淡寫或刻意隱瞞潛在風險。部分診所甚至販售幹細胞「回春」針劑，或宣稱幹細胞可治療從關節疼痛到神經系統疾病等各種問題。然而，這些療法的療效未經科學驗證，亦未獲得監管機構的批准。

真正合格的醫學療法必須經過嚴謹的臨床試驗，並取得監管機構的正式批准（如：美國FDA核准），才能被廣泛應用。若有診所推銷未獲批准的療法，並依靠誇大話術而非可靠證據作背書，這無疑是一個不可信任的極大警訊。

在考慮接受任何療法之前，務必確認該療法是否適用於自身病症，並已獲得相關衛生監管機構的正式核准。

產業資助的研究與潛在偏見

產業資助的研究（如：由畜牧業協會或食品產業團體贊助的研究），可能存在偏見。這並不意味著所有這類研究都是虛假或毫無價值，許多研究依然具備良好的設計且執行過程嚴謹。但整體而言，證據顯示當研究經費來自特定產業，研究結果往往更容易傾向維護資助者的利益，而非完全客觀中立。



舉例來說，由乳製品產業團體資助的研究，更可能報告出攝取乳製品對健康的正面影響。這類研究可能偏重強調乳製品的益處，如：提升骨質密度或降低某些疾病風險；同時卻弱化，甚至刻意忽略其他獨立研究所揭示的數據——那些表明大量攝取乳製品可能對健康造成負面影響，或未呈現明顯好處與危害的結果。

在閱讀某項健康相關研究結果時，應留意該研究的資金來源，並檢視是否有其他獨立研究得出相似結論。唯有當多項出自不同來源的高質量研究皆指向相同結果時，這項結論才更具說服力；否則，就應以審慎懷疑的態度看待。

個人經驗 ≠ 科學事實

「我姑媽喝了這個神奇藥水，關節炎就好了！」「我用了這個飲食法，從此再也沒生過病！」這類個人經驗往往聽起來很吸引人，容易引發旁人的情感共鳴。然而，從科學角度來看，它們卻是最缺乏說服力的證據形式之一。

一種對某個人似乎有效的藥水，並不代表它真的發揮了作用，更不能保證對其他人同樣有效。這種效果可能只是巧合、安慰劑作用，或完全由其他因素造成。個人經驗或許能作為科學的補充參考，卻無法取而代之。真正的科學實據必須建立在設計嚴謹的研究架構上，經由受控條件下的測試，並得出具統計學意義、可量化且可反覆驗證的結果。

若某人所分享的個人經歷有扎實的研究作為依據，那確實具一定的參考價值。但若僅是單純的個人經驗，就應持保留態度，避免盡信。





以理性客觀角度看待古老療法與傳統醫學

早在現代藥物出現之前的數千年裡，人類就一直在使用草藥、植物根莖及各式偏方來治療疾病。傳統醫學深深根植於許多文化之中，其中不乏確實有效的療法。以阿斯匹靈為例，它的誕生源於對柳樹皮的研究——柳樹皮自古即被用於民間療法，而其中所含成分被證實能緩解疼痛。同樣地，源自中國古代草藥療法的青蒿素，被發現具有治療瘧疾的功效，並因此獲得了諾貝爾生理學或醫學獎。

然而，古老療法並不能保證安全或有效。歷史悠久並不同於療效可靠。舉例來說，科學家發現部分傳統中藥材含有毒素或重金屬，一些印度阿育吠陀療法的藥物可能導致鉛中毒；而以放血來「調和健康」或以水銀延年益壽等做法，實際上對人體皆有害。

有毒素或重金屬，一些印度阿育吠陀療法的藥物可能導致鉛中毒；而以放血來「調和健康」或以水銀延年益壽等做法，實際上對人體皆有害。

關鍵在於研究。傳統醫學固然值得尊重，但仍需透過現代科學的方法加以評估與檢驗，才能確認哪些確實有效、其運作機制是什麼，以及是否具備安全性。

科學並非否定傳統，而是幫助改良和驗證其正確性。當有人僅因某種配方流傳了數百年便聲稱其有效時，我們應該追問：它是否有科學實證作為依據？傳統可以作為探索的起點，但不能視同療效的保證。

一看就該警惕的可疑宣稱：「包治百病」、「祕方療法」

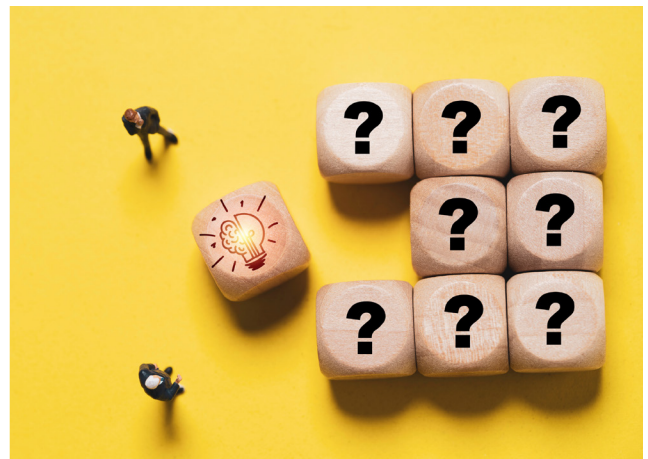
錯誤健康資訊往往使用一些常見套路：過度承諾，操弄恐懼或陰謀論，以及使用煽動性語言。典型的可疑說法包括：

- 「奇蹟療法」／「包治百病」／「速效解方」

各種疾病彼此之間差異極大，沒有任何具公信力的健康專家會宣稱單憑一種產品就能治癒所有疾病。

- 「醫生不想讓你不知道的祕密」／「祕方療法」／「大藥廠刻意隱瞞的療法」

這類說法利用了醫療陰謀論的概念——暗示醫生或「大藥廠」刻意隱藏療法以牟利。詐騙者常用這種話術，讓人誤以為自己掌握了內幕消息，或刻意挑起人們對醫療體系的不信任，誘使消費者購買他們的產品。然而，真正的醫學突破一旦出現，必然會被公開並廣泛推行，而非刻意隱藏。



- 「突破性發現」／「最新發現」（但未提供具體細節）

真正具突破性的重大成果會發表在同行評審期刊中。若只是在廣告文案裡看到「突破性」這類字眼，就應對其保持警惕。

- 「傳統療法」／「天然療法」／「傳統祕方」

使用歷史悠久並不代表真正有效。

- 絕對化用語：「百分之百安全」／「保證有效」

醫學充滿複雜性與細微差異，幾乎不存在絕對的情況。

- 情緒操縱式用語：「醫生正在用有毒藥物害死你！」／「這顆藥丸能救你的垂死孩子！別再等了！」

詐騙者常透過挑動情緒的手法，讓人衝動行事而缺乏理性判斷。凡是遇到「立刻行動，否則太遲！」這類訊息，更應先按下暫停鍵，冷靜思考，並以批判性思維審視其真偽。



「天然」不代表安全

「別擔心，這是純天然的！」——許多人誤以為，只要是來自大自然的東西就一定安全、幾乎沒有副作用，而「化學物質」和人造物質則被自動視為危險。這其實是一種迷思。天然不等於安全，人造也不必然有害。世界遠比想像中複雜得多。

一些已知最致命的毒物其實完全源自天然。氰化物存在於某些水果的種子中；砷則是一種天然存在的元素；蛇毒是天然的；能在一天之內奪命的毒菇也是天然的。許多植物同樣可能引發嚴重疾病或過敏反應，如毒藤會造成嚴重的皮膚紅疹。麻黃是一種在傳統醫學中用於治療鼻塞與支氣管炎的植物，但它也可能導致高血壓、心臟病發作與中風，因此已在多個國家被禁止使用。

「天然」並非安全的護身符。我們應理解到，天然物質依然是化學成分，且可能帶來強烈的作用——可能有益，也可能有害。選擇產品時，應以其安全性與有效性是否經過科學驗證為依據。



為什麼吃水果、蔬菜和菇類無需科學證明

富含完整植物性食物的飲食，是維持健康最有效的方式之一。

去市場買蔬菜水果時，我們不會要求先看研究報告才願意挑選一顆蘋果或一株花椰菜，更不會站在那裡質疑菠菜或菇類到底健不健康。這並不是因為水果與蔬菜缺乏科學依據，而是因為它們的安全性和健康益處，早已經過跨越世代、歷經長期且來自全球的研究與嚴謹科學驗證，成為公認的事實。



研究一再顯示，以植物性食物為主的飲食與更好的健康狀態密切相關：不僅能延長壽命，還可降低心臟病、癌症及其他慢性疾病風險，並降低總體死亡率。舉個例子，「一日五蔬果」（每天攝取約五份蔬果）便與更長壽命及較低的慢性疾病風險有顯著關聯。

重要的是，這些研究證據已獲得科學共識：從世界衛生組織（WHO）到各國的飲食指南，全球的衛生機關與研究機構一致建議將水果與蔬菜作為健康飲食的基礎。

在這個充斥著各種矛盾建議的世界裡，有一項堅定不移的共識：專注於能滋養身體的天然完整植物性食物。相關科學證據既豐富且一致，因此每當我們食用蔬菜水果時，都能安心享受其美味，而不會有任何安全顧慮。

結論：信任科學實據，而非話題炒作

現代科學的力量並非僅源自於某一人的主觀看法，而是建立在一套持續質疑、反覆測試、不斷修正與演進的驗證方法之上。

我們必須重視真憑實據而非個人說法，關注科學共識而非個人魅力，著重謹慎判斷而非聳動標題。我們必須信任科學本身的形成過程。唯有如此，才能根據事實與可能性作出決策，而不是被個人的恐懼或他人虛假的宣稱所左右。

錯誤資訊無處不在——而理性思維就是我們最強大的防護盾。



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾與張藝懿醫生共同撰稿。

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。

「有機」的噓頭



我們大多數人在看到「有機」這個詞時，都會莫名地感到安心。「有機」似乎代表更好的選擇——更健康、更安全，也更環保。談到「有機」，在我們腦海中浮現的畫面，是未使用化學農藥的新鮮農產品，在田野上快樂漫步的動物，還有順應四季自然生長的作物。然而，隱藏在「有機」標籤背後的真相，遠比行銷給我們的美好形象複雜得多！

首先，「有機」必須通過認證——但不同國家的認證標準卻差異極大。儘管如此，「有機」這個標籤仍然比「天然」、「環保」或「可持續」這些未受法規監管的詞彙更具可信度；畢竟，這些聽起來吸引人的宣傳用語，在法律上既沒有明確定義，也無需經過任何審核或認證。不過，在你願意為貼上「有機」標籤的產品花更多錢買單之前，了解這個標籤究竟代表什麼、又不代表什麼，才是真正重要的事。



有機 ≠ 無農藥

關於有機食品最常見的誤解之一，便是認為它們在生長過程中完全不使用農藥。事實並非如此。有機農場確實會使用農藥，只不過不使用化學合成的，而是依賴來自天然來源製成的農藥，例如：植物、礦物或微生物等。

那麼，「天然」到底意味著什麼？我們時常將其與「溫和」、「植物性來源」等描述聯繫在一起。實際上，「天然」只是代表其存在於自然界中——可能來自植物、動物或微生物，而不是人工合成的。但這並不表示「天然」等同於無害或健康。



舉個例子，烏頭花是一種天然植物，卻劇毒無比；菸草也是天然產物，但眾所周知其對健康有害；甚至微生物也能產生致命物質，例如：肉毒桿菌是種天然微生物，它產生的肉毒桿菌毒素是目前已知最致命的物質之一，只需一克就足以奪走超過一百萬人的性命！（有趣的是，美容行業常用的「肉毒桿菌針」正是提取自A型肉毒桿菌毒素。）

因此，「天然」一詞雖然聽起來令人安心，但天然農藥本身並不一定安全。事實上，某些天然農藥在高濃度下造成的危害，不亞於化學合成農藥。更引人擔憂的是，由於部分天然農藥效果較差，有機農場往往需要更頻繁地噴灑，或施用更高的劑量，反而可能加大對環境和健康造成的風險。

有機農藥的風險

無論是有機還是合成農藥，只要接觸量大，都會造成危害，尤其對農場工人和周邊環境的影響更為顯著。一些常見的有機農藥包括：

- 硫酸銅：礦物來源農藥；對水生生物具有毒性，並與人體肝臟和腎臟損傷有關
- 苦楝油：植物來源農藥；若誤食（尤其是兒童），可能導致健康問題
- 魚藤酮：提取自植物根部；因其毒性以及與類帕金森氏症狀的關聯，已在一些國家被禁用
- 蘇雲金桿菌（*Bt*）、賜諾殺：均為細菌來源農藥；可能會刺激皮膚、眼睛和呼吸道





劑量造就毒性

看到這裡，你或許忍不住想問：如果連有機農產品都可能帶有農藥殘留，那還有什麼是真正健康安全的食物？

的確，有些研究報告將農藥接觸（農藥暴露）與癌症等健康風險聯繫起來，這難免引人擔憂。有些人因此想盡辦法採取一些防護措施來避免接觸殘留的農藥——吃任何水果都削皮，或用醋、小蘇打甚至肥皂水浸泡清洗農產品。但在你陷入恐慌之前，有一點很重要：農藥的使用是受到嚴格監管的。

儘管各國的監管標準有所不同，但聯合國糧農組織（FAO）和世界衛生組織（WHO）共同制定了《國際農藥管理行為守則》。其實，大多數農藥導致的健康風險主要來自直接接觸，例如：在配製或噴灑農藥的過程中操作不當，而不是因為吃了含微量農藥殘留的農產品。

最嚴重的健康風險來自長期且高濃度的農藥接觸，尤其是對從事農業的人而言。他們有時可能自己都沒察覺，就把沾有農藥的衣物或鞋子穿回家，連帶使家人也暴露在農藥接觸的健康風險之中。即便是園藝愛好者，如果在自家庭院施用農藥時未佩戴手套或口罩等相關防護，也會讓自己面臨同樣的健康風險。

沒錯，我們在如何安全種植作物和防治病蟲害方面仍有進步的空間，但保持正確的觀念也很重要——關鍵在於認識風險，同時避免過度反應。



水果蔬菜放心吃，無須太擔心

即便對農藥殘留仍有一些疑慮，但吃水果和蔬菜的健康益處，依然遠遠大於微量農藥殘留可能造成的風險。這些食物富含纖維、維生素，以及能幫助我們對抗疾病的植物化合物。吃之前，只需用流動的冷水好好沖洗，便能去除掉絕大部分的灰塵、細菌，甚至部分農藥殘留。

真正更大的健康風險，不在於吃下殘留在水果和蔬菜表面上的農藥——而是吃得蔬菜水果不夠多！

農藥不只存在於蔬果農產品中

農藥的接觸風險並不僅限於水果和蔬菜，其影響範圍更為廣泛，還包括肉類、乳製品和海鮮。這主要是因為「生物累積作用」——也就是毒素會隨著食物鏈逐級累積，食物鏈位置越高的動物，體內累積的毒素往往也越多。

許多農藥是脂溶性的。當動物吃了受農藥污染的飼料或動物副產品時，這些農藥就會在牠們體內的脂肪中逐漸積聚。因此，牛肉、豬肉及家禽類等肉製品也可能含有農藥殘留。

牛奶、奶油和起司等乳製品同樣可能含有農藥殘留，因為它們富含脂肪，而脂肪正是農藥儲存的「理想場所」。而且，問題不只限於農藥——激素、抗生素，以及其他獸醫用藥，也可能殘留在這類產品中。



至於某些標籤上所標示的「不含激素」，其實只是表示動物在飼養過程中未被額外注射人造激素，並不代表該產品完全不含任何激素。畢竟，動物和人類一樣，身體本來就會自然分泌各種激素。

海鮮同樣存在特有的健康風險。海洋魚類可能因環境污染而在體內累積汞，而淡水魚類則容易因農業徑流（農田排出的水流入河川）而暴露於殘留的農藥與其他污染物中。

美容護膚品中「有機」標籤的真正含義

在美容護膚品中，所謂的「有機」大多只是代表裡面某幾種成分是有機栽種的，但這並不代表整個產品都是有機的。

那麼問題來了：有機成分就一定比較安全嗎？事實上，我們的皮膚是一道天然的防護屏障，能夠阻擋多數化學物質、病毒與細菌。而在護膚品領域，「有機」並不同於「更安全」。比起是否使用有機原料，我們更該關注的是產品的製造流程是否公開透明，以及是否經過嚴格的安全檢測。例如：

- 滑石粉是粉狀產品的常用成分，但處理不當就有可能受到石棉污染
- 鉛、汞等重金屬遠比微量的農藥殘留更令人擔憂

遺憾的是，很多國家對化妝品中的污染物並沒有嚴格的管制規範。



此外，不要被「天然」、「綠色」或「無污染」等營銷用語所誤導。這些詞語既不受監管，也沒有標準化的定義，因此幾乎可以被隨意解讀。舉個例子，「綠色」標籤可能指的是產品的部分成分較天然，也可能指包裝較環保，卻壓根不是對產品本身情況的說明。

比「有機」標籤更重要的

別因為害怕農藥殘留，就把蔬菜拒之門外。在這個不完美的世界裡，多吃植物性食物——無論有機與否——都是有益健康的最明智選擇之一。

目前沒有確鑿的科學證據表明，有機食品的營養價值一定優於一般食品。營養含量多寡多半取決於土壤質量、植物品種及採收時機，而非作物是透過有機還是傳統方式種植的。



可以肯定的是：水果和蔬菜富含纖維、抗氧化劑和植物營養素，這些都有助於增強免疫系統與保護我們的身體免受心臟病、糖尿病及某些癌症等慢性疾病的侵害。多吃植物性食物還能幫助身體更好地應對各種環境壓力，例如：空氣污染或農藥接觸。

歸根結底，重要的不是你的蘋果是不是有機的，而是你有沒有把蘋果吃下去。



安全飲食小貼士

多吃五顏六色、各種各類的水果蔬菜：不同的水果蔬菜提供不同的營養。交替選擇各種蔬果還能幫助減少對單一農藥的接觸。

選擇新鮮、完好的農產品：切除受損或有瑕疵的部分。

妥善儲存：將莓果、綠葉蔬菜和切好的水果冷藏，以保證新鮮度和安全性。

徹底清洗：食用前用流動的冷水適當沖洗。對於如甜瓜、南瓜等果皮質地堅硬的蔬果，可使用刷子刷洗。





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。

