



承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2026

# 掌握主导权，迎向全新人生

钻石经理李秋尾·龚国荣伉俪专访



## 李秋尾·龚国荣伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：享受旅游与美食

梦想：让更多的人跟我一起走在营养免疫学的道路上

与丞燕同游：马来西亚、新加坡、日本京都、香港、澳门、法国、加拿大、韩国、印度、皇家加勒比游轮、越南、云南、泰国考拉

这是一位平凡母亲，如何凭借着一股“傻劲”与“不服输”，在丞燕的土壤里，绽放出强韧花朵的历程。

新科钻石经理李秋尾，个性爽朗，笑声里总带着南台湾特有的温度。她是屏东女孩，嫁到嘉义乡下。在那段张罗一家大小家务的岁月里，她的生活单纯而忙碌，对未来的想象，不过是把家顾好、把日子过得平顺。

然而，今天的她，已是丞燕的钻石经理，足迹不再局限于乡里，而是遍及世界各地。这一切竟源自于一份她原本毫不感兴趣的报纸。“那时家里订了《经济日报》。我平常根本不看财经新闻，但那天却多看了一眼。”她回忆道。

那是一篇关于产业趋势与丞燕新品的介绍。“营养免疫学”这个新颖的理念引起她的好奇。她笑说：“我是自己找上门的！”然而，真正让秋尾从“感兴趣”转为“全心投入”的关键，来自于家人接连面临的健康课题。

长辈随着年龄增长，身体机能逐渐退化；小儿子也因先天体质问题，需要长期费心照顾；甚至，她自己也遭遇健康的警讯。她深知，医疗固然重要，但家人更需要的是一道健康的全面防护网。为了让这份守护能延续下去，也为了不再只是手心向上的家庭主妇，她渴望拥有一份“自主的收入”。丞燕，就这样从一个营养的选择，变成她人生的重要舞台。

经营初期，在相对保守的乡下环境里，公公认为媳妇挨家挨户去推展事业很没面子。然而，秋尾骨子里那股“不服输”的性格被彻底激发。她心中的信念十分清楚：“我是在帮助人，我做的是对的事情！”

最令秋尾难忘的，是一位同村邻居。她孩子多，经常接力生病。当秋尾好意去分享营养观念时，却换来邻居婆婆一顿痛骂，甚至轰她出门。换作多数人，可能早已退缩，但她选择持续关心，默默坚持；邻居也开始在生活中融入营养免疫学的观念与产品。直到邻居婆婆亲眼见证自家孩子健康有了改善，她原本强烈排斥的态度，也逐渐逆转为主动询问与发自内心的接纳。从破口大骂到真心接纳，秋尾笑着说：“这不是我厉害，而是营养免疫学的观念，自己会说话。”



这段经历成为她带领团队的重要心法。“分享是我们的工作，而选择是别人的权利。”面对挫折时，她总想起昭妃博士的一句话：“若遇到挫折，就走快一点！”当脚步加快，视野自然改变，挫折也会被抛在身后。“挫折不算失败，而是在累积未来会用到的经验。”她有一位认识十五年的朋友，曾与她直言可以吃饭聊天但不要谈与丞燕有关的一切话题，却在多年后主动找上她，并在真正理解营养免疫学之后，成为长期的产品爱用者。“因为丞燕，经得起时间的考验，也证明了我们是值得信任的。”

在团队经营上，她不迷信话术，更重视心态。“能力可以训练，但心态决定能走多远。”她总是鼓励新伙伴：“不要急着去拒绝一个机会！因为真正的成长，往往来自愿意尝试的那一步。”

如果说健康与财富是经营丞燕的“显性收获”，那么丰富的人生体验，则是秋尾最享受的“隐性红利”。她热爱参与每一次的奖励旅游，不论是在海洋中浮潜，还是在沙漠里欢笑，对她而言，重点不在于玩得多疯，而在于那份“不愿错过人生精彩”的态度。

“丞燕事业最大的不同，在于主导权。”秋尾感性地说：“这份事业是为了自己想要的生活而努力。我可以决定工作时间，也能决定要去哪里看世界。”这些年，她带着家人与伙伴走遍各地，过去不敢想的事，现在都一一实现。

回首来时路，秋尾感恩地说：“丞燕不只给我知识与方法，更重要的是给我视野与信心，从而累积人生的厚度。”她强调，积极参与公司的讲座、训练会、读书会，甚至是挑战奖励旅游，都是在为自己的人生投资。

从单纯的家庭主妇，到侃侃而谈的钻石经理；从为家人健康忧心的愁容，到在世界各地开怀大笑的自信脸庞。秋尾用行动证明，人生的主导权，永远掌握在愿意选择改变的人手中。

人生箴言——“把人生的主导权，掌握在自己的手里。”

# 用心就有路，一步不退

钻石经理卢爱玲·江慧安伉俪专访



## 卢爱玲·江慧安伉俪小档案

来自：加拿大

专长 & 嗜好：讲故事 & 听故事

梦想：手停，口停，收入不停

与丞燕同游：马来西亚、新加坡、台湾、香港、越南、爱尔兰、墨西哥、法国、西班牙、意大利、蓬塔卡纳、美国犹他州、皇家加勒比游轮、泰国

万物皆有裂缝，而那正是光得以照进来的地方——对新科钻石经理卢爱玲与江慧安来说，分享健康之路虽不是一路顺遂，也曾遭遇困难挫折，跌倒过、再站起来，但他们获得更多的是爱、温暖与感动。

最初，在朋友引荐下，慧安被丞燕事业倍增的特质打动，打算收掉原本经营的电器连锁店，全心投入丞燕。爱玲起初极不赞同，甚至悲观想着夫妇俩大概会饿死街头。为了消弭顾虑，两人决定实地考察丞燕公司；而在全盘了解这份事业的特质后，慧安当场脱口而出：“这不就是我们梦想中的事业！”之后，随着愈加认识丞燕和营养免疫学，两人牵着丞燕的手，就再也没松过。

不过，凡事起头难，即使如爱玲与慧安夫妇俩“五湖四海皆朋友”的豪爽性格，拓展初期仍面临重重挑战。“当时我心里想到了第一个人选，就毫不犹豫去找他……结果碰壁、再碰壁，接连遭到拒绝。”慧安坦然回忆道。对方因为工作关系，只能约半夜碰面，夫妇俩抱着襁褓中的儿子，满怀热忱赴约。一次不成谈第二次、有二就有三，终于，对方被他们的诚意打动，日后也成了忠实的客户。“这次成功对我们的意义非常大！证明只要真心诚意付出、想要的意念够强，加上锲而不舍地行动，没有什么能难倒我们。”爱玲坚定表示。

从此，两人仿佛吃下定心丸，夫妻齐心、火力全开，就算伙伴住在车程长达12、13小时外，他们依旧前往拜访。被两人诚心所打动的伙伴愈来愈多，梦想中的团队亦逐渐成形。

慧安形容：“经营丞燕就像谈恋爱，只要认定这个人，就不轻易放手。用耐心、真心，积极但不强迫的态度，与对方培养一段细水长流的关系。”他总是勉励伙伴，不要低估自己，什么都还没做就害怕失败；为什么不换个想法：“迎接我的会是成功！”——别以为自己没有用，也许你就是最棒的那一位。

爱玲则强调“当一个好的听众”的重要性。“我们不仅是伙伴的好朋友，也是最好的听众。只要有需要的时候，我们都在。伙伴们跟着我们不见得是我们有多厉害，而是我们带给他们安全感，彼此之间有一份金钱也难买到的信任。我们秉着‘把最好的东西给人家’的初心，无论是事业、还是产品；伙伴看到的是我们掏心掏肺的付出，自然愿意交心，慢慢地产生一个正向的循环。”她提了一个有趣的说法：“伙伴之于我们，就像是良师与益友……不过，伙伴是良师。我们从每个伙伴身上学到很多，并从中进步、成长；而我们很荣幸地，能成为他们的益友。”



对两人来说，经营一个蓬勃发展的团队，不仅是责任、更是承诺；引领伙伴上了船，就要把大家一起带到成功彼岸。两人深信，世界上每个人都有自己的价值，没有从头到脚都闪闪发光的人，也没有完全一无是处的人；只要肯付出、坚持到底，上天不会亏待你的努力——“成功往往只需要两秒。第一秒，你没有放弃、没有退缩，而下一秒，你就可能看到希望！”慧安说。

“这几年，世界变化的脚步常快得让人措手不及，我们每个人都面临了不同程度的挑战。有些伙伴感到彷徨，而这种时候我们更要上钻石。我告诉先生：‘现在是时候了！’我们必须先知先觉，跨出第一步，给还在努力的伙伴更多期盼、更多信心，用行动告诉所有人：只要丞燕在的一天，我们一定在！哪怕只剩一个人，我们还是会继续服务；因为丞燕是我们一生的挚爱！”爱玲信誓旦旦地表达夫妇两人的决心。

儿子Forest从小看着爱玲夫妻分享健康，让他对这份事业亦怀抱一份特殊情感：“从我出生起，丞燕与营养免疫学就根植在我的生活中。我的父母始终把健康放在首位，他们不断告诫我：如果你连自己都不能帮助，何谈去帮助别人？……因为如此，我比同龄人更懂得自我保健，维持健康的生活方式。健康的身体带给我最大的助益，就是让我能从容应对一天中发生的所有事。”

Forest在丞燕同样交出亮眼成绩单，正职为精算师的他，利用业余时间分享健康，亦成功晋升珍珠经理。“丞燕为我们全家的人生带来丰富的收获——因为有丞燕，我们得以跟随这家企业一起成长；我的父母有了为之投身的事业，有了值得奔赴的使命；因为有丞燕教给我们的一切，我才有如今健康又无忧的生活！非常感谢丞燕成为我们全家生命中一个重要组成部分。”

人生箴言——“我们不必做不同的事，但用不同的方法把事情做得更好。”



我知道你在想什么——这一期的文章看起来似乎……比往常长了些。没错！在检视那些饮食“常识”时，我一不小心越写越多（因为发现，所谓的常识其实一点也不“常识”）。所以我没有拆成多篇，而是一次奉上这篇内容饱满的文章——将“教育·传递”与“迷思·探索”合而为一。就把它当作给大脑的丰盛大餐：有趣、有料、引人入胜——又不让你难消化。现在，为自己泡杯清茗茶，找个舒适的位子，开始享受这场知识盛宴——字字句句都值得细细品味。

Dr. EE

## 一口一口，把常识吃回来



在古老智慧与爆红养生秘诀的夹击下，许多饮食常识都变得真假难辨。突然间，醋成了万灵丹、棕壳鸡蛋被神化，而无辜的麸质更成了头号全民公敌。现在，是时候把理性重新端回餐桌，厘清科学事实与盲目跟风——毕竟谈到健康饮食，多点常识（再加上一点幽默），才能真正为长期健康打下基础。

### 用铁锅煮食：额外的“重金属”补给？

当你的锅具成了矿物质补充品

把番茄酱倒入铁锅里炖煮时，会有部分铁质渗进食物里。由于番茄酱呈酸性，释出的铁质还可能更多。不过问题在这里：这些铁质属于无机铁。身体虽然能吸收，但利用率并不高。而且别忘了，铁是重金属——少量有益，过量则有害。



对大多数成人而言，这些额外的铁质通常安全无虞。孩童的情况也大致相同——少量摄取一般没有问题；但因体型较小，若摄取过多，可能引发胃部不适，极少数情况下甚至可能造成中毒。一般来说，过量的无机铁可能导致胃部刺激、便秘；而对于患有血色素沉着症这类铁超载疾病的人来说，则可能使铁质在器官内过量累积，进而造成危害。

常识：

铁锅不是健康食品，而是锅具；别把它误当成铁质补充品。

## 把豆子煮熟！

当你的晚餐需要“加点热”才算安全



肾豆、白豆、黑豆和蚕豆都含有一类称为凝集素的天然化合物。在生的豆子中，其中某些凝集素——尤其是植物血凝素——毒性出乎意料地强！只要吃下少量生的或未煮熟的肾豆（仅仅4、5颗就够！），即能引发强烈恶心、呕吐、腹泻和胃痉挛——基本上，就是一场严重的食物中毒。

好消息是：加热可以破坏凝集素。只要充分煮沸，就能让凝集素失去活性，使豆子既安全又营养。不过要特别留意慢炖锅：在低温设定下，温度往往不足以完全破坏凝集素；而加热不完全，甚至可能提高凝集素的活性。

### 常识：

大自然把豆子造得跟石头一样硬梆梆是有原因的。它们本来就该煮熟、煮软再吃——不然，我们的牙齿可真的要遭殃了。

## 菇类不是蔬菜，别吃错方式

为什么菇类该下锅，而不是直接丢进沙拉里

菇类常被直接加入沙拉或生吃，好像它们只是另一种蔬菜。但事实并非如此。菇类属于真菌，是完全不同的生物类别，特性与处理方式自然也 and 蔬菜不同。

未经烹煮的菇类，如波特菇、香菇、羊肚菌，以及巴西蘑菇，可能含有一些天然存在的化合物，例如：伞菌氨酸、联氨类物质或微量甲醛。研究显示，这些物质具有潜在的致癌风险。不过，解决方法其实很简单：把菇类煮熟即可。加热能分解这些化合物，使菇类可安全食用。



烹调也能最大限度地释放菇类的营养。加热能使 $\beta$ -葡聚糖与其他多糖体更容易被身体吸收利用。这些天然化合物已知能支持免疫功能、减少发炎，甚至有助于调节胆固醇。加热还能提升菇类的抗氧化能力，并透过分解坚韧的真菌细胞壁，使其更容易被消化吸收。

### 常识：

菇类不是植物，也不适合丢进沙拉里生吃。给它们热度，它们就会回你健康！

## 黑色食物不是染发剂

大自然不是开发廊的

几个世纪以来，何首乌在亚洲一直被视为能让头发保持乌黑亮丽的圣品。许多人从小也都听过这样的说法：“吃黑色食物能补肾、让头发变黑”，因此黑芝麻、黑豆和黑米便成了公认的养黑发首选。

要真是颜色吃了就会上身，那喝牛奶应该会让皮肤变白，吃完菠菜人也该变成绿色了。生物学可不认同这种“颜色配对”的逻辑。头发的颜色取决于其中黑色素的种类与含量，以及基因、年龄与整体健康状况，和我们吃的食物颜色一点关系也没有！



况且，何首乌本身还具有实质风险。研究显示，即使是少量摄取，或以加工后的形式食用，也可能对肝脏造成伤害；已有肝炎、肝损伤，甚至肝衰竭的案例被报告。而且，即使在摄取当下没有任何不适，也不代表它是无害的——肝脏的伤害，往往会在不知不觉中逐渐累积。

常识：

要真能靠吃深色食物把白发吃黑，谁还会有白发？染发公司也早就倒闭了。



## 杨桃：看起来无害，肾功能不全者却吃不消

当热带水果变成毒物

杨桃看起来像是无害的热带美味，但对肾功能不全者而言，却暗藏风险。它含有一种名为杨桃毒素的神经毒素；通常，健康的肾脏能轻易将其排出体外，但当肾功能不佳时，这种毒素会在体内累积，可能引发打嗝、呕吐、意识混乱、癫痫发作，严重时甚至可能致命。

而且危险不只来自果肉本身，杨桃汁同样具有风险。对于肾脏疾病患者而言，即使只吃一颗杨桃，或喝下一杯杨桃汁，都有可能出现严重中毒反应。

常识：

“大家都在吃”不是科学；不然，汽水早就成了健康饮料了。正因如此，我们才需要读《燕讯》——好吧，我们承认，这个时候不顺手宣传一下，好像真的有点对不起自己。

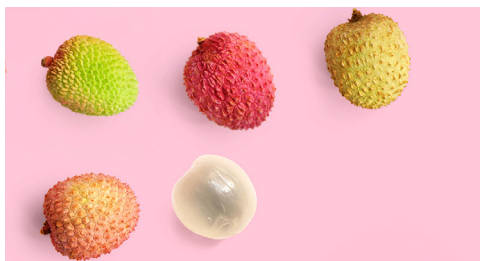
## 荔枝：熟了香甜，未熟有风险

过早采摘，可能致命

荔枝以多汁香甜深受喜爱，但前提是必须成熟。未成熟的荔枝含有较高浓度的天然毒素——次甘氨酸A（hypoglycin A）与亚甲基环丙基甘氨酸（MCPG），会抑制身体产生葡萄糖的能力，进而导致血糖过低（低血糖），对健康造成威胁。

对于营养不良且空腹食用未熟荔枝的孩童而言，后果可能相当严重。在荔枝产区爆发的多起病例显示，食用未熟荔枝与突发性低血糖及类脑炎的发生有关，症状包括意识混乱、癫痫发作、昏迷，甚至死亡。

好消息是，煮熟的或罐装的荔枝，都可以安全食用；而完全成熟的新鲜荔枝，也一样没问题。



常识：

谁会咬一口又苦又涩的未熟荔枝，还觉得“嗯，好吃”？没错，这正是大自然的警告。

## 煮得越久，痛风越多

当嘌呤全跑进了汤里

在亚洲各地，“老火汤”向来被视为美食中的宝藏。大家相信汤炖得越久，就越有营养。汤底通常会放入鸡肉、猪肉、内脏、腊肉和各式干货海鲜，经过数小时的长时间熬煮，直到汤色呈现浓郁的金黄。

但关键在这里：熬得越久并不会让汤变得更健康——只会让肉类与内脏中更多的嘌呤和脂肪释放到汤里而已。

说来讽刺，许多人还会把汤里的肉丢掉，觉得所有“营养精华”都已经跑进汤里了。但事实上，这锅汤更像是浓缩的嘌呤大集合。进入体内后，嘌呤会转化为尿酸，而尿酸过多，正是引发痛风——也就是关节肿胀与疼痛——的关键原因。

巧的是，对痛风患者来说，长时间炖煮反而让肉更安全——因为大部分的嘌呤都已经溶到汤里了。只吃肉、不喝汤，是更聪明的做法。

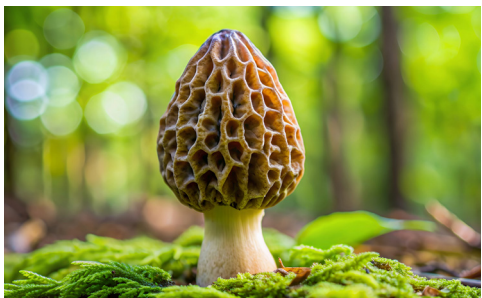


常识：

痛风之所以曾被称为“富贵病”，其实并非没有原因——毕竟，只有有钱人，才能把肉炖上好几个小时，接着丢掉，再把“问题”全都喝进肚子里。

## 菇类与器官移植：问题根本不在菇类

当所谓的“以防万一”被误解了



许多器官移植患者都被告知：“不要吃菇类。”这常让人误以为菇类本身有害。其实，真正的顾虑在于感染风险，而不是菇类的营养或其中的成分。

菇类生长在靠近地面的环境中，可能沾染上土壤中的微生物与真菌孢子。对正在服用免疫抑制剂的患者而言，即使是微量污染都可能引发严重感染。清洗虽然有帮助，但并非万无一失，所以医师常干脆建议：“不要吃菇类。”

烹煮确实能杀死大多数微生物，使菇类更为安全，所以有些医师会允许患者食用完全煮熟的菇类。但不同医师的建议不尽相同，有些医疗团队干脆建议患者完全避免食用菇类，把风险降到接近零。

常识：

菇类本身没有问题，真正让医师不放心的，其实是你的清洗和烹煮功力。



## 那颗亮晶晶的苹果，可能是在你上次度假前就采摘的

为什么看起来“新鲜”不代表真新鲜

大多数人都认为，新鲜蔬果一定比冷冻或干燥的更好。但实际上，这取决于它们何时采收、以及后续是如何保存的。

采收后立即冷冻或进行冷冻干燥处理的蔬果，能保留大部分的营养，包括那些不耐热与易氧化、放久了就会慢慢分解掉的维生素。相较之下，经过数日或数周仓储运输的所谓“新鲜”蔬果，反而会逐渐流失如维生素C、B群等水溶性营养素以及某些抗氧化剂。

在超市货架上看起来像是“现采”的新鲜蔬果，实际上可能早在很久之前就已经采收。以苹果为例，在上架贩售前可能已被储存了6到12个月。生菜可囤放1到4周、番茄1到6周、马铃薯2到12个月，胡萝卜则是1到9个月。所以，那颗脆口的苹果或鲜红的番茄，可能待在仓库的时间比你上次度假还久，其营养有时甚至不比它的冷冻或罐装“亲戚”多。

常识：

别只看外表。这句话不只适用在约会上，也适用在挑蔬果时。

## 如果食物搭配真会要命，火锅店早就成案发现场了

你的胃可比那些老掉牙的禁忌强韧多了



有些食物搭配常被指控会引发各种问题，从消化不良到急性中毒，众说纷纭。这类说法听起来往往“很科学”，动辄抛出蛋白质、酸性，甚至砷等专业名词；但实际上，多半只是巧合、保存不当，或单纯的误解。

以豆腐配菠菜为例，常有人说这样的食物组合会导致肾结石，因为菠菜中的草酸会和豆腐里的钙质产生反应。但事实上，豆腐和菠菜一起吃反而可能有助预防肾结石。草酸会与豆腐中的钙质结合成草酸钙，而这种物质恰恰能被我们身体安全地排出体外。

再来是那个经典的“海鲜谣言”——虾不能和维生素C或任何含维生素C的食物一起吃，如：柠檬或番茄。这个谣言声称虾含有砷，而维生素C会“神奇地”把它转化成三氧化二砷，也就是剧毒的砒霜。但事实上，海鲜中所含的砷多为有机砷，属于稳定、毒性极低的形式，并不会与维生素C发生反应。就算把虾里的砷全都假设成是最毒的砒霜，你也得一口气吞下100公斤以上的虾，才会达到危险剂量。老实说，你大概会先被撑死！如果这个谣言是真的，那“糖醋虾”早该被列为违禁料理了。

至于螃蟹和柿子这组常被说成“寒性”的搭配——并没有证据显示柿子中的单宁和螃蟹中的蛋白质会在胃里发生冲突。如果有人因此感到不适，很可能是因为海鲜本身变质了，而不是搭配出了问题。

常识：

如果那些“禁忌食物搭配”真那么危险，我们大概都不可能活着走出自助餐厅了。



## 醋：适合入菜，不适合治病

它是酸，不是魔法



不论是苹果醋、米醋，还是巴萨米克醋，醋被赋予的功效可说神乎其神——从平衡体内pH、补充维生素C，到“融化脂肪”无所不包！现在，让我们来厘清一下真相。

醋的主要成分是醋酸，不是抗坏血酸（维生素C）。喝醋既不会让身体“碱化”，也无法提升体内的维生素含量。人体会将血液的pH值严格调控在7.4左右，因为仅仅正负0.05的细微变动，都可能引发严重健康问题。这也是为什么肺与肾脏必须不断微调体内的酸碱平衡。所以，如果醋或任何饮料真的能“碱化”或“酸化”血液，那可不叫排毒，那叫医疗急诊！

虽然醋确实能为料理增添风味，但摄取过量却是弊大于利。它的酸性可能侵蚀牙齿牙釉质、刺激胃部、增加肾脏负担，并扰乱肠道菌群。另外，醋也可能干扰某些药物的作用，包括血糖与血压相关药物。

至于醋能减肥？多半只是因为喝了醋后会让人感到反胃、吃不下东西，而不是因为它真的能燃烧脂肪。

常识：

醋用来下厨很棒，但别拿来干杯；用点常识，别让一声干杯，换来满眼泪水。



## 别把痛风怪罪到大豆身上

该怪的是肉，不是豆

多年来，痛风患者常被告诫要避免食用豆腐、豆浆、毛豆等大豆食品。这个说法背后的逻辑听起来很合理：痛风源自尿酸过高，尿酸来自嘌呤；而大豆含有嘌呤，因此大豆一定碰不得。

但这个说法并未跟上研究进展。最新研究显示，大豆与其他豆类含有的植物性嘌呤，并不会像动物性嘌呤那样使尿酸升高。真正该注意的元凶，是内脏、红肉和某些海鲜，而不是豆腐。

高尿酸血症可能导致痛风。发作风险不仅与食物中的嘌呤含量有关，也取决于嘌呤的种类。一般来说，每100克中含有超过200毫克嘌呤的食物，特别是内脏与某些鱼类等富含次黄嘌呤（一种会显著促使尿酸生成的嘌呤碱基）的食物，是痛风发作的重要风险来源。相较之下，大豆与其他植物性食物的嘌呤总量较低，所含的次黄嘌呤也极少。因此，即使是需控制尿酸的痛风患者，食用大豆食品依然是安全的。

常识：

如果豆腐会导致痛风，大概一半的亚洲人都跛脚了。



## 吃胶原蛋白长胶原蛋白？但愿如此

吃猪脚不会让你变婴儿肌

骨头汤、猪脚，还有各种胶原蛋白饮品，都号称能让皮肤更光滑、皱纹更少。毕竟，既然吃的是胶原蛋白，难道不该直接送到皮肤，用来补回流失的胶原蛋白吗？听起来很有道理，但人体的运作方式，其实不是这样。

当我们吃下胶原蛋白时，消化系统会把它分解成氨基酸，就和身体处理其他蛋白质的方式一样。它不会原封不动地跑到皮肤里“填补缝隙”。就好比将一栋房子拆成砖块，之后身体会再利用这些“砖块”去建造别的东西，但我们无法左右它究竟会被拿来盖什么。

而且别忘了，市面上的胶原蛋白多半来自动物。猪的胶原蛋白并不会神奇地变成人类的胶原蛋白，就像吃鸡翅不会让人长出羽毛一样。

至于胶原蛋白饮品呢？一旦进到胃里，它们不过就是带点味道的高价蛋白水罢了。真要说“吃胶原蛋白”，果冻也是胶原蛋白——还会摇来晃去、比较好吃，而且便宜多了！



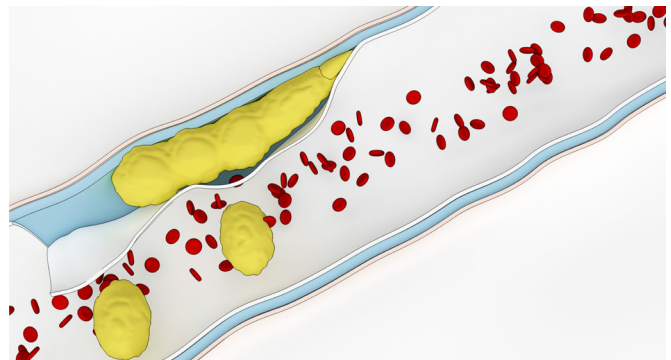
### 常识：

动物的胶原蛋白并不能取代人体的胶原蛋白。如果光靠吃胶原蛋白就能让皮肤更年轻，那每个爱啃猪脚的人大概都能永葆20岁的样子了。

## 海鲜与胆固醇：没你想的那么糟

要怪的是奶油，不是虾

可怜的虾，这些年来一直被错怪。只要有人提到胆固醇，虾、鱿鱼、螃蟹甚至鲍鱼等都会立马被丢出来背锅。但事实是：海鲜的名声，其实是蒙冤被丢进油锅里给“炸坏”的。



没错，海鲜确实含有膳食胆固醇，但它的饱和脂肪含量很低——而饱和脂肪才是让血液中“坏”胆固醇（LDL）升高的真正元凶。对多数健康的人而言，吃虾或鲍鱼并不会让胆固醇飙升。事实上，饱和脂肪对LDL的影响远大于膳食胆固醇。所以，如果要在肉类之间做选择，海鲜会是较理想的选项。与牛肉相比，它的饱和脂肪和热量都更低，对心脏的负担也较小。

当然，影响胆固醇的因素不光是你吃了什么，也包括料理方式。清蒸螃蟹、烤鱿鱼、红烧鲍鱼——这些都还可以。但如果换成油炸、淋上厚厚奶油，或是裹满咸蛋黄酱，那你的血管大概要提出抗议了。

### 常识：

地中海饮食富含海鲜，却以有益心脏健康闻名。这点就足以说明让胆固醇飙升的真正元凶是谁——反正绝对不是虾。

## 蛋白质都一样？没那么简单

同样克数，不同故事

蛋白质向来备受推崇。我们常被鼓励多吃一些蛋白质来增长肌肉、提升能量和促进健康。但重点是：并非所有蛋白质都一样，它们的氨基酸组成也大不相同。

蛋白质就像一句句由20种称为氨基酸的不同“字母”所组成的句子。这些氨基酸的排列方式与各自的比例，决定了不同蛋白质在体内能发挥什么作用、传递什么“讯息”。

有些“句子”很短、有些很长，有些“字母”则会出现得特别频繁。结果是什么？即使两种食物都含有10克的蛋白质，这10克蛋白质里的氨基酸组成却可能截然不同。



动物性蛋白质——如：牛肉、鸡蛋和鸡肉，往往含有较高的含硫氨基酸（蛋氨酸和半胱氨酸）。我们的身体确实需要这类氨基酸，但仅需少量；若摄取过量，可能使体内的同型半胱氨酸水平升高，进而增加心脏病的风险。

相较之下，像大豆这类的植物性蛋白质，天然就含有膳食纤维、抗氧化剂与各种植物营养素，有助于整体健康，同时不含胆固醇，含硫氨基酸的比例也非常低。

至于那些在健身房常见的氨基酸饮料？它们通常只含少数几种氨基酸。这就像盖房子只准备了砖头，却没有水泥或木材一样——材料不齐，房子就盖不起来。唯有材料齐全，结构才会稳固。

常识：

我们连一颗大豆都无法在实验室里制造出来，却以为只要拼凑几种合成氨基酸、再冠上“健康食品”之名，就能胜过大自然？想法不错，但这一局，大自然完胜。

## 无麸质饮食不是万灵丹

别跟风，面包不用戒

麸质俨然已成为现代饮食中的“全民公敌”——从体重增加、所谓的“肠道发炎”，到自闭症与自体免疫疾病，都归咎于它。超市货架上也摆满了“无麸质”标签的产品，仿佛只要去除麸质，食物就能瞬间变成灵丹妙药。

事实是：对大多数人来说，麸质（俗称面筋）是无害的。它只是一种存在于小麦、大麦和黑麦中的蛋白质，赋予面包延展性和面条Q弹的口感。唯有乳糜泻患者，才需完全避开麸质。



乳糜泻是一种自体免疫疾病，当患者摄入麸质时，免疫系统会错误地攻击小肠。症状可能包括粪便呈泡沫状、颜色偏淡且气味恶臭，慢性腹泻、营养缺乏以及体重减轻。若未及时治疗，可能导致肠道受损、骨质疏松症，甚至肠道淋巴瘤。

如果没有罹患乳糜泻，或未经医师确诊为麸质敏感，其实无需特别避开麸质。戒掉麸质不会帮助减重、改善肠道健康，也无法治疗自闭症或自体免疫疾病。事实上，含麸质的全谷类食物有助于提供肠道益菌所需养分，而许多无麸质产品的纤维与营养素含量反而较低。



### 常识：

除非医师另有叮嘱，否则麸质并不是你的敌人。要是它真有那么可怕，意大利和法国恐怕早就陷入大麻烦了。放心享受你的面包和意大利面吧——有面筋的，不只比较好吃，还比较便宜。



### 味精：清白，却有罪 唯一的罪名是让食物更好吃

很少有配料像味精这样被如此不公平地审判。数十年来，它一直被怪罪会引发一种被戏谑地称作“中餐馆综合症”的反应——包括头痛、晕眩、四肢麻木等一连串难以明确归因的症状。

事实上，味精只是谷氨酸和钠结合后形成的“钠盐”；谷氨酸本身是一种天然存在于番茄、菇类、起司，甚至人类母乳中的氨基酸。它能提升鲜味，让汤品、酱料和热炒菜肴尝起来风味更佳。

那么，为什么有些人吃完中餐会觉得特别口渴？说到底，其实不是味精的问题，而是咸。由于酱油、各式调味料和高汤的使用，许多餐馆菜色的整体钠含量本来就偏高，自然容易让人感到口渴。

这个迷思始于1960年代。一封寄给医学期刊的信函声称中餐会引发莫名症状，而味精从此背了黑锅。但之后数十年的研究都未曾找到一致的证据，表明两者之间存在明确关联。对大多数人而言，味精的安全性跟食盐无异。

讽刺的是，让帕玛森起司、酱油和熟番茄尝起来如此美味的谷氨酸，和炒饭里使用的味精，在化学组成上其实完全一样。真正的差别在于营销手法，而不是分子本身。

## 常识：

如果味精真的有害，早就被各国的卫生单位全面禁用了，也不可能出现在酱油、饺子，或半个亚洲的日常料理中。决定食物是否安全的，应该是科学，而不是流言。

## 脂肪vs.糖：谁才是真正的元凶？

真正该注意的是热量超标

糖几乎被视为百病之源——从癌症、脑雾到炎症，你说得出的问题通通都有人怪罪到糖头上。但从科学角度来看，糖本身并不“邪恶”；真正造成伤害的是过剩的热量。当我们摄入的能量多于消耗，身体会把多余的部分转换成脂肪储存，不管这些热量来自糖、脂肪，还是蛋白质。长期下来，脂肪堆积会导致肥胖相关疾病——这不单纯是因为你吃了糖，而在于总热量摄入超标。



最大的问题来自汽水和甜点中的添加糖，这些“空热量”只提供大量的甜味，却毫无营养价值可言。

与此同时，脂肪却常被大众忽略。若以相同的1克重量相比，脂肪所含的热量是糖的2倍以上——9大卡对4大卡。这意味着，那些油炸小吃和满是奶油的糕点不仅是放纵解馋，更像是伪装成疗愈食物的“热量炸弹”。

另一方面，果糖就不一样了——水果除了天然含有糖，还含有各种营养素与膳食纤维。纤维能减缓身体对糖的吸收速度，有助于维持新陈代谢稳定。因此，水果本身并没有问题——它可以视为更健康的甜点选择。

## 常识：

如果糖真的那么罪大恶极，卫生机构也不会一再建议大家多吃水果来促进健康了。至于脂肪嘛——只能说，从来没有人被医师叮嘱过：“为了心脏健康，记得多吃点奶油。”

## 蛋壳颜色不同，营养依旧相同

反正你也不会吃蛋壳

在亚洲许多地区，人们习惯在重要节日送上棕壳鸡蛋或放养鸡鸡蛋（俗称土鸡蛋），认为它们更有营养、也更“天然”；而白壳鸡蛋则常被视为太普通、过于人工饲养。然而事实是：棕壳蛋与白壳蛋的营养成分其实完全相同。



蛋壳的颜色取决于母鸡的品种，与饲料或饲养环境无关。一般来说，棕色羽毛的母鸡会下棕壳蛋；白色羽毛的母鸡则会下白壳蛋。至于蛋的内容物，无论是棕壳蛋还是白壳蛋，里头的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质都是一样的。

即使是“野生”或“放养”母鸡下的蛋，差异大多也只体现在蛋黄的颜色上，这取决于母鸡的食物。若母鸡食用较多的玉米或绿叶蔬菜，蛋黄就可能更偏黄——但这只是色素的差别，与蛋的营养价值无关。

### 常识：

这是颗鸡蛋，不是名牌包。棕壳、白壳，还是带斑点的，里面都一样。



## “盐”色再美，钠都一样 你的血压分不出差别

粉红盐、海盐、岩盐、犹太盐、喜马拉雅玫瑰盐……——现今超市的盐货架区看起来更像一间水晶店，而不是调味料架。许多人选择这些“天然”盐或“高级”盐，认为它们更健康或钠含量更低。但事实是：无论颜色多迷人、价格多高贵，所有盐的主要成分都是氯化钠，而你的身体分辨不出任何差别。

喜马拉雅玫瑰盐之所以呈粉红色，是因为其中含有氧化铁（说穿了就是铁锈）与微量矿物质，但这些矿物质的含量微乎其微，从营养角度来看几乎无足轻重。海盐听起来比较“天然”，但从化学组成来看，其实和一般食盐并无差别。“低钠”盐则是以氯化钾替代部分氯化钠，但并非人人都适合，尤其有肾脏问题的人更需慎用。

任何种类的盐摄取过多，都会提高血压，并增加心脏病和中风的风险。多数人每日吃进去的盐，大约是建议量的两倍，主要来自加工食品与外食。



### 常识：

盐之所以没有人称它为“健康盐”，是有原因的——因为根本不存在这种东西。不管是粉红的、白的，还是在月光下采收的，盐吃多了，终究还是吃多了。至于高级盐？在你血压还没升高之前，你的钱包恐怕已经先得高血压了。

## 椰子油：香气满分，本质却似奶油

对心脏并不友善，却充满热带风情的油脂



椰子油近年来成了现代人的新宠。它被加进咖啡、抹在吐司上、搅进冰沙里，甚至用于皮肤与头发保养。由于它源自植物，听起来好像很健康，但植物性来源并不代表一定有益心脏健康。

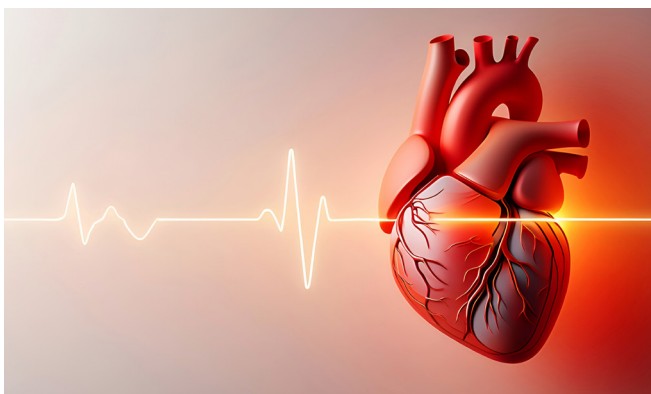
椰子油含有高达约80%的饱和脂肪，含量甚至比奶油或猪油还要高。这类脂肪会提高LDL（“坏”胆固醇）水平，而LDL会导致动脉堵塞并增加心脏病的风险。

下厨前，这里有个简单的厨房原则：在室温下呈固态的油脂——如奶油、猪油和椰子油——通常含有较高的饱和脂肪；而在室温下保持液态的油品，如橄榄油或芥花油，则富含不饱和脂肪，且通常更有益心脏健康。

美国心脏协会也认同这一点：椰子油的特性其实更接近动物性脂肪，而非橄榄油。换句话说，虽然它闻起来充满热带风情，但本质上更像牛油。如果喜欢椰子油的独特香气，偶尔用来增添风味无妨，但不建议作为日常食用油。

### 常识：

椰子油或许受到不少网红吹捧，但谈到心脏健康，还是该相信专业医学，而不是追随标签热度。要是人气就等于健康，那洋芋片早就成超级食物了。



## 燕窝：无价之宝，还是天价账单？

养颜靠口水，科学不买单

燕窝汤长久以来被视为一种珍贵补品与美容圣品。它是由金丝燕分泌的口水凝固后筑成，因据称具有提亮肤色、恢复青春的功效而备受推崇。

燕窝的主要成分是糖蛋白——一种由蛋白质与糖类组成的复合物，与许多其他食物的本质并无差异。一旦被人体消化，这些蛋白质也会像其他蛋白质一样分解成氨基酸。目前没有任何科学证据显示燕窝的蛋白质更为优越，或能促进胶原蛋白生成、甚至使肌肤回春。

一碗普通的燕窝汤仅含有1到2克的蛋白质，这个含量几乎只比喝几口豆浆多一点点，但价格却高一大截。

那么，赫赫有名的“血燕”又是怎么回事呢？别担心，它并不是来自燕子的血。那种偏红的颜色，其实是鸟粪在分解过程中释放出的气体，与燕窝中的酪氨酸发生反应，生成一种称为“3-硝基酪氨酸”的物质。这种化合物并非营养成分，而是一种氧化压力的生物标志物。

燕窝或许象征奢华，但从营养角度看，它不过是一碗价格高昂、故事很华丽的蛋白质果冻罢了。



### 常识：

人们喜欢燕窝，往往是因为它又贵又稀有；但要是价格真能决定健康，钻石早就成了超级食物。更何况，如果吃下金丝燕的口水真能逆龄回春，那成为美容网红的，应该是那些燕子，而不是我们。



“教育·传递”专栏文章由  
张艺懿医生撰稿。

## 丞燕人：生来就为创造改变



自1987年创立以来，我们的使命始终如一：带给世人健康与智慧。我们的根基源自一个愿景：打造一个没有疾病的世界——一个以预防为主、人人都能受惠、并以科学为基础的世界。这份信念驱使我们不能只停在最低标准，而是要做得更多、做得更好。它要求我们全力以赴——因为攸关的是人的生命、人的潜能，以及孩子们的未来。

我们怀抱远大梦想，因为世界正面临着严峻的健康挑战；也因为我们深信，自己的努力能够引导更多人关注于“预防”与“健康”。我们所做的，或许正在帮助一位母亲守护自身的健康，为一个孩子奠定更强健的基础，或让一个家庭学会预防、远离病痛。每一位愿意在餐盘上多添一份植物性食物的人、每一个了解纤维与植物营养重要性的家庭，以及每一位此刻选择“预防”的朋友——都在一点一滴地改变这个世界。我们的梦想，无法仅凭最低限度的努力或勇气实现，而是透过无数次的小小胜利与“多做一点、再试一次”的坚持和行动累积而成；这个梦想，靠的是以行动领航的领导者们，以及一群在攸关生命与未来时，拒绝平庸、勇于超越的团队伙伴们共同实现。

### 最少的努力只能维持生计，全力以赴却能改变世界

最低限度的付出，只能让灯维持亮着；但全力以赴，却能把这盏光照向更多家庭，让他们看见一条通往更健康、更长久的道路。若我们退缩，能真正了解营养与预防智慧的人就会减少；但只要再多推进一步——多一次交流、多一分细心解说——我们的影响力就会倍增扩大。





把我们的工作想象成播种。如果只撒下一小把种子，收成自然有限；但若大量播种，并且以继夜地悉心照料，最终将收获一大片足以养活整个村落的作物。全力以赴不是一时的冲刺，而是持续不断、日复一日的耕耘——如同农人般耐心地播种、灌溉、除草与照料。而在丞燕，这样的节奏体现在教育、分享、倾听、跟进与支持之中。“额外的种子”指的，就是那些多出的一次交流、多出的一分关怀与协助。它们所带来的差别，不只是“达成目标”，而是“改变了一个家庭的健康”。

“播下更多种子”不仅是一种比喻，更是一个能持续累积影响力的策略：

1. **行动让方向更清晰。**当你交流的人越多，就越能准确掌握哪些问题、故事与观点最能引起对方共鸣。
2. **方向清晰增强说服力。**当你能清楚说明饮食模式如何、以及为何会影响长期健康，人们就会感到安心，并愿意尝试。
3. **说服力带动影响力。**当人们亲身体会到更健康的早餐、更充沛的元气，或因饮食方式的改变而看到成果时，就会开始推荐朋友，一起来感受这份改变。

每一颗我们多播下并悉心培育的种子，每一次不求回报的交流，以及每一分用心的分享，都有可能为一个家庭带来健康与希望。



最低限度的付出，只能让灯维持亮着。但当我们多一分付出，便有机会成为照亮他人生命的那道光；那道光，或许正是让他人活得更健康、更长寿的原因。



### “再一次”的力量

多少次，是在我们多打一通电话后，对方终于说了“好”？又有多少次，是在再跟进一次时，刚好遇上对方愿意听的那一刻？这并不是巧合。在拓展的工作里，坚持往往能改变结果。

J.K.罗琳的《哈利波特》手稿曾被十二家出版社拒绝，直到第十三家才愿意出版。就是那“再试一次”，改变了她的人生，也启发了全世界数以百万计的读者。



再多一次交流，可能成为一个人健康故事的关键转折；再多一次分享，或许能让一位孩子的父母在疾病发生前就懂得如何预防；再多一分努力，甚至能切实地帮助一个人延长健康的寿命。我们常常低估“再一次”的力量，但往往正是这份额外的行动，带来最深远的改变。

今天播下的种子，或许在下周就会发芽。假以时日，你的努力将化为一片细心栽培的沃土，而不只是几个一时兴起才浇水的盆栽。



最关键的，往往是最后那一次努力。  
再打一通电话、再发一则讯息、再多一次分享——  
或许就在那一刻，一个人的健康故事从此改写。



## 我们的成长，将带动他人向上

头衔不代表真正的领导力，行动才是。我们所带领的人，从我们的行动中学会什么才是真正重要的，而不是从我们的言语中。数十年的社会学习研究显示，人们会效仿自己所观察到的行为，尤其是那些值得信任的领导者。身为领导者，你付出的行动与努力，就是团队伙伴与家人最好的学习榜样。

领导学的研究也印证了这一点。综合分析显示，“启发型领导”——也就是积极设定愿景、以身作则并提升标准的领导风格——将引领成员正向发展；无论在个人、团队还是整个组织层面，都能激发出更强大的动力与更优异的表现。简而言之，当身为领导者的我们不只是完成基本任务，而是投注更多心力与热情，以行动带领团队主动追求卓越与改变时，我们不仅成就了自己，也带动整个团队共同成长。

在家庭中亦是如此。孩子从我们的行为中学到的，远比从我们的言语中更多。当他们看到我们坚持不懈、不满足于最低标准的工作态度，就能明白何谓坚毅不屈的韧性；当他们看到我们勇于突破自我极限，便能理解什么是真正的志向。今天我们所树立的榜样，将成为孩子们未来的行动准则。



你的努力决定了整个团队的步调。当你加倍用心努力，团队也会随之奋力向前。真正的领导力不在于你说了什么，而在于你做了什么。

## 抓住转机时刻

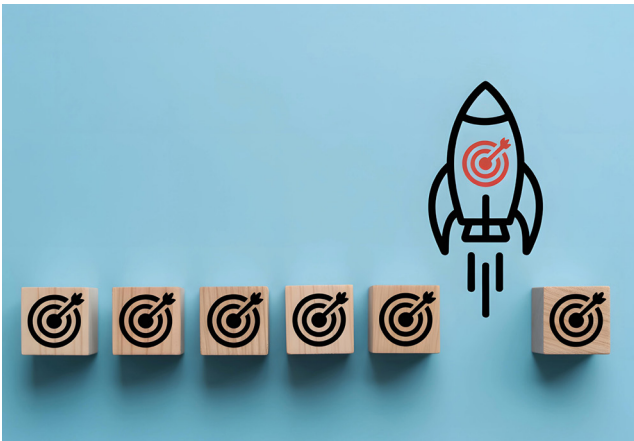
我们都能感受到——物价不断上涨、竞争日益激烈，而人们从人生起点迈向理想生活的距离，也变得愈来愈难以跨越。经济合作暨发展组织（OECD）形容，许多国家的社会流动性就像一部“坏掉的电梯”，这正提醒我们：对缺乏先天优势的家庭而言，想要向上突破变得越来越困难，而非更容易。

这也是为什么，当丞燕这样的机会出现在我们生命中时，我们不能只将它视为“另一份工作”或“随便做做的副业”。它是一个突破限制、跳脱框架的契机，让我们走上一条为自己开创自由与可能的道路——一个过去根本不存在的机会！这也是一个能让我们打造兼具使命感与科学精神的事业，并足以让我们引以为傲地传承给下一代。最低限度的努力或许能维持生计，但唯有全力以赴才能创造未来——实现工作与生活的平衡，并拥有时间与财务上的自由，能够带着家人和孩子自由旅行、体验新事物，探索世界、开拓视野。



要把握丞燕事业带来的机会，就必须展现出坚毅不拔、不轻言放弃的态度。机会总是眷顾那些专注的人。我们之所以能随着时间不断创造更好的成果，不是因为每天都很容易，而是因为我们始终怀抱明确的目标与使命，努力坚持下去。

想让这份坚持变得更容易，试着把现在与“未来的自己”连结起来：研究显示，当我们能清晰地构想出未来的自己与所要守护、照顾的家人时，就会更有动力在当下持续那些艰难但绝对值得的行动。当你能“看见”未来的自己，全力以赴便不再是一种牺牲，而更像是一份献给未来的礼物。



在这个社会流动性一年比一年困难的年代，机会不会敲两次门。当它出现时，我们必须全神贯注、全力以赴地把握——因为唯有倾尽全力，才能为孩子打造他们应得的未来。



### 将意念化为全力以赴的实践指南

运用以下具科学依据的方法，让自己在不过度疲惫的情况下，将“再多付出一分”的心态，化为持续的行动。

1. **设定每日的小胜利。**采取具体且可掌控的行动（例如：“与两个人谈营养免疫学”、“安排三次跟进联系”）。这些小小的成就感能够提升动力。
2. **运用“执行意图”策略。**事先设定好可能遇到的情境与对应的行动，例如：“如果是上午9点15分，我就发出一封新的介绍讯息。”、“如果有人提到‘消化’，我就分享摄取纤维的好处。”这类“如果……就……”的行动计划，能大幅提升执行的持续性与完成度。
3. **为“再试一次”预留时间。**每天快结束前，空出10分钟的“再试一次”专属时间，用来完成多一次联系、多一句感谢或多一则教育讯息分享。你会惊讶地发现，许多一天中最有价值、最精彩的交流，往往就在此刻发生。
4. **以身作则。**每周与团队分享你的行程安排、交流次数以及学习笔记。当“启发型领导”能被看见、被感受到时，产生的影响将极具感染力，激励更多人效仿。
5. **让未来变得具体可见。**在工作区放上一张代表全家人下个目标的图片（如：学业、旅行或计划等），并每天写下一句话给未来的自己，记录今天为了实现这个目标做了哪些努力。研究显示，当我们能清楚地“看见”未来的自己时，当下的行动力会显著提升。
6. **始终以教育为先。**坚持参与丞燕读书会，且次次不缺席。练习将各类主题转化为简短且清晰的说明。知识的分享能建立他人对你的信任，而信任能带来长久而稳健的多方面成长。

### 被拒绝不是失败，而是行动的证明

如果你从未听过“不”，就说明你接触的人还不够多。舒适圈之所以具有吸引力，正是因为它能让人避开被拒绝的感受；但每个让人尴尬、难受的经历，都是帮助自己抵达成长彼岸的助力。教育心理学与心态研究指出，抱持“努力能带来成长”的信念，也就是所谓“成长型思维”的人，在遭遇挫折后会更积极地投入；当人们把挑战视为进步的契机，就会更有毅力地坚持下去。每当我们听到“不”却仍选择再试一次时，正是在锻炼那股让自己持续成长的力量。



这样想吧：被拒绝并不等于失败，而是行动的证明。每一次听到“不”，都代表我们离下一个“好”又更近了一步！



被拒绝不是挫折，而是进步的象征。

如果我们从未听过“不”，就表示我们接触的人还不够多。

待在舒适圈里虽然轻松，但唯有跨越不安，才能真正成长。

## 努力会累积，让影响力加倍放大

当我们多付出一点，收获的不仅是多一笔销售业绩，而是有可能改变无数人的健康轨迹，为他们的健康带来长远的影响。试想，一位家长在听取你的建议后，将原本每天为孩子准备的两份包装零食，改为水果、蔬菜或其他天然完整的植物性食物。多年下来，这样的改变将在体重、代谢指标与能量上产生连锁效应——而这些结果，正是公共卫生数据一再证实、与疾病风险密切相关的重要指标。人们不需要无瑕的饮食习惯才能受益；他们真正需要的，是明确的方向与持续的行动。

这种“累积效应”同样能在团队中发挥作用。当你愿意再多谈一次，不仅能提升业绩，也能促进整体文化的正向发展。以身作则的力量在于，当伙伴看见你持之以恒的行动时，他们也更愿意多做一点、再试一次。当你以行动树立榜样，让人清楚看见你的努力与投入，再加上真诚、用心的教育，所塑造出的团队，将远比依赖零星冲刺、仅靠一时冲劲维持的模式，更能稳健而持久地成长。

## 未来会感谢我们

我们来到这里，并不是为了过平凡渺小的生活。我们是为了让科学更具意义，为无数家庭带来希望，并透过“预防”而非“治疗”改变生命。我们在这里，是为了服务、为了教育、为了改变世界——透过一个个家庭、一餐餐的选择、一次次的交流，点滴累积、逐步实现。我们怀抱远大的梦想，而这样的梦想，值得的不只是最低限度的努力，而是全心全意的付出！



因此，从今天开始，多撒一些种子、以身作则，并勇于“再试一次”。记住：当我们愿意再多付出一分，点亮的不仅是自己的未来，也照亮了他人的人生——而这道光，也会在我们看不到的地方，持续发挥着影响。



“事业·拓展”专栏文章由  
法学博士张艺蕾撰稿。

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。

## 花青素



花青素是一种天然存在的色素，它赋予了很多水果和蔬菜红色、蓝色和紫色等色彩，其含量在不同植物物种中有所差异，并受生长条件、收获时间和储存方式等因素影响。花青素具有抗氧化特性，并与多种健康益处有关，包括可能有助于预防心血管疾病和癌症等慢性疾病。花青素的丰富来源包括蓝莓、蔓越莓、覆盆莓、紫红甘蓝、枸杞以及樱桃等水果和蔬菜。

### 花青素可预防糖尿病

该研究探讨了从饮食中摄取花青素和莓果与2-型糖尿病风险之间的关联。研究发现摄取花青素和莓果可显著降低罹患2-型糖尿病的风险。一项综合分析显示，每日饮食中花青素摄入量每增加7.5毫克或莓果摄入量每增加17克，罹患2-型糖尿病的风险就可降低5%。此外，随机对照试验显示，摄取花青素的受试者其胰岛素敏感性和血糖调节能力均有所改善。这些益处主要归功于花青素的抗氧化、抗炎和对糖脂代谢的调节作用。

Guo X, Yang B, Tan J, Jiang J, Li D. Associations of dietary intakes of anthocyanins and berry fruits with risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr.* 2016;70(12):1360-1367. doi.org/10.1038/ejcn.2016.142

## 花青素可降低癌症风险

最近的研究凸显了花青素的抗癌潜力。研究表明，存在于紫红甘蓝、葡萄、莓果和番薯等食物中一种名为飞燕草素的花青素，可透过激活凋亡蛋白酶和影响促使癌细胞死亡的基因，同时降低抑制癌细胞死亡的基因活性，从而诱导前列腺癌细胞凋亡。另外，飞燕草素还能透过抑制Akt信号通路（癌细胞迁移的关键因素）的活化，来抑制卵巢癌细胞的进一步发展。

Montané X, Kowalczyk O, Reig-Vano B, et al. Current perspectives of the applications of polyphenols and flavonoids in cancer therapy. *Molecules*. 2020;25(15):3342. doi.org/10.3390/molecules25153342



## 黑枸杞中的多醣体和花青素协同作用可导致癌细胞死亡

研究人员研究了黑枸杞中的不同化合物组合，特别是纯化多醣（LRPS4）和花青素这一组合，是如何透过依赖活性氧（ROS）的机制导致细胞死亡以共同对抗癌症的。在对结肠直肠癌细胞进行测试时，该化合物组合以剂量依赖的方式降低了癌细胞的存活率，这意味着在一定范围内，该化合物组合浓度越高，能导致越多的癌细胞死亡。重要的是，这种组合搭配引发了细胞周期停滞、阻止癌细胞进展到某一特定阶段，并增加了ROS水平、从而促使癌细胞死亡。这种疗法对正常细胞无害，表明它具有专门针对癌细胞的潜力。研究还发现，这种抗癌效果可透过干扰调节细胞生长和死亡的特定通路（如：PI3K/Akt和JAK2/STAT3通路）来实现。

Qin X, Wang X, Xu K, et al. Synergistic antitumor effects of polysaccharides and anthocyanins from *Lycium ruthenicum* Murr. on human colorectal carcinoma LoVo cells and the molecular mechanism. *Food Sci Nutr*. 2022;10(9):2956–2968. doi.org/10.1002/fsn3.2892

## 花青素可降低心脏病风险

当一种称为斑块的粘性物质在动脉内积聚时，就会形成动脉粥样硬化。动脉粥样硬化形成的一个早期关键阶段是低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）在动脉壁中积聚并形成斑块，从而引发炎症和损伤。



缺乏载脂蛋白E的实验鼠常被用于研究动脉粥样硬化，因为它们会出现高胆固醇和动脉斑块积聚的情形。花青素矢车菊素-3-O-β-葡萄糖苷可透过促进一氧化氮的产生来保护内皮细胞。这将有助于扩张血管，支持对修复损伤相当重要的细胞迁移，并促进细胞存活。矢车菊素-3-O-β-葡萄糖苷还能改善内皮修复，并减缓糖尿病引起的动脉粥样硬化。

Wang Y, Zhang Y, Wang X, Liu Y, Xia M. Supplementation with cyanidin-3-O-β-glucoside protects against hypercholesterolemia-mediated endothelial dysfunction and attenuates atherosclerosis in apolipoprotein E-deficient mice. *J Nutr.* 2012;142(6):1033-1037. doi.org/10.3945/jn.112.157701

Zhang Y, Wang X, Wang Y, Liu Y, Xia M. Supplementation of cyanidin-3-O-β-glucoside promotes endothelial repair and prevents enhanced atherogenesis in diabetic apolipoprotein E-deficient mice. *J Nutr.* 2013;143(8):1248-1253. doi.org/10.3945/jn.113.177451

### 蓝莓中的花青素可预防动脉粥样硬化

研究表明，蓝莓等食物中的花青素可透过减少氧化压力和炎症，帮助预防动脉粥样硬化。实验结果显示，喂食富含蓝莓饮食的实验鼠其肝脏损伤减少、主动脉中的抗氧化酶活性则增加。其他莓果中的花青素也会影响与氧化压力、炎症和胆固醇代谢有关的基因。此外，花青素还能透过增加保护性酶来防止低密度脂蛋白胆固醇氧化，这有助于防止动脉斑块积聚。

Wu X, Kang J, Xie C, et al. Dietary blueberries attenuate atherosclerosis in apolipoprotein E-deficient mice by upregulating antioxidant enzyme expression. *J Nutr.* 2010;140(9):1628-1632. doi.org/10.3945/jn.110.123927

Mauray A, Felgines C, Morand C, Mazur A, Scalbert A, Milenkovic D. Bilberry anthocyanin-rich extract alters expression of genes related to atherosclerosis development in aorta of apo E-deficient mice. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2012;22(1):72-80. doi.org/10.1016/j.numecd.2010.04.011



## 花青素可减少动脉斑块积聚

使用了喂食高胆固醇西式饮食啮齿动物模型的研究表明，花青素有助于减少动脉中的斑块积聚。这种益处与花青素的抗氧化特性和降低胆固醇的能力有关。研究发现，蓝莓等富含花青素的食物可降低胆固醇和甘油三酯水平。在肥胖实验鼠体内，富含蓝莓的饮食降低了有害的低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇，但并未影响高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇），这表明花青素可能有助于预防动脉粥样硬化。

Vendrame S, Daugherty A, Kristo AS, Klimis-Zacas D. Wild blueberry (*Vaccinium angustifolium*)-enriched diet improves dyslipidaemia and modulates the expression of genes related to lipid metabolism in obese Zucker rats. *Br J Nutr.* 2014;111(2):194-200. doi.org/10.1017/S0007114513002390



## 花青素可助糖尿病或高胆固醇患者改善血糖控制和血管功能

多项临床试验研究了花青素对心血管疾病预防和治疗的影响，结果显示花青素在动脉粥样硬化的不同阶段都能提供助益。诸如慢性炎症、自由基、2-型糖尿病、吸烟和高血压等因素均会引发内皮功能障碍，导致斑块积聚。在临床试验中，肥胖症或2-型糖尿病患者服用富含花青素的萃取物后，餐后血糖峰值有所降低。在高胆固醇患者中，花青素透过增强一氧化氮信号传导改善了血管功能。

Hoggard N, Cruickshank M, Moar KM, et al. A single supplement of a standardised bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract (36% wet weight anthocyanins) modifies glycaemic response in individuals with type 2 diabetes controlled by diet and lifestyle. *J Nutr Sci.* 2013;2:e22. doi.org/10.1017/jns.2013.16

Zhu Y, Xia M, Yang Y, et al. Purified anthocyanin supplementation improves endothelial function via NO-cGMP activation in hypercholesterolemic individuals. *Clin Chem.* 2011;57(11):1524-1533. doi.org/10.1373/clinchem.2011.167361

## 花青素可降低胆固醇水平

一项涉及150名高胆固醇患者的研究显示，相较于安慰剂组，连续24周、每天服用2次、每次服用320毫克的花青素者，体内C反应蛋白（CRP）和白细胞介素-1 $\beta$ （IL-1 $\beta$ ）等炎症标志物水平都有所降低。这表明花青素可减轻身体炎症。并且，它还降低了低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇），增加了高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇）。此外，花青素亦可降低其他炎症标志物，例如：肿瘤坏死因子- $\alpha$ （TNF- $\alpha$ ）和白细胞介素-6（IL-6）。

Zhu Y, Ling W, Guo H, et al. Anti-inflammatory effect of purified dietary anthocyanin in adults with hypercholesterolemia: a randomized controlled trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2013;23(9):843-849. doi.org/10.1016/j.numecd.2012.06.005

Vugic L, Colson N, Nikbakht E, et al. Anthocyanin supplementation inhibits secretion of pro-inflammatory cytokines in overweight and obese individuals. *J. Funct. Foods*. 2020;64:103596. doi.org/10.1016/j.jff.2019.103596

## 花青素可改善大脑功能

研究表明，每天饮用200毫升樱桃汁可改善70岁以上患有轻度至中度失智症成年人的口语表达流畅度以及短期和长期记忆力。这种富含花青素的果汁还有助于降低收缩压。蓝莓和Omega-3脂肪酸也被证实能增强大脑功能，并减轻认知功能低下的情况。这些水果中的花青素能改善大脑的血流量，以及提高与认知功能相关区域的活跃性。

Kent K, Charlton K, Roodenrys S, et al. Consumption of anthocyanin-rich cherry juice for 12 weeks improves memory and cognition in older adults with mild-to-moderate dementia. *Eur J Nutr*. 2017;56(1):333-341. doi.org/10.1007/s00394-015-1083-y

McNamara RK, Kalt W, Shidler MD, et al. Cognitive response to fish oil, blueberry, and combined supplementation in older adults with subjective cognitive impairment. *Neurobiol Aging*. 2018;64:147-156. doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2017.12.003



## 黑枸杞花青素对大脑具保护作用

研究人员研究了黑枸杞花青素对实验鼠大脑的潜在保护作用。这些实验鼠被给予一种物质，会导致它们出现与阿兹海默症相似的记忆和学习障碍。研究发现，喂食了黑枸杞花青素的实验鼠在记忆测试中表现更好，接近健康实验鼠的表现。黑枸杞花青素还能减少脑部炎症标志物，并降低与认知能力下降相关的有害蛋白质水平。综观来看，黑枸杞花青素有助于改善受试实验鼠的记忆力并减少了脑部炎症，表明其可能具有防止大脑老化的保护作用。

Chen S, Zhou H, Zhang G, et al. Anthocyanins from *Lycium ruthenicum* Murr. ameliorated d-galactose-induced memory impairment, oxidative stress, and neuroinflammation in adult rats. *J Agric Food Chem*. 2019;67(11):3140-3149. doi.org/10.1021/acs.jafc.8b06402



### 黑枸杞可减轻炎症

研究人员将实验鼠分为三组：分别喂食正常饮食，西式饮食以及西式饮食外加黑枸杞萃取物。12周后，他们发现黑枸杞萃取物减少了某种促炎基因的表达，同时增加了某种抗炎基因的表达。这可能是由于黑枸杞萃取物中分离出的高剂量花青素，这类花青素可以抑制D-半乳糖诱导的NF- $\kappa$ B活化，并降低如环氧化酶-2、白细胞介素-1 $\beta$  (IL-1 $\beta$ ) 和肿瘤坏死因子- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ) 等炎症介质的水平。

Lu K, Wang J, Yu Y, Wu Y, He Z. *Lycium ruthenicum* Murr. alleviates nonalcoholic fatty liver in mice. *Food Sci Nutr.* 2020;8(6):2588–2597. doi.org/10.1002/fsn3.1445

Chen S, Zhou H, Zhang G, et al. Anthocyanins from *Lycium ruthenicum* Murr. ameliorated d-galactose-induced memory impairment, oxidative stress, and neuroinflammation in adult rats. *J Agric Food Chem.* 2019;67(11):3140–3149. doi.org/10.1021/acs.jafc.8b06402

### 黑枸杞可保护肝脏

研究人员研究了从干燥黑枸杞果实中萃取的黑枸杞花青素对肝脏的保护作用。研究发现，这些花青素有助于减少因D-半乳糖造成的肝脏损伤。在接受D-半乳糖处理的实验鼠体内，肝细胞出现损伤和死亡，但这种情况在以黑枸杞花青素治疗后得到了改善。黑枸杞花青素还降低了血液中特定酶类（AST、ALT和LDH）的水平，这些酶类是肝脏和细胞受损的指标。此外，这种疗法还透过影响某些与细胞死亡相关的基因来减少细胞死亡。总体来说，黑枸杞花青素有助于保护肝脏免受损伤。

Chen S, Wang H, Hu N. Long-term dietary *Lycium ruthenicum* Murr. anthocyanins intake alleviated oxidative stress-mediated aging-related liver injury and abnormal amino acid metabolism. *Foods.* 2022;11(21):3377. doi.org/10.3390/foods11213377

## 黑枸杞具神经保护特性

研究人员探究了从黑枸杞萃取物中分离出的多种化合物所具有的神经保护作用，其中包括一些新发现的化合物，如：Lyciumserin A、B、C、E和F。在对受神经毒素损伤的细胞进行的测试中，这些化合物有助于恢复细胞健康并预防细胞受损。它们还抑制了与神经毒性相关的单胺氧化酶B（MAO-B），这将对帕金森氏症的治疗有所帮助。

Hu YK, Bai XL, Yuan H, Zhang Y, Ayeni EA, Liao X. Polyphenolic glycosides from the fruits extract of *Lycium ruthenicum* Murr and their monoamine oxidase B inhibitory and neuroprotective activities. *J Agric Food Chem.* 2022;70(26):7968–7980. doi.org/10.1021/acs.jafc.2c02375

## 黑枸杞花青素对类风湿性关节炎可具免疫调节作用

研究人员发现，黑枸杞花青素可以减少类风湿性关节炎患者体内有害细胞的生长和侵袭。研究把黑枸杞花青素在不同浓度下进行了测试，结果发现，黑枸杞花青素能降低有害细胞的活力并抑制其生长，其效果与普遍用来治疗类风湿性关节炎的标准药物甲氨蝶呤相似。但与甲氨蝶呤不同的是，它不会引起免疫抑制等典型的副作用。这表明黑枸杞花青素可能是治疗类风湿性关节炎的一种潜在方案，且不会出现使用传统药物可能会有的那些负面影响。



Xu K, Qin X, Zhang Y, et al. *Lycium ruthenicum* Murr. anthocyanins inhibit hyperproliferation of synovial fibroblasts from rheumatoid patients and the mechanism study powered by network pharmacology. *Phytomedicine.* 2023;118:154949. doi.org/10.1016/j.phymed.2023.154949

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。