



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2026

掌握主導權，迎向全新人生

鑽石經理李秋尾·龔國榮伉儷專訪



李秋尾·龔國榮伉儷小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：享受旅遊與美食

夢想：讓更多的人跟我一起走在營養免疫學的道路上

與丞燕同遊：馬來西亞、新加坡、日本京都、香港、澳門、法國、加拿大、韓國、印度、皇家加勒比遊輪、越南、雲南、泰國考拉

這是一位平凡母親，如何憑藉著一股「傻勁」與「不服輸」，在丞燕的土壤裡，綻放出強韌花朵的歷程。

新科鑽石經理李秋尾，個性爽朗，笑聲裡總帶著南台灣特有的溫度。她是屏東女孩，嫁到嘉義鄉下。在那段張羅一家大小家務的歲月裡，她的生活單純而忙碌，對未來的想像，不過是把家顧好、把日子過得平順。

然而，今天的她，已是丞燕的鑽石經理，足跡不再侷限於鄉里，而是遍及世界各地。這一切竟源自於一份她原本毫不感興趣的報紙。「那時家裡訂了《經濟日報》。我平常根本不看財經新聞，但那天卻多看了一眼。」她回憶道。

那是一篇關於產業趨勢與丞燕新品的介紹。「營養免疫學」這個新穎的理念引起她的好奇。她笑說：「我是自己找上門的！」然而，真正讓秋尾從「感興趣」轉為「全心投入」的關鍵，來自於家人接連面臨的健康課題。

長輩隨著年紀增長，身體機能逐漸退化；小兒子也因先天體質問題，需要長期費心照顧；甚至，她自己也遭遇健康的警訊。她深知，醫療固然重要，但家人更需要的是一道健康的全面防護網。為了讓這份守護能延續下去，也為了不再只是手心向上的家庭主婦，她渴望擁有一份「自主的收入」。丞燕，就這樣從一個營養的選擇，變成她人生的重要舞台。

經營初期，在相對保守的鄉下環境裡，公公認為媳婦挨家挨戶去推展事業很沒面子。然而，秋尾骨子裡那股「不服輸」的性格被徹底激發。她心中的信念十分清楚：「我是在幫助人，我做的是對的事情！」

最令秋尾難忘的，是一位同村鄰居。她孩子多，經常接力生病。當秋尾好意去分享營養觀念時，卻換來鄰居婆婆一頓痛罵，甚至轟她出門。換作多數人，可能早已退縮，但她選擇持續關心，默默堅持；鄰居也開始在生活中融入營養免疫學的觀念與產品。直到鄰居婆婆親眼見證自家孩子健康有了改善，她原本強烈排斥的態度，也逐漸逆轉為主動詢問與發自內心的接納。從破口大罵到真心接納，秋尾笑著說：「這不是我厲害，而是營養免疫學的觀念，自己會說話。」



這段經歷成為她帶領團隊的重要心法。「分享是我們的工作，而選擇是別人的權利。」面對挫折時，她總想起昭妃博士的一句話：「若遇到挫折，就走快一點！」當腳步加快，視野自然改變，挫折也會被拋在身後。「挫折不算失敗，而是在累積未來會用到的經驗。」她有一位認識十五年的朋友，曾與她直言可以吃飯聊天但不要談與丞燕有關的一切話題，卻在多年後主動找上她，並在真正理解營養免疫學之後，成為長期的產品愛用者。「因為丞燕，經得起時間的考驗，也證明了我們是值得信任的。」

在團隊經營上，她不迷信話術，更重視心態。「能力可以訓練，但心態決定能走多遠。」她總是鼓勵新夥伴：「不要急著去拒絕一個機會！因為真正的成長，往往來自願意嘗試的那一步。」

如果說健康與財富是經營丞燕的「顯性收穫」，那麼豐富的人生體驗，則是秋尾最享受的「隱性紅利」。她熱愛參與每一次的獎勵旅遊，不論是在海洋中浮潛，還是在沙漠裡歡笑，對她而言，重點不在於玩得多瘋，而在於那份「不願錯過人生精彩」的態度。

「丞燕事業最大的不同，在於主導權。」秋尾感性地說：「這份事業是為了自己想要的生活而努力。我可以決定工作時間，也能決定要去哪裡看世界。」這些年，她帶著家人與夥伴走遍各地，過去不敢想的事，現在都一一實現。

回首來時路，秋尾感恩地說：「丞燕不只給我知識與方法，更重要的是給我視野與信心，從而累積人生的厚度。」她強調，積極參與公司的講座、訓練會、讀書會，甚至是挑戰獎勵旅遊，都是在為自己的人生投資。

從單純的家庭主婦，到侃侃而談的鑽石經理；從為家人健康憂心的愁容，到在世界各地開懷大笑的自信臉龐。秋尾用行动證明，人生的主導權，永遠掌握在願意選擇改變的人手中。

人生箴言——「把人生的主導權，掌握在自己的手裡。」

用心就有路，一步不退

鑽石經理盧愛玲·江慧安伉儷專訪



盧愛玲·江慧安伉儷小檔案

來自：加拿大

專長 & 嗜好：講故事 & 聽故事

夢想：手停，口停，收入不停

與丞燕同遊：馬來西亞、新加坡、臺灣、香港、越南、愛爾蘭、墨西哥、法國、西班牙、義大利、蓬塔卡納、美國猶他州、皇家加勒比遊輪、泰國

萬物皆有裂縫，而那正是光得以照進來的地方——對新科鑽石經理盧愛玲與江慧安來說，分享健康之路雖不是一路順遂，也曾遭遇困難挫折，跌倒過、再站起來，但他們獲得更多的是愛、溫暖與感動。

最初，在朋友引薦下，慧安被丞燕事業倍增的特質打動，打算收掉原本經營的電器連鎖店，全心投入丞燕。愛玲起初極不贊同，甚至悲觀想著夫婦倆大概會餓死街頭。為了消弭顧慮，兩人決定實地考察丞燕公司；而在全盤了解這份事業的特質後，慧安當場脫口而出：「這不就是我們夢想中的事業！」之後，隨著愈加認識丞燕和營養免疫學，兩人牽著丞燕的手，就再也沒鬆過。

不過，凡事起頭難，即使如愛玲與慧安夫婦倆「五湖四海皆朋友」的豪爽性格，拓展初期仍面臨重重挑戰。「當時我心裡想到了第一個人選，就毫不猶豫去找他……結果碰壁、再碰壁，接連遭到拒絕。」慧安坦然回憶道。對方因為工作關係，只能約半夜碰面，夫婦倆抱著襁褓中的兒子，滿懷熱忱赴約。一次不成談第二次、有二就有三，終於，對方被他們的誠意打動，日後也成了忠實的客戶。「這次成功對我們的意義非常大！證明只要真心誠意付出、想要的意念夠強，加上鏗而不捨地行動，沒有什麼能難倒我們。」愛玲堅定表示。

從此，兩人彷彿吃下定心丸，夫妻齊心、火力全開，就算夥伴住在車程長達12、13小時外，他們依舊前往拜訪。被兩人誠心所打動的夥伴愈來愈多，夢想中的團隊亦逐漸成形。

慧安形容：「經營丞燕就像談戀愛，只要認定這個人，就不輕易放手。用耐心、真心，積極但不強迫的態度，與對方培養一段細水長流的關係。」他總是勉勵夥伴，不要低估自己，什麼都還沒做就害怕失敗；為什麼不換個想法：「迎接我的會是成功！」——別以為自己沒有用，也許你就是最棒的那一位。

愛玲則強調「當一個好聽眾」的重要性。「我們不僅是夥伴的好朋友，也是最好的聽眾。只要有需要的時候，我們都在。夥伴們跟著我們不見得是我們有多厲害，而是我們帶給他們安全感，彼此之間有一份金錢也難買到的信任。我們秉著『把最好的東西給人家』的初心，無論是事業、還是產品；夥伴看到的是我們掏心掏肺的付出，自然願意交心，慢慢地產生一個正向的循環。」她提了一個有趣的說法：「夥伴之於我們，就像是良師與益友……不過，夥伴是良師。我們從每個夥伴身上學到很多，並從中進步、成長；而我們很榮幸地，能成為他們的益友。」



對兩人來說，經營一個蓬勃發展的團隊，不僅是責任、更是承諾；引領夥伴上了船，就要把大家一起帶到成功彼岸。兩人深信，世界上每個人都有自己的價值，沒有從頭到腳都閃閃發光的人，也沒有完全一無是處的人；只要肯付出、堅持到底，上天不會虧待你的努力——「成功往往只需要兩秒。第一秒，你沒有放棄、沒有退縮，而下一秒，你就可能看到希望！」慧安說。

「這幾年，世界變化的腳步常快得讓人措手不及，我們每個人都面臨了不同程度的挑戰。有些夥伴感到徬徨，而這種時候我們更要上鑽石。我告訴先生：『現在是時候了！』我們必須先知先覺，跨出第一步，給還在努力的夥伴更多期盼、更多信心，用行動告訴所有人：只要丞燕在的一天，我們一定在！哪怕只剩一個人，我們還是會繼續服務；因為丞燕是我們一生的摯愛！」愛玲信誓旦旦地表達夫婦兩人的決心。

兒子Forest從小看著愛玲夫妻分享健康，讓他對這份事業亦懷抱一份特殊情感：「從我出生起，丞燕與營養免疫學就根植在我的生活中。我的父母始終把健康放在首位，他們不斷告誡我：如果你連自己都不能幫助，何談去幫助別人？……因為如此，我比同齡人更懂得自我保健，維持健康的生活方式。健康的身體帶給我最大的助益，就是讓我能從容應對一天中發生的所有事。」

Forest在丞燕同樣交出亮眼成績單，正職為精算師的他，利用業餘時間分享健康，亦成功晉升珍珠經理。「丞燕為我們全家的人生帶來豐富的收穫——因為有丞燕，我們得以跟隨這家企業一起成長；我的父母有了為之投身的事業，有了值得奔赴的使命；因為有丞燕教給我們的一切，我才有如今健康又無憂的生活！非常感謝丞燕成為我們全家生命中一個重要組成部分。」

人生箴言——「我們不必做不同的事，但用不同的方法把事情做得更好。」



我知道你在想什麼——這一期的文章看起來似乎……比往常長了些。沒錯！在檢視那些飲食「常識」時，我一不小心越寫越多（因為發現，所謂的常識其實一點也不「常識」）。所以我沒有拆成多篇，而是一次奉上這篇內容飽滿的文章——將「教育·傳遞」與「迷思·探索」合而為一。就把它當作給大腦的豐盛大餐：有趣、有料、引人入勝——又不讓你難消化。現在，為自己泡杯清蕪茶，找個舒適的位子，開始享受這場知識盛宴——字字句句都值得細細品味。

Dr. EE

一口一口，把常識吃回來



在古老智慧與爆紅養生秘訣的夾擊下，許多飲食常識都變得真假難辨。突然間，醋成了萬靈丹、棕殼雞蛋被神化，而無辜的麩質更成了頭號全民公敵。現在，是時候把理性重新端回餐桌，釐清科學事實與盲目跟風——畢竟談到健康飲食，多點常識（再加上一點幽默），才能真正為長期健康打下基礎。

用鐵鍋煮食：額外的「重金屬」補給？

當你的鍋具成了礦物質補充品

把番茄醬倒入鐵鍋裡燉煮時，會有部分鐵質滲進食物裡。由於番茄醬呈酸性，釋出的鐵質還可能更多。不過問題在這裡：這些鐵質屬於無機鐵。身體雖然能吸收，但利用率並不高。而且別忘了，鐵是重金屬——少量有益，過量則有害。



對大多數成人而言，這些額外的鐵質通常安全無虞。孩童的情況也大致相同——少量攝取一般沒有問題；但因體型較小，若攝取過多，可能引發胃部不適，極少數情況下甚至可能造成中毒。一般來說，過量的無機鐵可能導致胃部刺激、便秘；而對於患有血色素沉著症這類鐵超載疾病的人來說，則可能使鐵質在器官內過量累積，進而造成危害。

常識：

鐵鍋不是健康的食品，而是鍋具；別把它誤當成鐵質補充品。

把豆子煮熟！

當你的晚餐需要「加點熱」才算安全



腎豆、白豆、黑豆和蠶豆都含有一類稱為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——毒性出乎意料地強！只要吃下少量生的或未煮熟的腎豆（僅僅4、5顆就夠！），即能引發強烈噁心、嘔吐、腹瀉和胃痙攣——基本上，就是一場嚴重的食物中毒。

好消息是：加熱可以破壞凝集素。只要充分煮沸，就能讓凝集素失去活性，使豆子既安全又營養。不過要特別留意慢燉鍋：在低溫設定下，溫度往往不足以完全破壞凝集素；而加熱不完全，甚至可能提高凝集素的活性。

常識：💡

大自然把豆子造得跟石頭一樣硬梆梆是有原因的。它們本來就該煮熟、煮軟再吃——不然，我們的牙齒可真的要遭殃了。

菇類不是蔬菜，別吃錯方式

為什麼菇類該下鍋，而不是直接丟進沙拉裡

菇類常被直接加入沙拉或生吃，好像它們只是另一種蔬菜。但事實並非如此。菇類屬於真菌，是完全不同的生物類別，特性與處理方式自然也 and 蔬菜不同。

未經烹煮的菇類，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：傘菌氨酸、聯氨類物質或微量甲醛。研究顯示，這些物質具有潛在的致癌風險。不過，解決方法其實很簡單：把菇類煮熟即可。加熱能分解這些化合物，使菇類可安全食用。



烹調也能最大限度地釋放菇類的營養。加熱能使β-葡聚糖與其他多醣體更容易被身體吸收利用。這些天然化合物已知能支持免疫功能、減少發炎，甚至有助於調節膽固醇。加熱還能提升菇類的抗氧化能力，並透過分解堅韌的真菌細胞壁，使其更容易被消化吸收。

常識：💡

菇類不是植物，也不適合丟進沙拉裡生吃。給它們熱度，它們就會回你健康！

黑色食物不是染髮劑

大自然不是開髮廊的

幾個世紀以來，何首烏在亞洲一直被視為能讓頭髮保持烏黑亮麗的聖品。許多人從小也都聽過這樣的說法：「吃黑色食物能補腎、讓頭髮變黑」，因此黑芝麻、黑豆和黑米便成了公認的養黑髮首選。

要真是顏色吃了就會上身，那喝牛奶應該會讓皮膚變白，吃完菠菜人也該變成綠色了。生物學可不認同這種「顏色配對」的邏輯。頭髮的顏色取決於其中黑色素的種類與含量，以及基因、年齡與整體健康狀況，和我們吃的食物顏色一點關係也沒有！



況且，何首烏本身還具有實質風險。研究顯示，即使是少量攝取，或以加工後的形式食用，也可能對肝臟造成傷害；已有肝炎、肝損傷，甚至肝衰竭的案例被報告。而且，即使在攝取當下沒有任何不適，也不代表它是無害的——肝臟的傷害，往往會在不知不覺中逐漸累積。

常識：

要真能靠吃深色食物把白髮吃黑，誰還會有白髮？染髮公司也早就倒閉了。



楊桃：看起來無害，腎功能不全者卻吃不消

當熱帶水果變成毒物

楊桃看起來像是無害的熱帶美味，但對腎功能不全者而言，卻暗藏風險。它含有一種名為楊桃毒素的神經毒素；通常，健康的腎臟能輕易將其排出體外，但當腎功能不佳時，這種毒素會在體內累積，可能引發打嗝、嘔吐、意識混亂、癲癇發作，嚴重時甚至可能致命。

而且危險不只來自果肉本身，楊桃汁同樣具有風險。對於腎臟疾病患者而言，即使只吃一顆楊桃，或喝下一杯楊桃汁，都有可能出現嚴重中毒反應。

常識：

「大家都在吃」不是科學；不然，汽水早就成了健康飲料了。正因如此，我們才需要讀《燕訊》——好吧，我們承認，這個時候不順手宣傳一下，好像真的有點對不起自己。

荔枝：熟了香甜，未熟有風險

過早採摘，可能致命

荔枝以多汁香甜深受喜愛，但前提是必須成熟。未成熟的荔枝含有較高濃度的天然毒素——次甘氨酸 A（hypoglycin A）與亞甲基環丙基甘氨酸（MCPG），會抑制身體產生葡萄糖的能力，進而導致血糖過低（低血糖），對健康造成威脅。

對於營養不良且空腹食用未熟荔枝的孩童而言，後果可能相當嚴重。在荔枝產區爆發的多起病例顯示，食用未熟荔枝與突發性低血糖及類腦炎的發生有關，症狀包括意識混亂、癲癇發作、昏迷，甚至死亡。

好消息是，煮熟的或罐裝的荔枝，都可以安全食用；而完全成熟的新鮮荔枝，也一樣沒問題。



常識：💡

誰會咬一口又苦又澀的未熟荔枝，還覺得「嗯，好吃」？沒錯，這正是大自然的警告。

煮得越久，痛風越多

當嘌呤全跑進了湯裡

在亞洲各地，「老火湯」向來被視為美食中的寶藏。大家相信湯燉得越久，就越有營養。湯底通常會放入雞肉、豬肉、內臟、臘肉和各式乾貨海鮮，經過數小時的長時間熬煮，直到湯色呈現濃郁的金黃。

但關鍵在這裡：熬得越久並不會讓湯變得更健康——只會讓肉類與內臟中更多的嘌呤和脂肪釋放到湯裡而已。

說來諷刺，許多人還會把湯裡的肉丟掉，覺得所有「營養精華」都已經跑進湯裡了。但事實上，這鍋湯更像是濃縮的嘌呤大集合。進入體內後，嘌呤會轉化為尿酸，而尿酸過多，正是引發痛風——也就是關節腫脹與疼痛——的關鍵原因。

巧的是，對痛風患者來說，長時間燉煮反而讓肉更安全——因為大部分的嘌呤都已經溶到湯裡了。只吃肉、不喝湯，是更聰明的做法。

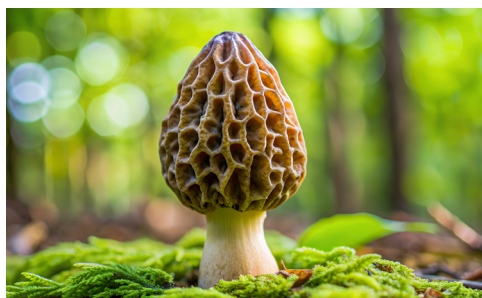


常識：💡

痛風之所以曾被稱為「富貴病」，其實並非沒有原因——畢竟，只有有錢人，才能把肉燉上好幾個小時，接著丟掉，再把「問題」全都喝進肚子裡。

菇類與器官移植：問題根本不在菇類

當所謂的「以防萬一」被誤解了



許多器官移植患者都被告知：「不要吃菇類。」這常讓人誤以為菇類本身有害。其實，真正的顧慮在於感染風險，而不是菇類的營養或其中的成分。

菇類生長在靠近地面的環境中，可能沾染上土壤中的微生物與真菌孢子。對正在服用免疫抑制劑的患者而言，即使是微量污染都可能引發嚴重感染。清洗雖然有幫助，但並非萬無一失，所以醫師常乾脆建議：「不要吃菇類。」

烹煮確實能殺死大多數微生物，使菇類更為安全，所以有些醫師會允許患者食用完全煮熟的菇類。但不同醫師的建議不盡相同，有些醫療團隊乾脆建議患者完全避免食用菇類，把風險降到接近零。

常識：💡

菇類本身沒有問題，真正讓醫師不放心的，其實是你的清洗和烹煮功力。



那顆亮晶晶的蘋果，可能是在你上次度假前就採摘的

為什麼看起來「新鮮」不代表真新鮮

大多數人都認為，新鮮蔬果一定比冷凍或乾燥的更好。但實際上，這取決於它們何時採收、以及後續是如何保存的。

採收後立即冷凍或進行冷凍乾燥處理的蔬果，能保留大部分的營養，包括那些不耐熱與易氧化、放久了就會慢慢分解掉的維生素。相較之下，經過數日或數周倉儲運輸的所謂「新鮮」蔬果，反而會逐漸流失如維生素C、B群等水溶性營養素以及某些抗氧化劑。

在超市貨架上看起來像是「現採」的新鮮蔬果，實際上可能早在很久之前就已經採收。以蘋果為例，在上架販售前可能已被儲存了6到12個月。生菜可囤放1到4周、番茄1到6周、馬鈴薯2到12個月，胡蘿蔔則是1到9個月。所以，那顆脆口的蘋果或鮮紅的番茄，可能待在倉庫的時間比你上次度假還久，其營養有時甚至不比它的冷凍或罐裝「親戚」多。

常識：💡

別只看外表。這句話不只適用在約會上，也適用在挑蔬果時。

如果食物搭配真會要命，火鍋店早就成案發現場了

你的胃可比那些老掉牙的禁忌強韌多了



有些食物搭配常被指控會引發各種問題，從消化不良到急性中毒，眾說紛紜。這類說法聽起來往往「很科學」，動輒拋出蛋白質、酸性，甚至砷等專業名詞；但實際上，多半只是巧合、保存不當，或單純的誤解。

以豆腐配菠菜為例，常有人說這樣的食物組合會導致腎結石，因為菠菜中的草酸會和豆腐裡的鈣質產生反應。但事實上，豆腐和菠菜一起吃反而可能有助預防腎結石。草酸會與豆腐中的鈣質結合成草酸鈣，而這種物質恰恰能被我們身體安全地排出體外。

再來是那個經典的「海鮮謠言」——蝦不能和維生素C或任何含維生素C的食物一起吃，如：檸檬或番茄。這個謠言聲稱蝦含有砷，而維生素C會「神奇地」把它轉化成三氧化二砷，也就是劇毒的砒霜。但事實上，海鮮中所含的砷多為有機砷，屬於穩定、毒性極低的形式，並不會與維生素C發生反應。就算把蝦裡的砷全都假設成是最毒的砒霜，你也得一口氣吞下100公斤以上的蝦，才會達到危險劑量。老實說，你大概會先被撐死！如果這個謠言是真的，那「糖醋蝦」早該被列為違禁料理了。

至於螃蟹和柿子這組常被說成「寒性」的搭配——並沒有證據顯示柿子中的單寧和螃蟹中的蛋白質會在胃裡發生衝突。如果有人因此感到不適，很可能是因為海鮮本身變質了，而不是搭配出了問題。

常識： 

如果那些「禁忌食物搭配」真那麼危險，我們大概都不可能活著走出自助餐廳了。



醋：適合入菜，不適合治病

它是酸，不是魔法



不論是蘋果醋、米醋，還是巴薩米克醋，醋被賦予的能效可說神乎其神——從平衡體內pH、補充維生素C，到「融化脂肪」無所不包！現在，讓我們來釐清一下真相。

醋的主要成分是醋酸，不是抗壞血酸（維生素C）。喝醋既不會讓身體「鹼化」，也無法提升體內的維生素含量。人體會將血液的pH值嚴格調控在7.4左右，因為僅僅正負0.05的細微變動，都可能引發嚴重健康問題。這也是為什麼肺與腎臟必須不

斷微調體內的酸鹼平衡。所以，如果醋或任何飲料真的能「鹼化」或「酸化」血液，那可不叫排毒，那叫醫療急診！

雖然醋確實能為料理增添風味，但攝取過量卻是弊大於利。它的酸性可能侵蝕牙齒牙釉質、刺激胃部、增加腎臟負擔，並擾亂腸道菌群。另外，醋也可能干擾某些藥物的作用，包括血糖與血壓相關藥物。

至於醋能減肥？多半只是因為喝了醋後會讓人感到反胃、吃不下東西，而不是因為它真的能燃燒脂肪。

常識：💡

醋用來下廚很棒，但別拿來乾杯；用點常識，別讓一聲乾杯，換來滿眼淚水。



別把痛風怪罪到大豆身上

該怪的是肉，不是豆

多年來，痛風患者常被告誡要避免食用豆腐、豆漿、毛豆等大豆食品。這個說法背後的邏輯聽起來很合理：痛風源自尿酸過高，尿酸來自嘌呤；而大豆含有嘌呤，因此大豆一定碰不得。

但這個說法並未跟上研究進展。最新研究顯示，大豆與其他豆類含有的植物性嘌呤，並不會像動物性嘌呤那樣使尿酸升高。真正該注意的元兇，是內臟、紅肉和某些海鮮，而不是豆腐。

高尿酸血症可能導致痛風。發作風險不僅與食物中的嘌呤含量有關，也取決於嘌呤的種類。一般來說，每100克中含有超過200毫克嘌呤的食物，特別是內臟與某些魚類等富含次黃嘌呤（一種會顯著促使尿酸生成的嘌呤鹼基）的食物，是痛風發作的重要風險來源。相較之下，大豆與其他植物性食物的嘌呤總量較低，所含的次黃嘌呤也極少。因此，即使是需控制尿酸的痛風患者，食用大豆食品依然是安全的。

常識：💡

如果豆腐會導致痛風，大概一半的亞洲人都跛腳了。



吃膠原蛋白長膠原蛋白？但願如此

吃豬腳不會讓你變嬰兒肌

骨頭湯、豬腳，還有各種膠原蛋白飲品，都號稱能讓皮膚更光滑、皺紋更少。畢竟，既然吃的是膠原蛋白，難道不該直接送到皮膚，用來補回流失的膠原蛋白嗎？聽起來很有道理，但人體的運作方式，其實不是這樣。

當我們吃下膠原蛋白時，消化系統會把它分解成氨基酸，就和身體處理其他蛋白質的方式一樣。它不會原封不動地跑到皮膚裡「填補縫隙」。就好比將一棟房子拆成磚塊，之後身體會再利用這些「磚塊」去建造別的東西，但我們無法左右它究竟會被拿來蓋什麼。

而且別忘了，市面上的膠原蛋白多半來自動物。豬的膠原蛋白並不會神奇地變成人類的膠原蛋白，就像吃雞翅不會讓人長出羽毛一樣。

至於膠原蛋白飲品呢？一旦進到胃裡，它們不過就是帶點味道的高價蛋白水罷了。真要說「吃膠原蛋白」，果凍也是膠原蛋白——還會搖來晃去、比較好吃，而且便宜多了！



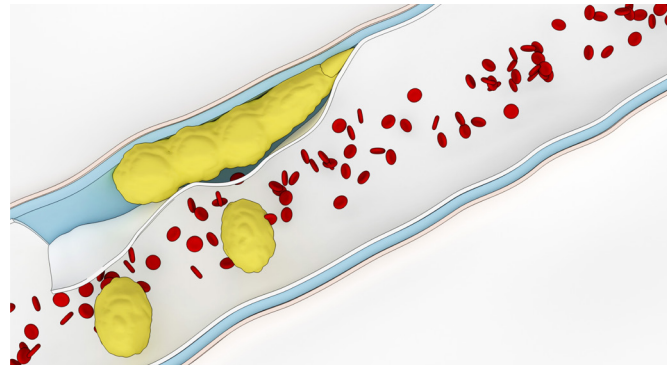
常識：💡

動物的膠原蛋白並不能取代人體的膠原蛋白。如果光靠吃膠原蛋白就能讓皮膚更年輕，那每個愛啃豬腳的人大概都能永保20歲的樣子了。

海鮮與膽固醇：沒你想的那麼糟

要怪的是奶油，不是蝦

可憐的蝦，這些年來一直被錯怪。只要有人提到膽固醇，蝦、魷魚、螃蟹甚至鮑魚等都會立馬被丟出來背鍋。但事實是：海鮮的名聲，其實是蒙冤被丟進油鍋裡給「炸壞」的。



沒錯，海鮮確實含有膳食膽固醇，但它的飽和脂肪含量很低——而飽和脂肪才是讓血液中「壞」膽固醇（LDL）升高的真正元兇。對多數健康的人而言，吃蝦或鮑魚並不會讓膽固醇飆升。事實上，飽和脂肪對LDL的影響遠大於膳食膽固醇。所以，如果要在肉類之間做選擇，海鮮會是較理想的選項。與牛肉相比，它的飽和脂肪和熱量都更低，對心臟的負擔也較小。

當然，影響膽固醇的因素不光是你吃了什麼，也包括料理方式。清蒸螃蟹、烤魷魚、紅燒鮑魚——這些都還可以。但如果換成油炸、淋上厚厚奶油，或是裹滿鹹蛋黃醬，那你的血管大概要提出抗議了。

常識：💡

地中海飲食富含海鮮，卻以有益心臟健康聞名。這點就足以說明讓膽固醇飆升的真正元兇是誰——反正絕對不是蝦。

蛋白質都一樣？沒那麼簡單

同樣克數，不同故事

蛋白質向來備受推崇。我們常被鼓勵多吃一些蛋白質來增長肌肉、提升能量和促進健康。但重點是：並非所有蛋白質都一樣，它們的氨基酸組成也大不相同。

蛋白質就像一句句由20種稱為氨基酸的不同「字母」所組成的句子。這些氨基酸的排列方式與各自的比例，決定了不同蛋白質在體內能發揮什麼作用、傳遞什麼「訊息」。

有些「句子」很短、有些很長，有些「字母」則會出現得特別頻繁。結果是什麼？即使兩種食物都含有10克的蛋白質，這10克蛋白質裡的氨基酸組成卻可能截然不同。



動物性蛋白質——如：牛肉、雞蛋和雞肉，往往含有較高的含硫氨基酸（蛋氨酸和半胱氨酸）。我們的身體確實需要這類氨基酸，但僅需少量；若攝取過量，可能使體內的同型半胱氨酸水平升高，進而增加心臟病的風險。

相較之下，像大豆這類的植物性蛋白質，天然就含有膳食纖維、抗氧化劑與各種植物營養素，有助於整體健康，同時不含膽固醇，含硫氨基酸的比例也非常低。

至於那些在健身房常見的氨基酸飲料？它們通常只含少數幾種氨基酸。這就像蓋房子只準備了磚頭，卻沒有水泥或木材一樣——材料不齊，房子就蓋不起來。唯有材料齊全，結構才會穩固。

常識：

我們連一顆大豆都無法在實驗室裡製造出來，卻以為只要拼湊幾種合成氨基酸、再冠上「健康的食品」之名，就能勝過大自然？想法不錯，但這一局，大自然完勝。

無麩質飲食不是萬靈丹

別跟風，麵包不用戒

麩質儼然已成為現代飲食中的「全民公敵」——從體重增加、所謂的「腸道發炎」，到自閉症與自體免疫疾病，都歸咎於它。超市貨架上也擺滿了「無麩質」標籤的產品，彷彿只要去除麩質，食物就能瞬間變成靈丹妙藥。

事實是：對大多數人來說，麩質（俗稱麵筋）是無害的。它只是一種存在於小麥、大麥和黑麥中的蛋白質，賦予麵包延展性和麵條Q彈的口感。唯有乳糜瀉患者，才需完全避開麩質。



乳糜瀉是一種自體免疫疾病，當患者攝入麩質時，免疫系統會錯誤地攻擊小腸。症狀可能包括糞便呈泡沫狀、顏色偏淡且氣味惡臭，慢性腹瀉、營養缺乏以及體重減輕。若未及時治療，可能導致腸道受損、骨質疏鬆症，甚至腸道淋巴瘤。

如果沒有罹患乳糜瀉，或未經醫師確診為麩質敏感，其實無需特別避開麩質。戒掉麩質不會幫助減重、改善腸道健康，也無法治療自閉症或自體免疫疾病。事實上，含麩質的全穀類食物有助於提供腸道益菌所需養分，而許多無麩質產品的纖維與營養素含量反而較低。



常識：

除非醫師另有叮囑，否則麩質並不是你的敵人。要是它真有那麼可怕，義大利和法國恐怕早就陷入大麻煩了。放心享受你的麵包和義大利麵吧——有麵筋的，不只比較好吃，還比較便宜。



味精：清白，卻有罪

唯一的罪名是讓食物更好吃

很少有配料像味精這樣被如此不公平地審判。數十年來，它一直被怪罪會引發一種被戲謔地稱作「中餐館綜合症」的反應——包括頭痛、暈眩、四肢麻木等一連串難以明確歸因的症狀。

事實上，味精只是穀氨酸和鈉結合後形成的「鈉鹽」；穀氨酸本身是一種天然存在於番茄、菇類、起司，甚至人類母乳中的氨基酸。它能提升鮮味，讓湯品、醬料和熱炒菜餚嚐起來風味更佳。

那麼，為什麼有些人吃完中餐會覺得特別口渴？說到底，其實不是味精的問題，而是鹹。由於醬油、各式調味料和高湯的使用，許多餐館菜色的整體鈉含量本來就偏高，自然容易讓人感到口渴。

這個迷思始於1960年代。一封寄給醫學期刊的信函聲稱中餐會引發莫名症狀，而味精從此背了黑鍋。但之後數十年的研究都未曾找到一致的證據，表明兩者之間存在明確關聯。對大多數人而言，味精的安全性與食鹽無異。

諷刺的是，讓帕瑪森起司、醬油和熟番茄嚐起來如此美味的穀氨酸，和炒飯裡使用的味精，在化學組成上其實完全一樣。真正的差別在於行銷手法，而不是分子本身。

常識：

如果味精真的有害，早就被各國的衛生單位全面禁用了，也不可能出現在醬油、餃子，或半個亞洲的日常料理中。決定食物是否安全的，應該是科學，而不是流言。

脂肪VS. 糖：誰才是真正的元兇？

真正該注意的是熱量超標

糖幾乎被視為百病之源——從癌症、腦霧到炎症，你說得出的問題通通都有人怪罪到糖頭上。但從科學角度來看，糖本身並不「邪惡」；真正造成傷害的是過剩的熱量。當我們攝入的能量多於消耗，身體會把多餘的部分轉換成脂肪儲存，不管這些熱量來自糖、脂肪，還是蛋白質。長期下來，脂肪堆積會導致肥胖相關疾病——這不單純是因為你吃了糖，而在於總熱量攝入超標。



最大的問題來自汽水和甜點中的添加糖，這些「空熱量」只提供大量的甜味，卻毫無營養價值可言。

與此同時，脂肪卻常被大眾忽略。若以相同的1克重量相比，脂肪所含的熱量是糖的2倍以上——9大卡對4大卡。這意味著，那些油炸小吃和滿是奶油的糕點不僅是放縱解饞，更像是偽裝成療癒食物的「熱量炸彈」。

另一方面，果糖就不一樣了——水果除了天然含有糖，還含有各種營養素與膳食纖維。纖維能減緩身體對糖的吸收速度，有助於維持新陳代謝穩定。因此，水果本身並沒有問題——它可以視為更健康的甜點選擇。

常識：

如果糖真的那麼罪大惡極，衛生機構也不會一再建議大家多吃水果來促進健康了。至於脂肪嘛——只能說，從來沒有人被醫師叮嚀過：「為了心臟健康，記得多吃點奶油。」

蛋殼顏色不同，營養依舊相同

反正你也不會吃蛋殼

在亞洲許多地區，人們習慣在重要節日送上棕殼雞蛋或放養雞蛋（俗稱土雞蛋），認為它們更有營養、也更「天然」；而白殼雞蛋則常被視為太普通、過於人工飼養。然而事實是：棕殼蛋與白殼蛋的營養成分其實完全相同。



蛋殼的顏色取決於母雞的品種，與飼料或飼養環境無關。一般來說，棕色羽毛的母雞會下棕殼蛋；白色羽毛的母雞則會下白殼蛋。至於蛋的內容物，無論是棕殼蛋還是白殼蛋，裡頭的蛋白質、脂肪、維生素和礦物質都是一樣的。

即使是「野生」或「放養」母雞下的蛋，差異大多也只體現在蛋黃的顏色上，這取決於母雞的食物。若母雞食用較多的玉米或綠葉蔬菜，蛋黃就可能更偏黃——但這只是色素的差別，與蛋的營養價值無關。

常識：

這是顆雞蛋，不是名牌包。棕殼、白殼，還是帶斑點的，裡面都一樣。



「鹽」色再美，鈉都一樣

你的血壓分不出差別

粉紅鹽、海鹽、岩鹽、猶太鹽、喜馬拉雅玫瑰鹽……——現今超市的鹽貨架區看起來更像一間水晶店，而不是調味料架。許多人選擇這些「天然」鹽或「高級」鹽，認為它們更健康或鈉含量更低。但事實是：無論顏色多迷人、價格多高貴，所有鹽的主要成分都是氯化鈉，而你的身體分辨不出任何差別。

喜馬拉雅玫瑰鹽之所以呈粉紅色，是因為其中含有氧化鐵（說穿了就是鐵鏽）與微量礦物質，但這些礦物質的含量微乎其微，從營養角度來看幾乎無足輕重。海鹽聽起來比較「天然」，但從化學組成來看，其實和一般食鹽並無差別。「低鈉」鹽則是以氯化鉀替代部分氯化鈉，但並非人人都適合，尤其有腎臟問題的人更需慎用。

任何種類的鹽攝取過多，都會提高血壓，並增加心臟病和中風的風險。多數人每日吃進去的鹽，大約是建議量的兩倍，主要來自加工食品與外食。



常識：

鹽之所以沒有人稱它為「健康鹽」，是有原因的——因為根本不存在這種東西。不管是粉紅的、白的，還是在月光下採收的，鹽吃多了，終究還是吃多了。至於高級鹽？在你血壓還沒升高之前，你的錢包恐怕已經先得高血壓了。

椰子油：香氣滿分，本質卻似奶油

對心臟並不友善，卻充滿熱帶風情的油脂



椰子油近年來成了現代人的新寵。它被加進咖啡、抹在吐司上、攪進冰沙裡，甚至用於皮膚與頭髮保養。由於它源自植物，聽起來好像很健康，但植物性來源並不代表一定有益心臟健康。

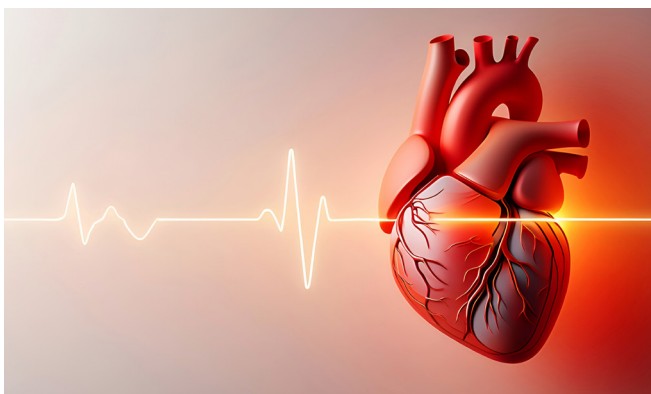
椰子油含有高達約80%的飽和脂肪，含量甚至比奶油或豬油還要高。這類脂肪會提高LDL（「壞」膽固醇）水平，而LDL會導致動脈堵塞並增加心臟病的風險。

下廚前，這裡有個簡單的廚房原則：在室溫下呈固態的油脂——如奶油、豬油和椰子油——通常含有較高的飽和脂肪；而在室溫下保持液態的油品，如橄欖油或芥花油，則富含不飽和脂肪，且通常更有益心臟健康。

美國心臟協會也認同這一點：椰子油的特性其實更接近動物性脂肪，而非橄欖油。換句話說，雖然它聞起來充滿熱帶風情，但本質上更像牛油。如果喜歡椰子油的獨特香氣，偶爾用來增添風味無妨，但不建議作為日常食用油。

常識：

椰子油或許受到不少網紅吹捧，但談到心臟健康，還是該相信專業醫學，而不是追隨標籤熱度。要是人氣就等於健康，那洋芋片早就成超級食物了。



燕窩：無價之寶，還是天價帳單？

養顏靠口水，科學不買單

燕窩湯長久以來被視為一種珍貴補品與美容聖品。它是由金絲燕分泌的口水凝固後築成，因據稱具有提亮膚色、恢復青春的功效而備受推崇。

燕窩的主要成分是醣蛋白——一種由蛋白質與糖類組成的複合物，與許多其他食物的本質並無差異。一旦被人體消化，這些蛋白質也會像其他蛋白質一樣分解成氨基酸。目前沒有任何科學證據顯示燕窩的蛋白質更為優越，或能促進膠原蛋白生成、甚至使肌膚回春。

一碗普通的燕窩湯僅含有1到2克的蛋白質，這個含量幾乎只比喝幾口豆漿多一點點，但價格卻高一大截。

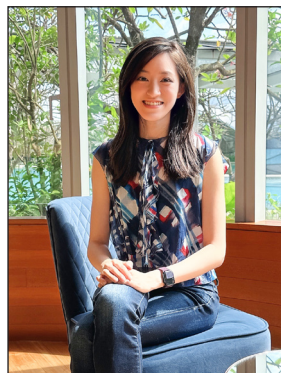
那麼，赫赫有名的「血燕」又是怎麼回事呢？別擔心，它並不是來自燕子的血。那種偏紅的顏色，其實是鳥糞在分解過程中釋放出的氣體，與燕窩中的酪氨酸發生反應，生成一種稱為「3-硝基酪氨酸」的物質。這種化合物並非營養成分，而是一種氧化壓力的生物標誌物。

燕窩或許象徵奢華，但從營養角度看，它不過是一碗價格高昂、故事很華麗的蛋白質果凍罷了。



常識：💡

人們喜歡燕窩，往往是因為它又貴又稀有；但要是價格真能決定健康，鑽石早就成了超級食物。更何況，如果吃下金絲燕的口水真能逆齡回春，那成為美容網紅的，應該是那些燕子，而不是我們。



「教育·傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

丞燕人：生來就為創造改變



自1987年創立以來，我們的使命始終如一：帶給世人健康與智慧。我們的根基源自一個願景：打造一個沒有疾病的世界——一個以預防為主、人人都能受惠、並以科學為基礎的世界。這份信念驅使我們不能只停在最低標準，而是要做得更多、做得更好。它要求我們全力以赴——因為攸關的是人的生命、人的潛能，以及孩子們的未來。

我們懷抱遠大夢想，因為世界正面臨著嚴峻的健康挑戰；也因為我們深信，自己的努力能夠引導更多人關注於「預防」與「健康」。我們所做的，或許正在幫助一位母親守護自身的健康，為一個孩子奠定更強健的基礎，或讓一個家庭學會預防、遠離病痛。每一位願意在餐盤上多添一份植物性食物的人、每一個了解纖維與植物營養重要性的家庭，以及每一位此刻選擇「預防」的朋友——都在一點一滴地改變這個世界。我們的夢想，無法僅憑最低限度的努力或勇氣實現，而是透過無數次的小小勝利與「多做一點、再試一次」的堅持和行動累積而成；這個夢想，靠的是以行動領航的領導者們，以及一群在攸關生命與未來時，拒絕平庸、勇於超越的團隊夥伴們共同實現。

最少的努力只能維持生計，全力以赴卻能改變世界

最低限度的付出，只能讓燈維持亮著；但全力以赴，卻能把這盞光照向更多家庭，讓他們看見一條通往更健康、更長久的道路。若我們退縮，能真正了解營養與預防智慧的人就會減少；但只要再多推進一步——多一次交流、多一分細心解說——我們的影響力就會倍增擴大。





把我們的工作想像成播種。如果只撒下一小把種子，收成自然有限；但若大量播種，並日以繼夜地悉心照料，最終將收穫一大片足以養活整個村落的作物。全力以赴不是一時的衝刺，而是持續不斷、日復一日的耕耘——如同農人般耐心地播種、灌溉、除草與照料。而在丞燕，這樣的節奏體現在教育、分享、傾聽、跟進與支持之中。「額外的種子」指的，就是那些多出的一次交流、多出的一分關懷與協助。它們所帶來的差別，不只是「達成目標」，而是「改變了一個家庭的健康」。

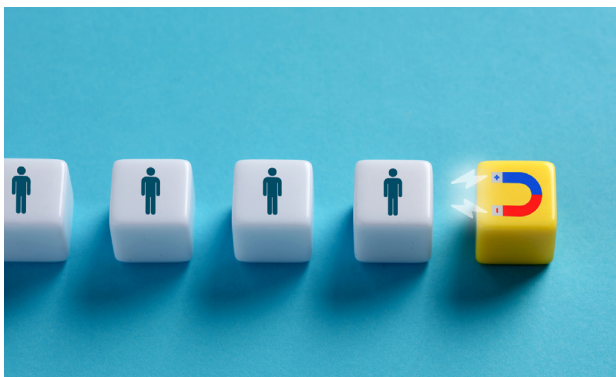
「播下更多種子」不僅是一種比喻，更是一個能持續累積影響力的策略：

1. 行動讓方向更清晰。當你交流的人越多，就越能準確掌握哪些問題、故事與觀點最能引起對方共鳴。
2. 方向清晰增強說服力。當你能清楚說明飲食模式如何、以及為何會影響長期健康，人們就會感到安心，並願意嘗試。
3. 說服力帶動影響力。當人們親身體驗到更健康的早餐、更充沛的元氣，或因飲食方式的改變而看到成果時，就會開始推薦朋友，一起來感受這份改變。

每一顆我們多播下並悉心培育的種子，每一次不求回報的交流，以及每一分用心的分享，都有可能為一個家庭帶來健康與希望。



最低限度的付出，只能讓燈維持亮著。但當我們多一分付出，便有機會成為照亮他人生命的那道光；那道光，或許正是讓他人活得更健康、更長壽的原因。



「再一次」的力量

多少次，是在我們多打一通電話後，對方終於說了「好」？又有多少次，是在再跟進一次時，剛好遇上對方願意聽的那一刻？這並不是巧合。在拓展的工作裡，堅持往往能改變結果。

J. K. 羅琳的《哈利波特》手稿曾被十二家出版社拒絕，直到第十三家才願意出版。就是那「再試一次」，改變了她的人生，也啟發了全世界數以百萬計的讀者。



再多一次交流，可能成為一個人健康故事的關鍵轉折；再多一次分享，或許能讓一位孩子的父母在疾病發生前就懂得如何預防；再多一分努力，甚至能切實地幫助一個人延長健康的壽命。我們常常低估「再一次」的力量，但往往正是這份額外的行動，帶來最深遠的改變。

今天播下的種子，或許在下周就會發芽。假以時日，你的努力將化為一片細心栽培的沃土，而不只是幾個一時興起才澆水的盆栽。



最關鍵的，往往是最後那一次努力。
再打一通電話、再發一則訊息、再多一次分享——
或許就在那一刻，一個人的健康故事從此改寫。



我們的成長，將帶動他人向上

頭銜不代表真正的領導力，行動才是。我們所帶領的人，從我們的行動中學會什麼才是真正重要的，而不是從我們的言語中。數十年的社會學習研究顯示，人們會效仿自己所觀察到的行為，尤其是那些值得信任的領導者。身為領導者，你付出的行動與努力，就是團隊夥伴與家人最好的學習榜樣。

領導學的研究也印證了這一點。綜合分析顯示，「啟發型領導」——也就是積極設定願景、以身作則並提升標準的領導風格——將引領成員正向發展；無論在個人、團隊還是整個組織層面，都能激發出更強大的動力與更優異的表現。簡而言之，當身為領導者的我們不只是完成基本任務，而是投注更多心力與熱情，以行動帶領團隊主動追求卓越與改變時，我們不僅成就了自己，也帶動整個團隊共同成長。

在家庭中亦是如此。孩子從我們的行為中學到的，遠比從我們的言語中更多。當他們看到我們堅持不懈、不滿足於最低標準的工作態度，就能明白何謂堅毅不屈的韌性；當他們看到我們勇於突破自我極限，便能理解什麼是真正的志向。今天我們所樹立的榜樣，將成為孩子們未來的行動準則。



你的努力決定了整個團隊的步調。當你加倍用心努力，團隊也會隨之奮力向前。
真正的領導力不在於你說了什麼，而在於你做了什麼。

抓住轉機時刻

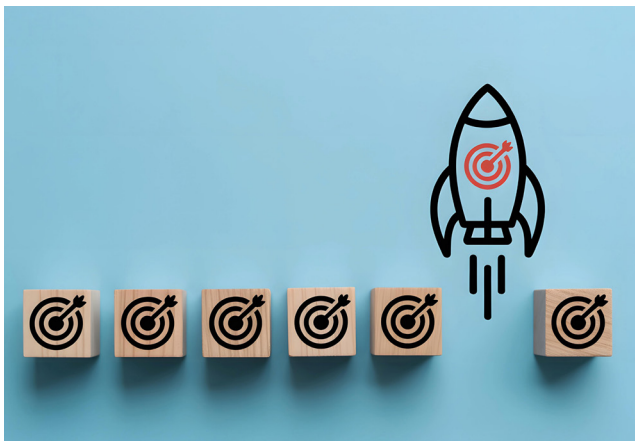
我們都能感受到——物價不斷上漲、競爭日益激烈，而人們從人生起點邁向理想生活的距離，也變得愈來愈難以跨越。經濟合作暨發展組織（OECD）形容，許多國家的社會流動性就像一部「壞掉的電梯」，這正提醒我們：對缺乏先天優勢的家庭而言，想要向上突破變得越來越困難，而非更容易。

這也是為什麼，當丞燕這樣的機會出現在我們生命中時，我們不能只將它視為「另一份工作」或「隨便做做的副業」。它是一個突破限制、跳脫框架的契機，讓我們走上一條為自己開創自由與可能的道路——一個過去根本不存在的機會！這也是一個能讓我們打造兼具使命感與科學精神的事業，並足以讓我們引以為傲地傳承給下一代。最低限度的努力或許能維持生計，但唯有全力以赴才能創造未來——實現工作與生活的平衡，並擁有時間與財務上的自由，能夠帶著家人和孩子自由旅行、體驗新事物，探索世界、開拓視野。



要把握丞燕事業帶來的機會，就必須展現出堅毅不拔、不輕言放棄的態度。機會總是眷顧那些專注的人。我們之所以能隨著時間不斷創造更好的成果，不是因為每天都很容易，而是因為我們始終懷抱明確的目標與使命，努力堅持下去。

想讓這份堅持變得更容易，試著把現在與「未來的自己」連結起來：研究顯示，當我們能清晰地構想出未來的自己與所要守護、照顧的家人時，就會更有動力在當下持續那些艱難但絕對值得的行動。當你能「看見」未來的自己，全力以赴便不再是一種犧牲，而更像是一份獻給未來的禮物。



在這個社會流動性一年比一年困難的時代，機會不會敲兩次門。
當它出現時，我們必須全神貫注、全力以赴地把握——
因為唯有傾盡全力，才能為孩子打造他們應得的未來。



將意念化為全力以赴的實踐指南

運用以下具科學依據的方法，讓自己在不過度疲憊的情況下，將「再多付出一分」的心態，化為持續的行動。

1. 設定每日的小勝利。採取具體且可掌控的行動（例如：「與兩個人談營養免疫學」、「安排三次跟進聯繫」）。這些小小的成就感能夠提升動力。
2. 運用「執行意圖」策略。事先設定好可能遇到的情境與對應的行動，例如：「如果是上午9點15分，我就發出一封新的介紹訊息。」、「如果有人提到『消化』，我就分享攝取纖維的好處。」這類「如果……就……」的行動計畫，能大幅提升執行的持續性與完成度。
3. 為「再試一次」預留時間。每天快結束前，空出10分鐘的「再試一次」專屬時間，用來完成多一次聯繫、多一句感謝或多一則教育訊息分享。你會驚訝地發現，許多一天中最有價值、最精彩的交流，往往就在此刻發生。
4. 以身作則。每周與團隊分享你的行程安排、交流次數以及學習筆記。當「啟發型領導」能被看見、被感受到時，產生的影響將極具感染力，激勵更多人效仿。
5. 讓未來變得具體可見。在工作區放上一張代表全家人下個目標的圖片（如：學業、旅行或計畫等），並每天寫下一句話給未來的自己，記錄今天為了實現這個目標做了哪些努力。研究顯示，當我們能清楚地「看見」未來的自己時，當下的行動力會顯著提升。
6. 始終以教育為先。堅持參與丞燕讀書會，且次次不缺席。練習將各類主題轉化為簡短且清晰的說明。知識的分享能建立他人對你的信任，而信任能帶來長久而穩健的多方面成長。

被拒絕不是失敗，而是行動的證明

如果你從未聽過「不」，就說明你接觸的人還不夠多。舒適圈之所以具有吸引力，正是因為它能讓人避開被拒絕的感受；但每個讓人尷尬、難受的經歷，都是幫助自己抵達成長彼岸的助力。教育心理學與心態研究指出，抱持「努力能帶來成長」的信念，也就是所謂「成長型思維」的人，在遭遇挫折後會更積極投入；當人們把挑戰視為進步的契機，就會更有毅力地堅持下去。每當我們聽到「不」卻仍選擇再試一次時，正是在鍛煉那股讓自己持續成長的力量。



這樣想吧：被拒絕並不等於失敗，而是行動的證明。每一次聽到「不」，都代表我們離下一個「好」又更近了一步！



被拒絕不是挫折，而是進步的象徵。

如果我們從未聽過「不」，就表示我們接觸的人還不夠多。

待在舒適圈裡雖然輕鬆，但唯有跨越不安，才能真正成長。

努力會累積，讓影響力加倍放大

當我們多付出一點，收穫的不僅是多一筆銷售業績，而是有可能改變無數人的健康軌跡，為他們的健康帶來長遠的影響。試想，一位家長在聽取你的建議後，將原本每天為孩子準備的兩份包裝零食，改為水果、蔬菜或其他天然完整的植物性食物。多年下來，這樣的改變將在體重、代謝指標與能量上產生連鎖效應——而這些結果，正是公共衛生數據一再證實、與疾病風險密切相關的重要指標。人們不需要無瑕的飲食習慣才能受益；他們真正需要的，是明確的方向與持續的行動。

這種「累積效應」同樣能在團隊中發揮作用。當你願意再多談一次，不僅能提升業績，也能促進整體文化的正向發展。以身作則的力量在於，當夥伴看見你持之以恆的行動時，他們也更願意多做一點、再試一次。當你以行動樹立榜樣，讓人清楚看見你的努力與投入，再加上真誠、用心的教育，所塑造出的團隊，將遠比依賴零星衝刺、僅靠一時衝勁維持的模式，更能穩健而持久地成長。

未來會感謝我們

我們來到這裡，並不是為了過平凡渺小的生活。我們是為了讓科學更具意義，為無數家庭帶來希望，並透過「預防」而非「治療」改變生命。我們在這裡，是為了服務、為了教育、為了改變世界——透過一個個家庭、一餐餐的選擇、一次次的交流，點滴累積、逐步實現。我們懷抱遠大的夢想，而這樣的夢想，值得的不只是最低限度的努力，而是全心全意的付出！



因此，從今天開始，多撒一些種子、以身作則，並勇於「再試一次」。記住：當我們願意再多付出一分，點亮的不僅是自己的未來，也照亮了他人的人生——而這道光，也會在我們看不到的地方，持續發揮著影響。



「事業·拓展」專欄文章由
法學博士張藝蕾撰稿。

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。

花青素



花青素是一種天然存在的色素，它賦予了很多水果和蔬菜紅色、藍色和紫色等色彩，其含量在不同植物物種中有所差異，並受生長條件、收穫時間和儲存方式等因素影響。花青素具有抗氧化特性，並與多種健康益處有關，包括可能有助於預防心血管疾病和癌症等慢性疾病。花青素的豐富來源包括藍莓、蔓越莓、覆盆莓、紫紅甘藍、枸杞以及櫻桃等水果和蔬菜。

花青素可預防糖尿病

該研究探討了從飲食中攝取花青素和莓果與2-型糖尿病風險之間的關聯。研究發現攝取花青素和莓果可顯著降低罹患2-型糖尿病的風險。一項綜合分析顯示，每日飲食中花青素攝取量每增加7.5毫克或莓果攝取量每增加17克，罹患2-型糖尿病的風險就可降低5%。此外，隨機對照試驗顯示，攝取花青素的受試者其胰島素敏感性和血糖調節能力均有所改善。這些益處主要歸功於花青素的抗氧化、抗炎和對糖脂代謝的調節作用。

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

花青素可降低癌症風險

最近的研究凸顯了花青素的抗癌潛力。研究表明，存在於紫紅甘藍、葡萄、莓果和番薯等食物中一種名為飛燕草素的花青素，可透過激活凋亡蛋白酶和影響促使癌細胞死亡的基因，同時降低抑制癌細胞死亡的基因活性，從而誘導前列腺癌細胞凋亡。另外，飛燕草素還能透過抑制Akt信號通路（癌細胞遷移的關鍵因素）的活化，來抑制卵巢癌細胞的進一步發展。

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



黑枸杞中的多醣體和花青素協同作用可導致癌細胞死亡

研究人員研究了黑枸杞中的不同化合物組合，特別是純化多醣（LRPS4）和花青素這一組合，是如何透過依賴活性氧（ROS）的機制導致細胞死亡以共同對抗癌症的。在對結腸直腸癌細胞進行測試時，該化合物組合以劑量依賴的方式降低了癌細胞的存活率，這意味著在一定範圍內，該化合物組合濃度越高，能導致越多的癌細胞死亡。重要的是，這種組合搭配引發了細胞周期停滯、阻止癌細胞進展到某一特定階段，並增加了ROS水平、從而促使癌細胞死亡。這種療法對正常細胞無害，表明它具有專門針對癌細胞的潛力。研究還發現，這種抗癌效果可透過干擾調節細胞生長和死亡的特定通路（如：PI3K/Akt和JAK2/STAT3通路）來實現。

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

花青素可降低心臟病風險

當一種稱為斑塊的黏性物質在動脈內積聚時，就會形成動脈粥樣硬化。動脈粥樣硬化形成的一個早期關鍵階段是低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）在動脈壁中積聚並形成斑塊，從而引發炎症和損傷。



缺乏載脂蛋白E的實驗鼠常被用於研究動脈粥樣硬化，因為它們會出現高膽固醇和動脈斑塊積聚的情形。花青素矢車菊素-3-O-β-葡萄糖苷可透過促進一氧化氮的產生來保護內皮細胞。這將有助於擴張血管，支持對修復損傷相當重要的細胞遷移，並促進細胞存活。矢車菊素-3-O-β-葡萄糖苷還能改善內皮修復，並減緩糖尿病引起的動脈粥樣硬化。

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

藍莓中的花青素可預防動脈粥樣硬化

研究表明，藍莓等食物中的花青素可透過減少氧化壓力和炎症，幫助預防動脈粥樣硬化。實驗結果顯示，餵食富含藍莓飲食的實驗鼠其肝臟損傷減少、主動脈中的抗氧化酶活性則增加。其他莓果中的花青素也會影響與氧化壓力、炎症和膽固醇代謝有關的基因。此外，花青素還能透過增加保護性酶來防止低密度脂蛋白膽固醇氧化，這有助於防止動脈斑塊積聚。

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



花青素可減少動脈斑塊積聚

使用了餵食高膽固醇西式飲食齧齒動物模型的研究表明，花青素有助於減少動脈中的斑塊積聚。這種益處與花青素的抗氧化特性和降低膽固醇的能力有關。研究發現，藍莓等富含花青素的食物可降低膽固醇和三酸甘油酯水平。在肥胖實驗鼠體內，富含藍莓的飲食降低了有害的低密度脂蛋白膽固醇和極低密度脂蛋白膽固醇，但並未影響高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇），這表明花青素可能有助於預防動脈粥樣硬化。

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膽固醇患者改善血糖控制和血管功能

多項臨床試驗研究了花青素對心血管疾病預防和治療的影響，結果顯示花青素在動脈粥樣硬化的不同階段都能提供助益。諸如慢性炎症、自由基、2-型糖尿病、吸菸和高血壓等因素均會引發內皮功能障礙，導致斑塊積聚。在臨床試驗中，肥胖症或2-型糖尿病患者服用富含花青素的萃取物後，餐後血糖峰值有所降低。在高膽固醇患者中，花青素透過增強一氧化氮信號傳導改善了血管功能。

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

花青素可降低膽固醇水平

一項涉及150名高膽固醇患者的研究顯示，相較於安慰劑組，連續24周、每天服用2次、每次服用320毫克的花青素者，體內C反應蛋白（CRP）和白細胞介素-1 β （IL-1 β ）等炎症標誌物水平都有所降低。這表明花青素可減輕身體炎症。並且，它還降低了低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇），增加了高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇）。此外，花青素亦可降低其他炎症標誌物，例如：腫瘤壞死因子- α （TNF- α ）和白細胞介素-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

花青素可改善大腦功能

研究表明，每天飲用200毫升櫻桃汁可改善70歲以上患有輕度至中度失智症成年人的口語表達流暢度以及短期和長期記憶力。這種富含花青素的果汁還有助於降低收縮壓。藍莓和Omega-3脂肪酸也被證實能增強大腦功能，並減輕認知功能低下的情況。這些水果中的花青素能改善大腦的血流量，以及提高與認知功能相關區域的活躍性。

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



黑枸杞花青素對大腦具保護作用

研究人員研究了黑枸杞花青素對實驗鼠大腦的潛在保護作用。這些實驗鼠被給予一種物質，會導致它們出現與阿茲海默症相似的記憶和學習障礙。研究發現，餵食了黑枸杞花青素的實驗鼠在記憶測試中表現更好，接近健康實驗鼠的表現。黑枸杞花青素還能減少腦部炎症標誌物，並降低與認知能力下降相關的有害蛋白質水平。綜觀來看，黑枸杞花青素有助於改善受試實驗鼠的記憶力並減少了腦部炎症，表明其可能具有防止大腦老化的保護作用。

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



黑枸杞可減輕炎症

研究人員將實驗鼠分為三組：分別餵食正常飲食，西式飲食以及西式飲食外加黑枸杞萃取物。12周後，他們發現黑枸杞萃取物減少了某種促炎基因的表達，同時增加了某種抗炎基因的表達。這可能是由於黑枸杞萃取物中分離出的高劑量花青素，這類花青素可以抑制D-半乳糖誘導的NF- κ B活化，並降低如環氧化酶-2、白細胞介素-1 β (IL-1 β) 和腫瘤壞死因子- α (TNF- α) 等炎症介質的水平。

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

黑枸杞可保護肝臟

研究人員研究了從乾燥黑枸杞果實中萃取的黑枸杞花青素對肝臟的保護作用。研究發現，這些花青素有助於減少因D-半乳糖造成的肝臟損傷。在接受D-半乳糖處理的實驗鼠體內，肝細胞出現損傷和死亡，但這種情況在以黑枸杞花青素治療後得到了改善。黑枸杞花青素還降低了血液中特定酶類 (AST、ALT和LDH) 的水平，這些酶類是肝臟和細胞受損的指標。此外，這種療法還透過影響某些與細胞死亡相關的基因來減少細胞死亡。總體來說，黑枸杞花青素有助於保護肝臟免受損傷。

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

黑枸杞具神經保護特性

研究人員探究了從黑枸杞萃取物中分離出的多種化合物所具有的神經保護作用，其中包括一些新發現的化合物，如：Lyciumserin A、B、C、E和F。在對受神經毒素損傷的細胞進行的測試中，這些化合物有助於恢復細胞健康並預防細胞受損。它們還抑制了與神經毒性相關的單胺氧化酶B（MAO-B），這將對帕金森氏症的治療有所幫助。

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

黑枸杞花青素對類風濕性關節炎可具免疫調節作用

研究人員發現，黑枸杞花青素可以減少類風濕性關節炎患者體內有害細胞的生長和侵襲。研究把黑枸杞花青素在不同濃度下進行了測試，結果發現，黑枸杞花青素能降低有害細胞的活力並抑制其生長，其效果與普遍用來治療類風濕性關節炎的標準藥物甲氨蝶呤相似。但與甲氨蝶呤不同的是，它不會引起免疫抑制等典型的副作用。這表明黑枸杞花青素可能是治療類風濕性關節炎的一種潛在方案，且不會出現使用傳統藥物可能會有的那些負面影響。



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。