丞燕 燕訊
E. EXCEL'S WORLD



7月–9月 2026

日常即是丞燕 丞燕即是生活

鑽石經理宋岳城專訪



宋岳城小檔案

來自：臺灣
專長＆嗜好：攝影、剪輯、空拍、潛水
夢想：跟著丞燕環遊世界
與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、濟州島

在多數人還在尋找人生方向的年紀，新科鑽石經理宋岳城，已確立了屬於自己的事業方向。對他而言，丞燕事業並不是突如其來的選擇，而是從最初的接觸、逐步理解，到畢業後投入這條早已熟悉的道路，讓這份事業不只是開始，而是生命自然延伸的一部分。

「我其實不是加入丞燕，而是在丞燕長大的。」岳城笑著說。從小，他的日常不只在家庭與學校之間，還包含一個學習與交流的場域。「在我眼裡，丞燕不只是工作場所，而是一個充滿人與人連結的生活圈，老夥伴、新夥伴聚在一起分享生活、解決問題。」

在這樣的成長環境中，他逐漸培養起對「人」的觀察與理解。而進入大學後，就讀社工系的訓練，則進一步深化了這份能力。「社工系的實務訓練，讓我養成了先觀察、後思考的習慣。」這也讓他逐步具備了獨特的「覺察能力」——凡事不只看表面，而是能理解背後原因，並清楚定位自己的位置與方向。在他看來，真正的改變，往往始於看懂自己那一刻。

真正面對未來轉折點是在他畢業前後。「看著同學們陸續投入傳統職場，我也不斷捫心自問，我要的是什麼？」

對比傳統職場既定的軌道，他轉而看見母親長年經營的事業：這裡有持續的學習機會、彈性的時間，能接觸多元背景的人，能走向世界、開拓視野。「這樣的體會讓我確定，在二十多歲這個階段，我要的不是盲目嘗試，而是選對方向並持續耕耘。」對岳城而言，這不是一時的決定，而是經過思考後所做出的選擇。

身為「二代經營者」，岳城並不將此視為壓力，而是一種優勢。「從小看著媽媽一路經營這份事業，讓我不必從零開始，便能對整體運作有更完整的理解。」他明白，這份事業從來不是一蹴可及，而是一條經過時間淬鍊、持續累積的長路。因此，比起衝刺速度，他更珍惜這樣的出發點——少了摸索，卻多了一份責任。

在承襲前輩經驗的同時，身為年輕世代的他，也逐漸發展出屬於自己的節奏。他善用數位工具整合資料、提升效率，並透過社群平台將丞燕自然融入日常。「比起直接介紹產品，我更重視把丞燕融入生活，讓分享變得自然。」他與母親經營LINE社群，從健康知識推播，到事業經營與夥伴交流，透過主題分享、吃播內容，讓產品更貼近現代人的生活。



除了善用工具，岳城也讓自己像一塊不斷吸收的海綿，培養出主動學習的習慣。「現在世界變化很快，當你願意接觸不同領域，思考自然會變得更開闊。」除了定期參與丞燕讀書會，他平時廣泛涉略商業、科技與投資相關知識，並觀察不同產業的運作方式，將這些跨領域的見解轉化為事業經營的養分，也讓他在快速變動的時代中，始終保有持續成長的動能。

談到帶領團隊，岳城則展現了超越年齡的成熟。「很多事沒有對錯，只是角度不同。」他主張放低姿態、傾聽多元聲音，將不同世代的想法視為彼此補位的力量。「年輕人的創新加上前輩的經驗，才能讓團隊走得更穩。」在他眼中，帶領從來不是主導，而是讓每個人找到自己的位置。

當理解轉化為行動，他在團隊中的角色也從觀察者轉為核心帶領者。「最大的成就感，是看到夥伴從零開始，不只收入提升，連健康與生活狀態都明顯改善，那種改變是很真實的。」這樣的轉變，也成為他持續投入的動力。

對於年紀輕輕即站上鑽石經理聘階，岳城並不視其為終點，而是一種承接的提醒。「這個位置背後，是許多前輩長期累積的成果。成功無法複製，但努力可以累積。」回望一路從旁觀到核心的歷程，他更清楚，真正的累積，從來都需要時間。

誠如他所深信的：「只要方向是對的，願意長期投入，時間會慢慢把這一切，累積成更大的價值。」這樣的信念，也讓他在站上鑽石經理的新起點時，看見的不再只是個人的成就，而是一種能持續擴展的可能性。「對我來說，丞燕不只是一份事業，而是一個承載夢想、健康與人際連結的地方。」當越來越多人在這裡找到自己的位置，這份看似平凡的日常，也將在時間的堆疊中，轉化為各自的人生軌跡。

人生箴言——「走過的地方會變成故事，做過的事會變成經驗。」

神話式療法：新陳代謝的炒作



在健康風潮中，「立竿見影」的宣傳比比皆是。「提升你的新陳代謝！」「睡覺也能燃燒脂肪！」這類吸人眼球、一聽就心動的宣稱，在產品包裝、社群貼文，抑或深夜購物頻道上屢見不鮮。然而，其中究竟有多少具備科學依據？又有多少只是巧妙的行銷話術？是時候揭開這些炒作熱潮背後的真相，了解新陳代謝真正需要什麼，才能發揮最佳狀態。

新陳代謝究竟是什麼？

新陳代謝是身體將食物轉化為能量的過程。這股能量驅動著所有生命活動——從心跳、呼吸，到細胞修復與體溫調節。無論我們是在奔跑、進食，還是安睡之中，這一過程始終不間斷地運作著。



人們常提到的「代謝快」或「代謝慢」，通常是指新陳代謝率——也就是身體消耗熱量的速度。代謝率較快的人，即使在休息狀態下也能消耗更多熱量；相反，代謝率較慢者則消耗較少熱量，體重管理也就變得更困難。

身體如何消耗能量

新陳代謝並非單一過程，而是由三個部分組成。最大宗的能量消耗——約60%至70%——來自基礎代謝率（BMR），即身體為維持呼吸、心跳等基本生命功能所需的能量。另有約10%來自「食物熱效應」（TEF），指的是食物在消化與吸收過程中所消耗的能量。其餘部分則取決於身體活動量，會隨日常活動的多寡而有顯著差異。





影響新陳代謝的因素有哪些？

新陳代謝受到多種因素影響，其中基因決定了基礎水平——有些人生來就擁有較快或較慢的「代謝引擎」。

肌肉量具有關鍵作用，因為肌肉組織即使在靜止狀態下消耗的熱量也比脂肪組織多。這也是為什麼力量訓練能在一定程度上提升靜止代謝率。

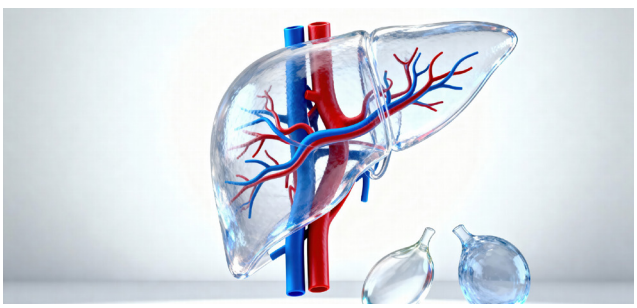
荷爾蒙在新陳代謝中亦扮演重要角色。以甲狀腺為例，它分泌的荷爾蒙能調節身體消耗能量的速度。若甲狀腺功能低下，代謝會變慢；若甲狀腺功能亢進，代謝則會加快。

睡眠與壓力同樣有所影響。長期處於壓力狀態下或睡眠不足，都會擾亂荷爾蒙的平衡，進而導致食慾增加、脂肪囤積，並造成肌肉流失。

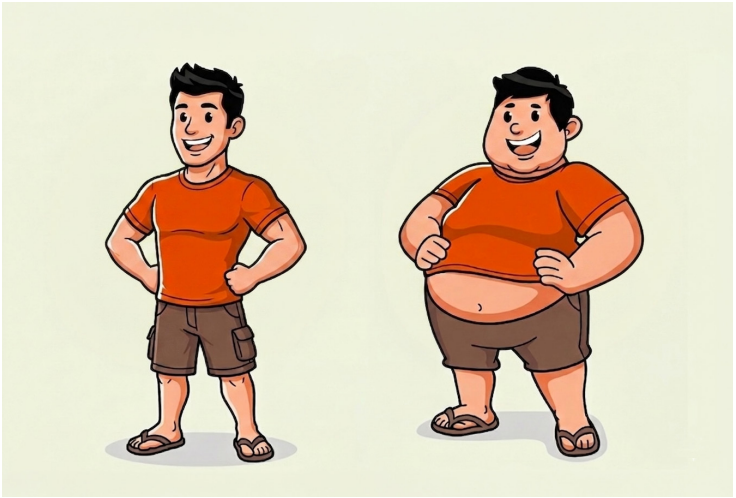
隨著年齡增長，新陳代謝會自然變慢。活動量減少、肌肉量流失，身體對熱量的需求也隨之下降。這就是為什麼年輕時即使吃了兩碗飯也不易發胖，如今同樣的份量卻可能導致體重上升。

器官與新陳代謝

新陳代謝不僅與食物和熱量有關，它更是一個由多個器官共同驅動的系統。肝臟負責處理養分並管理能量儲存；胰臟調節血糖；肌肉即使在靜止狀態下也會消耗熱量；脂肪組織會分泌影響食慾與能量利用的荷爾蒙。甲狀腺決定代謝率的快慢，而大腦，特別是下丘腦，則協調整體運作。



新陳代謝快vs.新陳代謝慢



我們多少都聽過有人抱怨，明明吃得很少卻依然容易發胖，而有些人卻怎麼吃都能保持苗條。這看似不公平，但新陳代謝並非完全由我們掌控。基因是一個因素，體型與活動量也同樣會產生影響。體型較大的人因肌肉與脂肪組織都需要更多能量維持，因此消耗的熱量也相對較多；相反，體型較小的人所需的熱量較少，這就是為什麼減重後每天所需的熱量會跟著減少。

同時也解釋了為什麼減重到後期，瘦下來的速度會愈來愈慢：隨著體重下降，身體所需的能量也會隨之減少；而在減重過程中若伴隨肌肉流失，則會進一步降低代謝率——除非同時進行力量訓練來幫助維持肌肉量。



體型較大=消耗較多熱量
體型較小=需要較少熱量





為什麼孩童和成年人的新陳代謝會有所差異

孩童的新陳代謝率較高，因為他們正處於成長階段，骨骼、肌肉與器官的發育都需要源源不絕的能量。同時，孩童的活動量通常也較大，進一步增加了熱量需求。學齡前幼兒每日可能需要800至1,400大卡的熱量，而青少年的熱量需求則因活動量不同而有所差異，可能介於1,600大卡至3,000多大卡之間。

隨著年齡增長，細胞的更新速度逐漸放緩，整體代謝率也隨之下降。肌肉量減少、活動量降低，進一步使熱量需求減少。這就是為什麼成年後很難再像小時候那樣隨心所欲地吃，還不易發胖。



孩童=新陳代謝率較高+細胞複製快速→熱量需求較高
成年人=新陳代謝率較慢+細胞更新減緩→熱量需求較低



為什麼年紀越大，越難瘦？

減重本身就可能使新陳代謝放慢。當身體察覺熱量攝取減少時，便會進入「節能」模式——這是一種稱為「適應性產熱」的自我保護機制。身體會降低基礎代謝率（BMR）以節省能量，使後續的減重變得更加困難；而若在減重過程中伴隨肌肉流失，代謝率更會進一步下降。

這也是為什麼透過極端節食達成的速效減肥法往往適得其反。雖然體重在初期可能迅速下降，但代價卻是肌肉流失；長遠來看，身體的代謝能力也會隨之下降。若要減重效果能夠持久，就必須循序漸進地調整，並搭配力量訓練來維持肌肉量。

熱量攝取依舊關鍵

雖然新陳代謝會影響身體如何運用能量，但基本原則始終不變：若長期攝取的熱量高於消耗的熱量，體重就會增加；反之，若攝取的熱量低於身體所需，體重則會減輕。即便是日常生活裡細微的熱量差異或習慣改變，日積月累下來的影響也很可觀。舉例來說，每周少吃一次甜點，一年下來就能減掉將近7磅（約3公斤）的體重！

新陳代謝固然重要，但它只是整體拼圖中的一塊。運動、飲食選擇、睡眠、壓力，以及身體組成等因素同樣會影響體重。與其試圖靠捷徑或偏方來操控新陳代謝，透過持之以恆的健康習慣來支持它，才是真正幫助身體良好運作的關鍵。





聰明提升新陳代謝

世界上沒有能瞬間加速新陳代謝的靈丹妙藥——但日常飲食與生活選擇所帶來的影響，往往比我們想像中還要大。想要維持健康的新陳代謝，重點在於順應身體的運作，而不是與之對抗。

別不吃飯

新陳代謝需要穩定的能量攝取才能正常運作。若經常不吃飯，身體會為了節省能量而降低代謝率。三餐規律地攝取均衡、營養豐富且低熱量的飲食，持續補充能量，才是身體真正需要的。

選擇天然完整植物性食物

蔬菜、水果與菇類能為人體提供必需的營養物質與植物營養素，不僅有助於新陳代謝，也能提升免疫力。

優先選擇植物性蛋白質

諸如大豆這類植物性蛋白質，不僅能提供所有必需氨基酸，吸收率高，且完全不含膽固醇。此外，它們在消化過程中會消耗更多能量——這歸功於「食物熱效應」（TEF）的作用。科學研究顯示，蛋白質在消化過程中可消耗掉約20%－30%的熱量，遠高於碳水化合物的5%－10%與脂肪的0%－3%。因此，富含蛋白質的飲食能更自然地促進新陳代謝。



食物熱效應
蛋白質：~20%－30%
碳水化合物：~5%－10%
脂肪：~0%－3%

增加膳食纖維攝取量

膳食纖維能促進消化健康，並幫助調節食慾與血糖。全穀類、糙米、洋車前子麩皮等食物，不僅能帶來持久的飽腹感，也有助於穩定能量水平，讓人輕鬆保持活力。

保持充足水分

即使輕微脫水也會減緩新陳代謝。勤喝水、及時補充水分，才能幫助身體有效運作。喝綠茶同樣是明智的選擇！研究表明，綠茶的關鍵成分——表沒食子兒茶素-3-沒食子酸酯（EGCG）可適度提升脂肪氧化與熱量消耗。每天喝3杯左右，可能額外多消耗約100大卡的熱量。

多活動身體

經常活動身體並保持規律運動，是提升新陳代謝最有效的方法之一。運動能幫助構建、強化並維持肌肉——而肌肉正是全身代謝最活躍的組織。

重視睡眠與舒緩壓力

睡眠不足或長期處於壓力之下，會擾亂體內調節新陳代謝、食慾與脂肪儲存的荷爾蒙。解決之道？讓自己好好休息，並找到合適的放鬆方式——無論是與朋友一起開懷大笑、練習正向思考，或只是靜靜休息片刻，都能有所幫助。當身體休息充足、壓力減輕時，運作起來自然更有效率。





新陳代謝並非一成不變

基因與年齡確實會帶來影響，但真正關鍵的，仍是我們的日常選擇。別迷信坊間流行的速效方法或捷徑；想要保持充足的能量、健康的體重和充沛的活力，重點在於先了解身體的運作方式，並遵循科學依據來調整生活習慣——而不是一味追逐不切實際的速效神話。

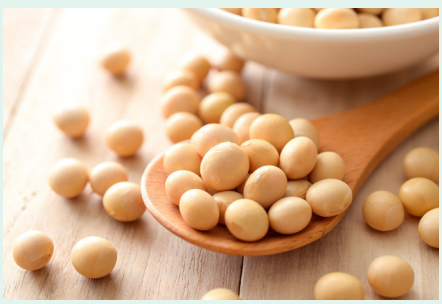
說到神話故事……是時候揭開幾個屢被傳頌、卻始終揮之不去的代謝迷思了！



迷思：

吃早餐能加速新陳代謝





真相：

早餐並不會直接提高代謝率，但有助於調節食慾並穩定血糖。經過一整夜的空腹後，身體需要優質的營養，因此早餐的選擇格外重要。一頓避開高脂肪或高膽固醇食物，富含蔬菜水果、纖維和植物性蛋白質（如大豆）的早餐，不僅能支持免疫力，也能讓一整天的新陳代謝更趨平衡。

迷思：

一天吃6小餐能提升新陳代謝





真相：

雖然身體在消化食物時確實會消耗一些熱量，但多吃幾餐並不會明顯提升代謝。真正關鍵的，是總熱量的攝取及飲食內容的選擇。事實上，若因頻繁進食而導致總熱量攝取過多，反而可能使得體重增加。



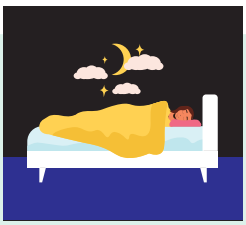
迷思：

在特定時間之後進食（如晚上7點）會導致發胖



真相：

新陳代謝在夜晚並不會停止。無論何時進食，真正重要的是整天的總熱量攝取，而非進食時間。不過，深夜進食——尤其是一邊看電視一邊吃——很容易在不知不覺中吃下太多零食而攝取過多熱量，長期下來就可能導致體重增加。



迷思：

睡眠不會影響新陳代謝



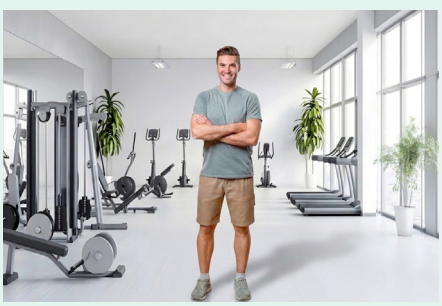
真相：

睡眠不足會擾亂調節飢餓感與能量的荷爾蒙，讓人食慾增加、脂肪更容易囤積，而熱量的消耗卻減少。長期下來，睡眠質量不佳會在不知不覺中拖慢身體的代謝，讓體重管理變得更加困難。



迷思：

瘦子的新陳代謝一定比較快



真相：

未必如此。事實上，體型較大的人在靜止狀態下通常會消耗更多熱量，因為維持身體的正常運作，需要更多能量。真正決定代謝快慢的關鍵在於肌肉量，而不僅僅是體型大小。體型精實、肌肉量較多的人，總熱量消耗就可能高於體重較重但肌肉量不足的人。



迷思：
年紀愈大，新陳代謝愈差



真相：
隨著年齡增長，代謝的確會逐漸放緩，但真正的問題在於肌肉流失。當肌肉量減少時，哪怕待著不動，身體在靜止狀態下所消耗的熱量也會隨之下降。值得慶幸的是，透過力量訓練不僅有助於增加和維持肌肉，也能讓代謝持續保持活躍。所以，鍛煉起來，無論何時開始都不嫌晚！



迷思：
新陳代謝無法改變



真相：
雖然基因會影響一個人的代謝率，但日常生活方式同樣扮演著關鍵角色，甚至可能帶來更大的影響。透過增加肌肉量、保持活躍，擁有充足的睡眠和水分攝取，以及攝取大量的植物性蛋白質，都能有效支持並改善新陳代謝，助身體維持在更健康的狀態。



迷思：
排毒飲食或斷食能「重啟」新陳代謝



真相：
沒有科學證據顯示「排毒」飲食或斷食能真正「重啟」代謝。雖然這些方法可能在短期內減少熱量攝取，但若過於極端或持續過久，反而會使代謝率下降。當熱量攝取不足時，身體會啟動「節能」模式，消耗更少的熱量去完成相同的活動。這不僅讓後續減重變得更困難，也更容易導致體重反彈復胖。



迷思：

如果瘦不下來，一定是因為新陳代謝太慢



真相：

大多數減重停滯期的發生，源自於身體需求的改變——可能是活動量下降、不知不覺吃得更多，或是肌肉流失。我們的代謝並沒有「失靈」，而是身體因應當下情況做出調整、熱量消耗降低，才使後續的減重變得更加困難。與其一味減少熱量，不如專注於力量訓練、增加植物性蛋白質攝取，以及改善睡眠與壓力管理，才能讓減重效果更持久。





「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

打造更強大的大腦



在丞燕，我們倡導全方位的身心健康：不僅讓身體在植物智慧的滋養下更強健，也讓大腦保持靈活與韌性。在這個人類壽命日益延長的時代，腦力訓練早已不再可有可無。訓練大腦，就像訓練身體一樣，需要持續而有意識的鍛煉。

大腦會隨著時間逐漸改變。從30多歲開始，大腦體積每年縮小約0.2%，而60歲之後萎縮速度加快；如果我們未能經常給予大腦足夠的刺激，退化的速度還會更快。到了80歲左右，大約有一半的人會出現不同程度的記憶力衰退。

大腦就像肌肉——越常運用，就越強健。正如我們需要透過運動來維持肌肉與體能，大腦也需要鍛煉，才能保持思維敏銳。當我們透過學習、教學、旅行、解決問題、服務他人、均衡飲食、每日活動及深度休息等方式來激發大腦時，它會變得更靈活、思考更流暢、運作更協調，也更具潛能。

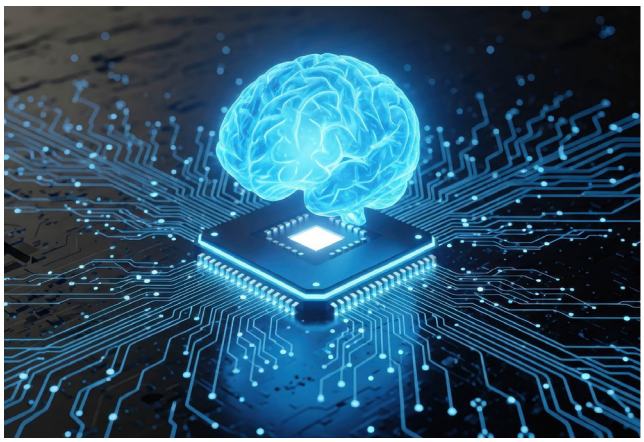
人生如此美好，怎能不銘記於心；現在，就開始鍛煉大腦。

大腦的驚人適應力

人們常把「失智症」與「阿茲海默症」混為一談，但兩者並不相同。失智症是一個廣泛的總稱，指記憶與思考能力出現嚴重問題，進而影響日常生活，但不一定會危及生命。相較之下，阿茲海默症會損害腦細胞、導致大腦萎縮，並占所有失智症病例的約60%至70%。與其他一些類型的失智症不同，阿茲海默症病程是漸進的，且會威脅生命。



儘管這些狀況聽起來令人憂心，但仍有鼓舞人心的消息——我們對大腦並非束手無策。持續讓大腦保持活躍，有助於強化腦細胞之間的連結，並可能延緩記憶力的衰退。





大腦常被比喻成電腦，但這樣的說法其實低估了它的強大。電腦會耗損，也無法自行重組連線；然而，大腦卻能辦到。它是一個有生命力的網絡，能夠適應、重塑，甚至重建。每當我們學習一個概念、掌握一項技能或與人交流想法時，神經元——也就是大腦中的特化細胞——便會加強現有連結，並建立新的連結。這就像在一張錯綜複雜的網絡中傳遞訊息，資訊從一組神經元傳向另一組。這種神經可塑性，正是記憶得以形成、累積，並在受損後有機會恢復的關鍵。隨著時間推進，新的神經路徑不斷形成並交織，讓大腦的結構和功能出現清楚可見的變化。

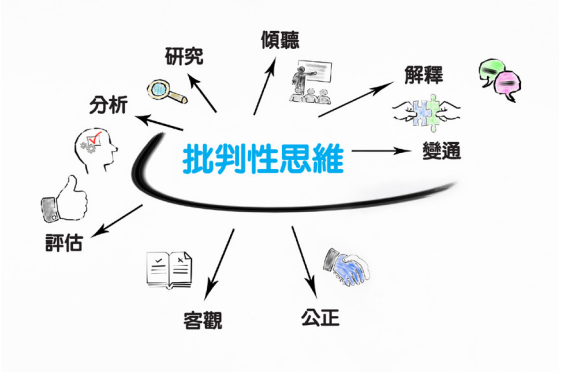
其中一個最著名的例子，來自倫敦駕駛經典黑色出租車的司機。為了取得從業資格，他們必須熟記被稱為「倫敦知識」的龐大資訊——約25,000條街道及數千個地標。腦部影像研究顯示，這種長年密集的腦力訓練，會使海馬體的結構發生變化——海馬體是大腦中負責記憶與空間導航的關鍵區域。與對照組及行駛固定路線的倫敦公交司機相比，倫敦出租車司機在海馬體關鍵區域的灰質體積更大，這清楚顯示，大腦會在長期訓練與實踐中產生可塑性的改變。



神經可塑性也是大腦在受損後仍能重組的原因。在某些極端情況下，例如：孩童為治療嚴重癲癇而接受需移除一側大腦半球的「大腦半球切除術」，剩餘半球中的其他神經網絡會彌補失去的功能，使大腦的運作與發展得以出現令人驚嘆的恢復。雖然結果因人而異，但這些案例突顯了大腦能夠重新分配任務並建立替代思維路徑的能力——充分證明我們的神經系統並不脆弱，而是具備韌性與可訓練性。

大腦極具潛能，並且會在不斷使用與訓練中變得更強。就像肌肉一樣，大腦會對具挑戰性、能帶來成長的刺激作出反應——如：學習新知、進行複雜的導航、精進技能的練習、啟發性的對話、批判性思考，以及教導或指導他人。這些活動正是強化大腦的訓練方式，使它更有能力應對老化、壓力與疾病帶來的挑戰。

培養認知儲備——大腦的備用系統



所有的持續學習與腦力活動，會逐漸累積，形成一種強大的大腦儲備機制，稱為「認知儲備」。如果說神經可塑性描述的是大腦如何改變，那麼認知儲備則說明了為什麼有些人在面對與老化相關的大腦變化、甚至病變時，仍能展現出超乎預期的認知表現。

認知儲備高的人，就像一位掌管著龐大且分類完善目錄的圖書管理員：即使其中一本書不見了，也能從其他地方調出所需資料。經常進行動腦活動的人，大腦會擁有更多可運作的路徑；即使原有路徑受阻，也能啟用其他替代的神經網絡或策略來完成任務。如此一來，即使大腦已出現潛在病變，認知退化的症狀仍可能因此延緩出現。

我們該如何建立更強大的認知儲備？關鍵在於一生中持續投入多樣化的腦力活動：包括學習、閱讀、寫作、解決問題、從事複雜的工作、學習新語言、練習樂器、出門旅行，以及豐富的社交活動。大型長期研究發現，與腦力活動較少的人相比，那些在老年後持續保持高度腦力活躍的人，阿茲海默症的出現時間可延後多達五年——這代表他們能比其他人多維持約五年的清晰思考與獨立生活能力；在此期間，他們仍能照顧自己、與他人互動，以及為社會做出貢獻。



「倫敦出租車司機」的研究結果與此完美呼應：當人們從事必須動腦、具挑戰性的腦力任務——如：導航、記憶或在壓力下進行決策時，大腦會在結構上產生實質變化。近期刊登於《英國醫學期刊》的一項職業分析指出，在數百種職業中，出租車司機與救護車駕駛這類需要不斷進行空間判讀、路線規劃與快速解決問題的工作者，死於阿茲海默症的比例最低。這類工作可能有助於建立對大腦具保護作用的認知儲備；值得注意的是，行駛固定路線的駕駛（如：公交司機）卻未出現相同的海馬體生長。雖然研究觀察到的結果無法證明工作類型與阿茲海默症風險之間的因果關係，但也印證了此一原則：靈活多變的腦力挑戰能強化認知儲備。

我們在「認知儲備圖書館」中的「藏書」越豐富——無論是學習、溝通、教學、新技能、複雜任務，還是社交互動等——大腦就能擁有並運用越多路徑來思考、記憶與調適，終生保持強健與韌性。



怎樣才算是鍛煉大腦

可從主動參與和被動接收的角度來思考。

- **主動參與**（例如：參加讀書會、閱讀並整理重點、教導他人、進行策略性事業規劃、學習新語言或樂器、主持會議、培育人才，或是透過旅行學習新事物）能同時啟動多個大腦系統，包括注意力、記憶力、語言能力、執行能力、情緒管理以及與人互動的能力。這種方式就像一種「認知交叉訓練」，能強化我們的「神經網絡活力」。

- **被動接收**（例如：長時間看電視）對大腦的認知要求較低。多項大型追蹤研究顯示，看電視時間越長，失智症風險越高。相比之下，互動性更高的電腦使用或解題活動則與較低的失智症風險相關，這可能是因為這類活動需要主動思考，而非被動接收資訊。休息固然重要，但被動地盯著電視節目並不是鍛煉大腦的有效方式。

凡是能促使人思考、解釋、規劃、創造或與他人互動交流的事，都有助於強化大腦。

丞燕生活方式：大腦健康的支柱

在丞燕，健康不是口號，而是每天都要身體力行的生活方式。透過分享營養免疫學的健康智慧，我們陪伴許多家庭走向更全面的身心健康，也建立起一個價值觀相近、相互支持、一起成長的大家庭。持續學習、不斷思考，是我們一路走來的堅持，也讓內心始終充滿熱度與生命力。



丞燕讀書會：以群體力量啟動神經可塑性

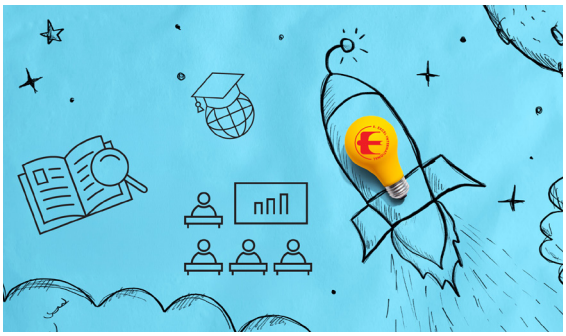
丞燕的讀書會不僅僅是一起閱讀，而是一種有目的的主動學習。在分析文章、講解營養免疫學概念、交流討論並回應顧客與夥伴提問的過程中，那些能強化認知儲備的大腦系統也被精準啟動——包括注意力、記憶力、語言能力、執行控制能力，以及與人互動的能力。

研究顯示，老年時若能持續保持高度腦力活動，阿茲海默症的發作可能因此延後長達五年。同樣地，維持社交活動也與較低的失智症及輕度認知障礙風險相關——再次印證「群體學習」比「獨自學習」對大腦更具保護作用。其他研究亦發現，接受正規教育與較低的失智症風險有關；近期的綜合研究回顧更確認，教育程度與認知表現之間極可能存在因果關係。

丞燕讀書會讓學習不再局限於求學階段，任何年齡的人都能透過讀書會持續培養認知儲備的能力。每當我們舉辦或參與讀書會時，都是在為大腦的未來投資。我們邀請夥伴、朋友、家人與鄰居——所有我們關心的人，一起學習、成長，透過對所學知識的提問與思考，讓大腦持續得到鍛煉。

大腦加分秘訣！

- 讀書會學員輪流擔任主持人，讓每個人都有機會上台教學。（教導他人是最強效的大腦鍛煉。）
- 事先為每位學員指定一個主題（例如：花青素、β-葡聚醣或纖維），並請他們在讀書會上分享自己的學習心得。



使命讓學習更有力量

有意義的事情能讓人學習更有動力。當工作帶有使命感——當我們知道自己正在幫助一個家庭了解正確的健康知識、選擇植物性食物作為日常飲食，並培養可長久維持的良好生活習慣，讓他們的生活變得更好時，大腦也會把這樣的學習視為「有價值的事」。以使命為導向的工作，能啟動與投入和專注相關的大腦系統，進而加深記憶的形成與提取。

在丞燕，推動我們前行的動力，源自於對教育與啟發他人的熱情。學習營養免疫學，不只是為了獲取知識，更是為了分享——幫助他人預防疾病，活得更健康、更充實。在和新夥伴或顧客講解營養免疫學的同時，其實也是在幫助自己重溫、回溯並精進這門科學——而這些正是強化神經連結的關鍵歷程。

使命與目標不僅為人生帶來方向與成就感，也讓我們的思維保持敏銳、心靈持續受到啟發，並使大腦維持年輕活力。



大腦加分秘訣！

- 讓「回授法」成為常態：每次讀書會後，讓學員以自己的話重新闡述學到的概念。
- 指導新夥伴，並針對當次主題開設問答討論，如：如何在日常飲食中攝取更多纖維。
- 帶著初衷去行動。使命不是抽象的概念——而是能強化大腦連結的放大器。

為大腦與身體健康而食

營養免疫學提倡富含水果、蔬菜、菇類、堅果、穀物與豆類等，以植物性食物為主的多樣化飲食。植物性食物中的各類植物營養素、抗氧化劑與纖維，有助於維持血管健康、減少發炎，並滋養良好的腸道微生物群——這些都是延緩大腦老化的重要關鍵。

研究顯示，多攝取植物性食物與較緩慢的認知退化及較低的失智症風險有關。以植物性食物為主的飲食有益於心血管健康，例如：降低心臟疾病風險；同時也能減少那些對大腦有害的危險因素。



大腦加分秘訣！

- 以富含纖維、蔬菜與植物性蛋白質的早餐開啟新的一天。
- 減少動物性食物的攝取，減輕身體負擔。

丞燕獎勵旅遊：啟迪、鍛煉大腦之旅

丞燕的旅遊不僅是一種獎勵，更是一場啟發大腦的探索之旅。旅行能以日常生活無法比擬的方式刺激大腦。當來到陌生的地方，我們的思維會變得更加敏銳；注意力網絡會「甦醒」，開始判讀、處理並記錄各種新鮮的事物與細節，而大腦也會開始建立起新的連結。未曾見過的風景、不曾嚐試的食物、新的住宿環境、不同的氣味與全新的語言——每一項都帶來豐富的感官與認知刺激，喚起比平時更強烈的好奇心與求知慾。這也說明了為什麼我們常透過事件來記憶時間：鮮明的體驗會留下更深刻的記憶痕跡，為大腦提供更多「關聯點」，來整理並連結腦中的知識與記憶，並隨著重複的學習與適應而持續成長。

大腦加分秘訣！

- 在日常生活中，試著走不同的路去超市、參與新活動、結交新朋友，或到不同的餐廳用餐。新鮮的體驗能讓大腦保持活躍，並持續成長。



每天運動，深層睡眠

運動對大腦有極大的益處。它能促進新腦細胞的生成、強化神經連結，並改善血流，讓大腦獲得充足養分並保持機警。有氧運動能提升大腦的關鍵思考能力——諸如規劃力、專注力、短期記憶力與思維靈活度。這些益處取決於運動的強度與持續時間。即使只是快走，也能改善情緒與專注力。讓運動成為每日習慣——無論是散步休息、參加步數挑戰，或在讀書會前做些伸展動作——都能使人明顯感覺到思緒更清晰、精力更充沛、創意不斷湧現。

深層而持續的睡眠，是大腦啟動「類淋巴系統」進行重要清理工作的時刻，此時能比清醒時更有效地清除代謝廢物。睡眠不足會削弱注意力、決策能力並干擾記憶鞏固的過程。把睡眠視作維持最佳表現不可妥協的一部分——因為大腦仰賴它才能正常運作。



家庭至上：生活的平衡讓大腦更快樂

人類天生需要與他人之間的情感交流與互動。當我們與摯愛的人共度有意義的時光時，大腦會變得更健康。頻繁的社交活動與老年時較低的失智症及輕度認知障礙風險息息相關，這可能源於更豐富的認知刺激、更好的情緒調節，以及更強烈的生活目標感。經營丞燕事業的一大優勢，就是擁有能自由選擇工作時間、步調與地點的彈性。這讓我們能親身參與每一個屬於全家人的重要時刻，創造珍貴回憶；同時與志同道合的夥伴攜手打拚——在工作與生活之間取得平衡，不僅有助於心理健康，也能提升腦力表現。



大腦加分秘訣！

- 固定舉辦交流活動（如：周一的團隊會議、周五的讀書會）。
- 與夥伴一同慶祝學習上的成果與生活中的成就。

今日的清晰，明日的韌性

實踐丞燕的生活方式，代表著邁向持續進步、日益康健的人生——選擇不斷成長，而非停滯不前；選擇維持健康，而非任由身心衰退；選擇與人建立緊密的情感交流，而非陷入孤立。這樣的生活讓我們每天都充滿能量、目標與使命感，也讓大腦在持續被充分運用下變得越來越強大。

大腦一旦展開鍛煉，許多美好的轉變亦隨之而來：記憶力變得更敏銳、情緒更穩定、創意源源不絕；教導他人時更加自然且具說服力，與他人的關係也更加深厚。這正是認知儲備——透過日常不斷的學習與實踐、點滴累積，不只是為了遙遠的未來，更是為了讓大腦擁有今日的清晰與明日的韌性。



「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，幫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。

「髮」現真相，輕鬆破解頭髮迷思！



你的頭髮這些年吸收了多少的「小道消息」？——從老奶奶祖傳祕方，到抖音上的美髮教學視頻和那些絢麗的洗髮精廣告，可憐的頭皮都快被搞得七葷八素了。現在，讓我們來「梳理」（沒錯！就是雙關語）一下關於頭髮的種種迷思，釐清那些真正會影響髮絲與頭皮健康的關鍵事實。

迷思：

洗髮精會導致脫髮





真相：

不會的！那些掉落在浴室排水孔濾網上的頭髮，並不是洗髮精造成，而是原本就會自然脫落的頭髮。一般來說，我們每天會自然掉落約50到100根頭髮。那麼，真正導致脫髮的原因是什麼？常見因素包括頭皮感染引起的發炎、油脂與美髮產品的堆積、荷爾蒙變化（如：產後或更年期），以及某些藥物的影響。事實上，如果洗頭不夠勤快，殘留的油脂與造型品會累積在頭皮上，反而更容易刺激頭皮，使情況惡化。所以，別再怪罪洗髮精——它只是盡忠職守地完成工作而已。



迷思：
頭髮愈梳，愈健康



真相：
「每晚睡前梳頭100下」的老一輩建議，其實只會帶來斷髮，而非仙女般的飄逸秀髮。雖然適度且輕柔地梳頭確實有助於減少毛髮打結，並讓頭皮分泌的天然油脂均勻分布至髮絲表面，但過度梳理會損傷頭髮的毛鱗片，造成分叉與斷裂。因此，溫柔地對待你的頭髮吧！



迷思：
有頭皮屑代表頭皮太乾



真相：
頭皮屑並非乾燥造成的，事實上，它往往是因為頭皮過油所引起。過多的油脂會為一種名為馬拉色菌的類酵母真菌提供理想的繁殖環境。這種真菌會刺激頭皮、加快皮膚細胞的更新與脫落速度，因而產生頭皮屑。千萬別給頭皮抹油！這麼做不但無濟於事，甚至可能讓情況更糟。那麼，最有效的解決方法是什麼？使用抗屑洗髮精就對了。



迷思：
洗髮精泡沫愈多，洗得愈乾淨



真相：
泡泡多不代表清潔力更好。那豐盈的泡沫來自表面活性劑——讓洗髮精使用起來感覺更奢華、觸感更厚實的起泡成分。但過多的泡沫可能會帶走頭皮上的天然油脂，還會使染過的頭髮顏色更快褪去。如果你的髮色褪得比薪水花光的速度還快，罪魁禍首很可能就是那瓶泡泡超多的洗髮精。



迷思：
自然風乾比吹風機吹乾更好



真相：
這得視情況而定。頭髮在濕髮狀態時最脆弱，如果長時間讓頭髮自然風乾——尤其是在寒冷或潮濕的環境下，髮幹會因含水膨脹，使髮絲變得更脆弱。事實上，使用吹風機低溫檔位來回移動吹乾頭髮，對頭髮造成的傷害反而可能比長時間讓頭髮保持濕漉漉狀態來得小。



迷思：
油性髮質不需要護髮素



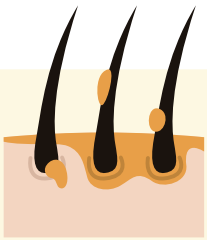
真相：
護髮素的主要作用是滋潤並保護髮幹。即使是油性髮質也需要保濕——特別是髮尾，因為它們的生長時間更久、經歷的損耗更多，自然也更容易受損。護髮素還能在洗髮後幫助防止髮絲打結，讓頭髮更順滑、易梳理。對大多數人來說，將護髮素均勻塗抹在髮中至髮尾段，可以避免髮根感覺厚重。還有，別忘了徹底沖洗乾淨！



迷思：
洗頭別太頻繁



真相：
應該多久洗一次頭髮沒有放諸四海皆宜的標準——這取決於個人的頭皮狀況、生活習慣和髮質類型。有些人擔心常洗頭會使頭髮變乾或引起脫髮，但太久沒洗反而可能適得其反。當頭皮堆積過多的油脂、汗水與老廢角質而導致毛孔堵塞，長期下來可能會引發刺激、炎症，甚至導致脫髮。若是油性頭皮、經常運動或生活在炎熱潮溼環境中的人，可能需要更頻繁地洗頭；而乾性或捲髮髮質的人洗頭間隔通常可以稍久一些。關鍵在於找到一個既能保持頭皮清潔、又不會過度帶走天然油脂的洗髮頻率。



迷思：

護髮素會堵塞頭皮毛孔並導致脫髮



真相：

優質配方的護髮素並不會堵塞頭皮毛孔，也不會導致脫髮，因此大可放心地將它塗抹在頭皮上。頭皮與髮絲的堆積物通常是因為洗頭不夠勤快、油脂過多或美髮造型產品等因素所致，而非護髮素的問題！不過，若護髮素質地非常濃厚或沖洗得不夠徹底，長期下來仍可能造成殘留。一般建議將護髮素塗抹在髮中至髮尾段，主要是為了避免髮根感覺厚重，而不是因為它對頭皮有害，或會堵塞頭皮毛孔。



迷思：

用毛巾擦乾頭髮，不傷髮



真相：

前提是動作必須輕柔。用一般毛巾來回搓揉頭髮會產生摩擦，從而可能破壞毛鱗片，導致頭髮斷裂與毛躁。正確做法是用柔軟的毛巾輕輕按壓頭髮或擠出多餘水分，這樣不僅對髮絲更為溫和，也不會讓頭髮變毛躁。



迷思：

用冷水沖洗能讓頭髮更有光澤



真相：

有些人認為用冷水沖洗頭髮能讓毛鱗片貼合，從而讓髮絲看起來更順滑、有光澤。雖然冷水洗頭確實能帶來一絲清涼，但這麼做並不能真正撫平毛鱗片，也無法「鎖住」光澤。頭髮主要是由沒有生命的角蛋白構成，因此不會因溫度變化而產生太大反應。真正讓秀髮閃亮動人的，在於適當使用護髮素，以及避免過度的熱傷害或化學損傷，而非洗到最後用冷水沖一遍就能實現。



迷思：
含蛋白質的護髮產品能促進頭髮生長



真相：
頭髮的生長發生在頭皮下的毛囊中，而非頭皮表面。嚴格來說，頭髮本身是「沒有生命」的，因此沒有任何外用產品能讓它長得更快。蛋白質護理雖能讓受損髮絲看起來更順滑、觸感更強韌，但它們並不能刺激髮根。護理或滋養頭髮，並不會讓它復活或長得更快，因為頭髮本身是由死亡細胞組成，蛋白質無法穿透這些細胞來刺激生長。真正有助於健康生髮的方法在於：保持頭皮清潔健康、攝取均衡營養，以及維持良好的整體健康狀態。



迷思：
分叉的髮尾可以修復



真相：
髮絲一旦分叉就無法逆轉——沒有任何產品能神奇地把它「黏」回去。護理頂多暫時掩飾毛躁，但想真正解決分叉、讓髮絲回到順滑，唯一的辦法就是剪掉分叉。



迷思：
無氨染髮劑對頭髮比較好



真相：
不一定。氨的刺鼻氣味常讓人以為「含氨」染髮劑比「無氨」配方更傷髮，但其實並非如此。氨揮發得很快，所以氣味才特別強烈；而所謂的「無氨」染髮劑，多半改用單乙醇胺（MEA）。MEA幾乎沒有氣味，但會殘留在髮絲上，長期反覆使用下來，甚至可能比傳統含氨配方造成更大的傷害，讓頭髮更乾、更毛躁。



迷思：
常剪頭髮能讓它長得更快



真相：
修剪並不會讓頭髮長得更快——因為頭髮是從毛囊內的髮根生長的，而不是從髮尾。頭髮由死細胞組成，這些細胞無法將任何訊號傳遞給髮根來加速生長。修剪的**真正**作用，是避免分叉沿著髮幹向上蔓延，讓頭髮看起來更健康，同時減少斷裂。



迷思：
寶寶剃髮能讓頭髮長得更濃密



真相：
剃髮不會改變頭髮的濃密度、髮質或生長速度。因為頭髮是從頭皮下的毛囊長出來的，剃髮只是把外露的髮絲切斷，並不會動到毛囊。剃完後新長出的短髮，看起來比較濃密，只是因為髮尖被切斷後變得平整、觸感較粗硬，造成的錯覺而已。孩子的髮質由基因決定，跟嬰兒時期有沒有剃光頭一點關係都沒有。所以呀，與其剃髮，不如留下寶寶軟綿綿的可愛小毛髮，多拍幾張萌照吧！



迷思：
白頭髮拔了會長更多



真相：
拔掉一根白頭髮並不會讓更多白髮冒出來。每個毛囊一次只能長出一根頭髮，所以拔掉一根白髮，並不會突然刺激更多白髮生長。不過，若長期反覆從同一個毛囊拔掉頭髮，可能會對其造成損傷，久而久之，甚至可能使其完全停止生髮。到頭來，拔頭髮這個行為實際上只會讓髮量減少——別說會長出更多白髮，可能連黑髮也不會再長出來了！

碳水化合物：是敵是友？



很多人把碳水化合物視為頭號公敵。因為它們會使血糖升高，於是便輕易判定：這是壞傢伙。完事！滑走，繼續瀏覽下一則社群貼文。

我們處在一個快速滑屏、短視頻充斥，連健康指南最好都一句話就結束的時代。這裡一則抖音視頻，那裡一篇小紅書貼文，中間再穿插個ChatGPT的回答。每個人都希望不到十個字，就得到所謂的「真相」。但你的身體不是新聞標題，健康更不是喊喊口號。

談到營養時，速成的答案往往會帶來草率的誤解。所以，讓我們先緩下來，好好想一想！畢竟，把高血糖全歸咎於碳水化合物，就像是廚房淹水了，卻去怪罪水一樣。

假如水槽溢水，難道是水的錯嗎？乍一看好像是，因為水最顯眼，但它並不是問題的根源。真正的關鍵在於下水道——通暢時，水自然會流向它該去的地方；可一旦堵塞了，即便是乾淨的水，也會惹出一屋子麻煩。

碳水化合物也是同樣道理。它們絕非敵人；事實上，它們是健康飲食中不可或缺的一部分，而我們的身體也仰賴它們提供能量。所以別急著審判，先弄清楚它們究竟扮演何種角色。

碳水化合物究竟是什麼？

「碳水化合物」並不是單指某一種物質，而更像是一個統稱、一種類別。就像「交通工具」這個詞一樣，汽車、巴士、自行車和火車都包含在內；雖然它們外型各異、運作方式也不同，但都歸屬於同一個範疇。





碳水化合物也是一樣。這個家族主要有三大成員：澱粉（通常被稱為複合碳水化合物）、纖維（分為可溶性與不可溶性）以及糖類。所以，當我們提到「碳水化合物」時，其實指的是這三者的統稱。

碳水化合物還是身體首選的、最高效的能量來源。你可以把身體想像成一輛車：蛋白質負責建造與修復零件，脂肪像是備用油箱，而碳水化合物則是讓車子跑起來的汽油。對許多人來說，每日所需能量的絕大部分都是來自碳水化合物。



碳水化合物=澱粉、糖和纖維

它們是身體首選、最高效的能量來源。

大多數植物性食物都是以碳水化合物為基礎所構成。許多蔬菜都含有碳水化合物，主要以纖維的形式存在；部分則含有澱粉。水果也是碳水化合物，但通常含有更多的纖維與天然糖分。菇類則稍微不同；與蔬果相比，其蛋白質含量略高，但依然提供碳水化合物。

所以，只要你攝取植物性食物，就一定會攝取到碳水化合物。這並不是什麼錯誤，而是大自然對食物最精妙的設計與安排，因為我們的身體天生就懂得如何運用它們。

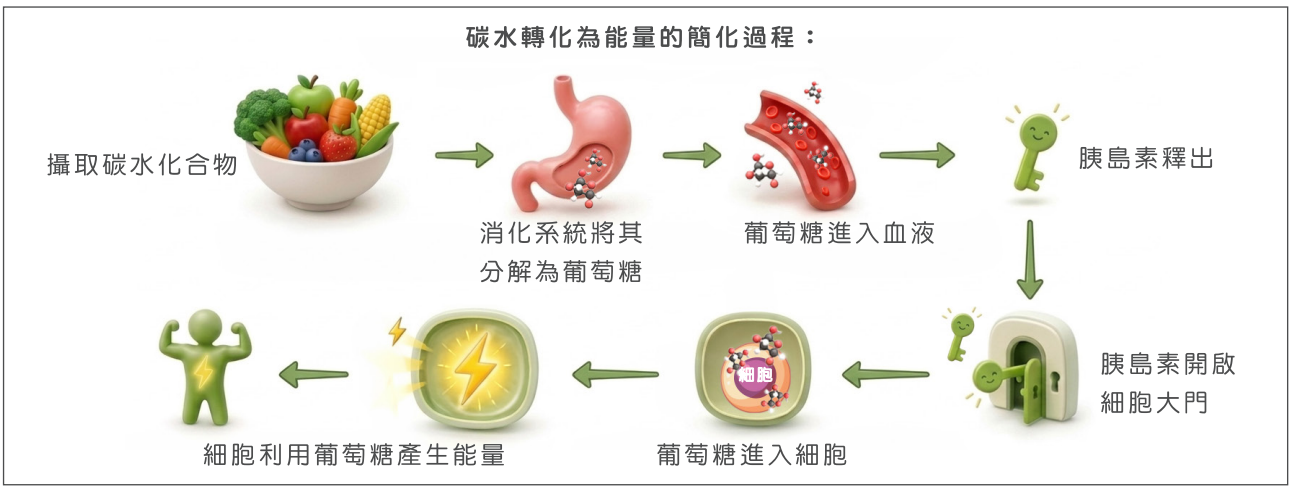
碳水化合物如何轉化為能量

碳水化合物和蛋白質都屬於宏量營養素。簡單來說，就是身體需要大量攝取的營養。當我們攝取碳水化合物後，身體會將其分解成葡萄糖，也就是血糖。葡萄糖是身體主要的能量來源之一。它不是什麼壞東西、更沒有不健康。它，就是能量。



攝取植物性食物=攝取碳水化合物

碳水化合物會被分解成糖。
葡萄糖是身體細胞的主要能量來源。



你可以把整個過程想像成一套物流運送系統。碳水化合物就像大型貨物，必須先被拆解成較小的包裹（葡萄糖），才能順利送達。血液如同運輸的高速公路，細胞就像一戶戶等待收件的住家，而胰島素則像門口的對講機，負責發出訊號讓細胞的大門開啟。當一切運作順暢時，這些包裹就能被順利送達細胞，並在那裡轉化為身體所需的能量。

如果葡萄糖的量超過身體當下所需，身體就會把多餘的部分儲存起來。首先，身體會將葡萄糖存放在肝臟和肌肉中，就像把食物塞進廚房的小儲藏櫃和冰箱；等這些空間都塞滿了，剩餘的葡萄糖就會被轉化為脂肪儲存起來，好比把多出來的包裹送往儲物間存放。

這一切並非身體出了錯，而是再正常不過的人體生理運作。真正的問題，只有當這套運送系統不再順暢運作時，才會開始浮現。



大腦比其他任何器官都消耗更多的葡萄糖。當葡萄糖水平過低，認知功能隨之受損；而當水平過高時，大腦功能亦可能受到影響。關鍵在於維持平衡。

當運送系統不再順暢運作

還記得先前提到的廚房淹水例子嗎？問題不在水本身，而是下水道堵住了。血糖的運作其實也是類似的道理。



碳水化合物會轉化為葡萄糖並進入血液，而胰島素的任務，就是幫助引導葡萄糖進入細胞。當身體維持著良好的恆穩狀態，餐後血糖只會輕微上升，隨後便逐漸降回，一切平穩有序而自然。

然而，隨著時間推移，有些人的細胞對胰島素的反應會開始變得遲鈍，就像對講機失靈了一樣。這種情況就稱為胰島素抗性。

想像一下，物流人員抵達了住家門口，卻發現大門深鎖、完全卡死。無論怎麼按對講機，都得不到回應。包裹（葡萄糖）雖然送到了，卻進不去，因為門根本打不開。

於是，包裹便一件件堆積在門外。反映在體內，代表著葡萄糖被滯留在血液裡，血糖水平也隨之攀升——這並不是因為碳水化合物突然變成了壞東西，而是因為細胞的大門無法正常開啟，葡萄糖無法從血液進入細胞。這也是許多人一步步走向2-型糖尿病的開端。

問題不在包裹本身，而在於那個失靈的對講機。

對於糖尿病患者或有胰島素抗性的人來說，留意、管控碳水化合物的攝取確實很重要。這就像是面對一個堵塞的下水道，你必須更謹慎地控制倒入水槽的水量。但這並不代表水是毒藥，也不代表碳水化合物有害。

這代表我們該關注的，是身體的調節系統，而不是把維持生命所需的「燃料」視為洪水猛獸。



無論蔗糖、乳糖、果糖、半乳糖，還是麥芽糖，攝取後皆會經由身體分解並代謝，通常轉化為葡萄糖以提供能量。





不是所有碳水化合物都一樣

雖然所有碳水化合物都屬於同一家族，但它們進入身體後的運作方式卻大不相同。

有些碳水化合物會迅速被分解成葡萄糖，有些被分解得較慢，還有一些幾乎不會被分解；而纖維，就是那翻轉全局的關鍵。

纖維也是碳水化合物的一種，但身體無法將它完全消化。它不會迅速轉化成葡萄糖，反而更像是一位交通指揮員，負責減緩包裹（葡萄糖）進入道路（血液）的速度。這使得運送過程變得更加穩定、有序錯開，交通運作也更為順暢，而每戶住家（細胞）都能有條不紊地順利接收包裹。

有了纖維的存在，葡萄糖進入血液的速度會放緩，血糖上升速度變得更平穩，飽腹感更持久，消化機能也運作得更順暢。

這就是為什麼如蔬菜、水果、豆類和全穀類等完整植物性食物，與白麵包、糖果、含糖汽水這類「精製食物」，在身體內的作用方式截然不同。儘管它們都含有碳水化合物，但由於運送速度的差異，它們在體內引發的效應也不一樣。

所以，真正的問題並非：「我該不該避開碳水化合物？」而是：「我選擇的碳水化合物，是否保有豐富的纖維與完整的食物結構？」因為纖維能幫助這套運送系統運作得更順暢。別再把「燃料」當成敵人，我們真正該做的，是把身體的調節系統修復、照顧好。

淺談生酮與極低碳水飲食

你大概聽過這樣的說法：「生酮好有效！」、「生酮能快速減脂。」、「生酮有助控制血糖。」



生酮是生酮飲食的簡稱。這是一種極低碳水化合物、高脂肪的飲食方式，目的是迫使身體改以燃燒脂肪作為能量來源，而不再依賴糖分。

對某些人來說，生酮飲食確實能帶來減重成效。極高的脂肪、蛋白質飲食型態，往往能維持更久的飽腹感，因此許多人即使沒有刻意節食，也自然而然地減少了熱量攝取。當攝入的熱量降低，體重也就隨之下降。

極低的碳水化合物飲食方式，也能有效抑制餐後血糖飆升。對於那些飽受血糖問題困擾的人來說，生酮飲食看起來確實是一個直接又顯而見效的解決方案。

但體重下降與血糖降低，並不能與真正的長期健康劃上等號。

即便體重減輕或體檢報告上的數據變漂亮了，整體健康狀況也有可能在走下坡路。這就像是把車上的警示燈關掉一樣——燈雖然不亮了，但隱患卻依舊存在，從未真正得到解決。

有些研究指出，某些類型的生酮或極低碳水化合物飲食——尤其是那些飽和脂肪含量較高、植物性食物比例較低的——可能與低密度脂蛋白膽固醇（LDL，即「壞」膽固醇）上升、腸道微生物群多樣性下降，以及潛在的長期健康風險有關。

纖維是人類飲食中最具保護力的營養成分之一。然而，生酮飲食所能提供的纖維量通常微乎其微；畢竟這類飲食的主角：肉類與脂肪，幾乎不含任何纖維。

換句話說，極低碳水化合物的飲食方式有時或許能暫時緩解症狀。然而，控管表面的症狀，並不等同於修復了底層的問題。



真正的健康，絕不只是把血糖降下來而已；更重要的是全面支持身體的整體運作，包括心臟、血管、腸道、肝臟、內分泌荷爾蒙，以及免疫系統。

健康，始終是第一順位。不是只看體重，也不是只盯著血糖數值高低。

真正健康的身體，依然需要攝取來自天然完整食物、且富含纖維的碳水化合物。

簡單碳水化合物vs. 複合碳水化合物

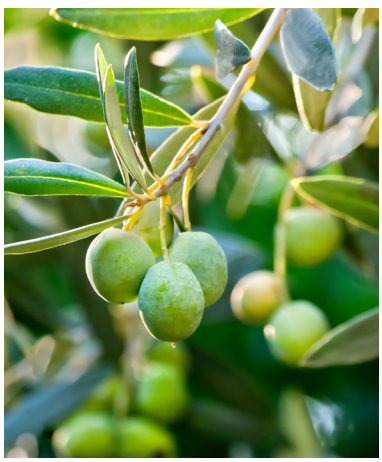
簡單碳水化合物與複合碳水化合物的差別，並不在於誰「好」、誰「壞」，主要在於它們被消化、吸收的速度。

不妨把它想像成生篝火：如果你把一張紙丟進火裡，它會迅速燃起，但也很快就燃盡；但若放進一根粗木柴，燒得雖慢，卻能穩穩當當地燃燒很久。



兩者都是「燃料」，只是它們釋放能量的速度大不相同。

簡單碳水化合物就像是投向火堆的紙張。它們會迅速分解，使葡萄糖快速湧入血液，導致血糖飆升。這通常是因為此類食物幾乎不含足以減緩消化速度的纖維、蛋白質，或天然食物結構。常見例子包括含糖飲料、糖果、白麵包和各類糕點。



複合碳水化合物則更像是火堆中的木柴。它們需要較長時間才能被分解，這意味著葡萄糖會較為和緩且穩定地進入血液，血糖上升的幅度也相對平穩。這類食物通常保有天然完整的食物結構與纖維，有助於減緩消化速度。常見例子包括蔬菜、完整水果、豆類和全穀類。

那麼，簡單碳水化合物就是「壞」的嗎？倒也未必。它們並非有害之物，只是對血糖的影響方式與富含纖維的複合碳水化合物有所不同。它們適合作為快速即時的能量補充，但並非日常主要能量來源的首選。

一個實用的原則是：日常大多數餐點，應以富含纖維的複合碳水化合物為主；而簡單碳水化合物，則把它當成生活的點綴，偶爾享用、適量品嚐。

沒必要給任何食物貼上罪惡的標籤。但在健康的飲食生活中，有些食物適合經常出現在餐桌上，有些則適合偶爾享用。



身體需要葡萄糖來維持生存。但像汽水和甜甜圈這類食物在供應過量糖分的同時，卻幾乎不含纖維或其他有益營養素，進而導致肥胖及其他健康問題。

碳水化合物是能量，不是敵人

碳水化合物和糖並非邪惡的化身，它們單純是供給身體能量的來源。那麼，在日常生活中，我們該如何落實這個概念？

不需要具備化學專業背景，也不必執行極端飲食，只要掌握一個簡單的原則就夠。

我們所攝取的絕大部分碳水化合物，都應來自天然富含纖維的完整植物性食物。這包括了蔬菜、水果、各種豆類（如：扁豆、黑豆和大豆）、全穀類，以及部分含澱粉的食物，例如：地瓜、玉米、燕麥、大麥和糙米。



麵包和義大利麵這類食物，並非天生就不健康。關鍵差別在於，它們是全穀的，還是精製的。全麥麵包和全穀義大利麵依然保有纖維與天然食物結構，這讓它們進入身體後的運作方式，與精製白麵粉製品有著極大差異。

很多時候，問題不在碳水化合物本身，而在於和它一起出現的東西，例如：大量的黃油、油脂、奶油、起司、濃厚醬料，以及過多的份量。

當我們攝入完整形態的碳水化合物時，它們並不是單獨存在的，而是與纖維、水分以及天然結構一起被「打包」在食物中，就像大自然自帶的一套安全機制。

與其問：「這種食物是不是低碳？」
不如換個更好的問題：
「它是從土地裡長出來的嗎？」
「它是否大致保持了完整的天然形態？」

如果答案是肯定的，就代表我們的選擇大抵是正確的。

碳水化合物不是罪魁禍首，糖也不是。真正會導致問題的，是失衡的身體系統、長期累積的壓力，以及缺乏纖維與植物營養素的飲食習慣。



所以，與其把問題推給「燃料」，我們更應該把重點放在支持身體的正常運作。健康的秘訣不是吃得更少，而是吃得更聰明。選擇天然完整的食物，並且讓每天的餐盤中都充滿富含纖維、色彩豐富多樣的植物性食物。



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。

©2026 丞燕國際機構版權所有