丞燕 燕讯
E. EXCEL'S WORLD



10月–12月 2026

标签之外



图中所示非实际产品包装与标签，仅供参考。

大多数人都被教导过要去看产品的标签。

我们会比较维生素含量，浏览成分表，以及留意各种百分比、健康声称与熟悉的成分。很多人相信，只要够仔细地查看标签，就能判断一款产品是否健康、质量优良且物有所值。

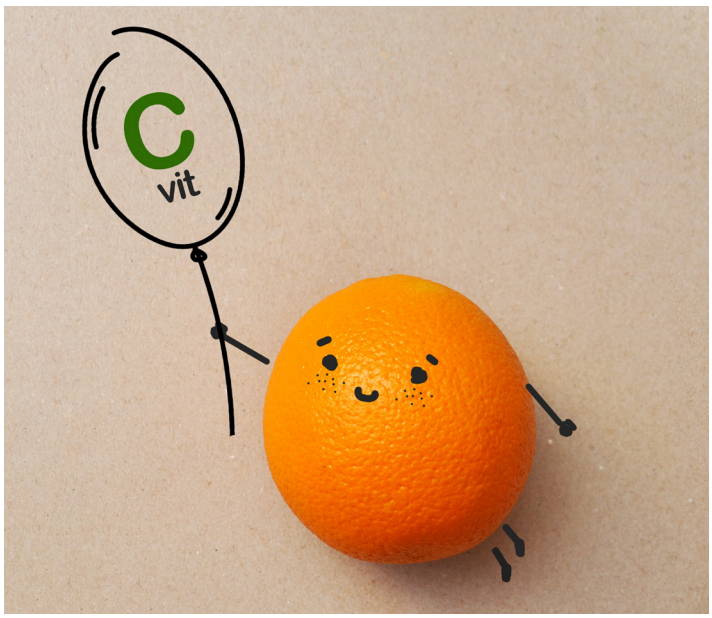
但如果标签透露的只是部分事实呢？

标签的设计，在于提供产品的简化概况。它们能让我们了解产品使用了哪些原料，并提供某些营养素的估算数值。然而，标签往往无法告诉我们的是：这些原料是如何种植、加工、检测、包装与储存的，以及当产品到达我们手中时，还保留了多少营养价值。

两款产品可能标示相同的维生素含量，但所使用的维生素形式却不尽相同。两款产品也可能列出相同的成分，但品质却有明显差异。某项成分含量较高，未必代表能提供更多营养。甚至连包装，亦会影响产品中的营养成分最终能保留多少。

标签确实有用，也能帮助消费者做出明智选择。然而，营养、质量与价值，往往远比一张配料表和一组数据表格要复杂得多。

在相信标签之前，不妨先问自己一个简单的问题：除了标签上的资讯，还有多少重要的细节，是我们看不见的？



关于维生素含量的误解

当消费者查看营养标签时，通常最先注意到的就是维生素含量。一款标示含有建议每日摄取量200%、500%甚至1,000%的产品，看起来会比数值较低的产品更有营养。我们习惯于认为，维生素含量越多就代表越健康。但事实真是这样吗？

以柳橙为例。大多数人会把它视为维生素C的来源。然而，维生素C只是柳橙所含营养的一小部分。柳橙还含有纤维，以及数百种天然化合物，包括植物营养素、类黄酮与其他具抗氧化特性的化合物，而这些成分并不会出现在营养标签上。换句话说，食物所含的价值，远比一份维生素与矿物质清单要丰富得多。

这也引出一个值得思考的问题：如果人体真的需要大量维生素C，为什么天然蔬果中的维生素C含量并没有那么高？一颗中等大小的柳橙约含70毫克维生素C，已几乎足以满足大多数成年人一天所需。然而，许多维他命C补充品一颗就含有1,000毫克以上维生素C，相当于建议每日摄取量（RDA）的10倍以上。

维生素与矿物质对健康至关重要，特别是对于缺乏这些营养素的人而言。然而，一旦满足了基本需求，摄取越多未必越好。摄取过高的剂量，不仅不能带来额外益处，甚至可能造成伤害。事实上，许多人其实已经能从日常饮食中摄取足够的维生素和矿物质。

产品标签上往往也看不出，许多维生素其实有不同的形式。例如，菠菜含有的是叶酸盐（Folate），属于维生素B9的天然形式；而许多食品和补充剂中添加的则是叶酸（Folic Acid），属于人工合成的形式。叶酸盐与叶酸并不相同，人体对它们的吸收、利用与代谢方式也有所不同。

道理很简单：维生素固然重要，但谈到营养，绝不仅限于标签上所列出的那些维生素。

标签上的营养数据只是估算值

许多消费者以为产品标签上的营养数据都是精确的。但事实上，这些数字只是估算值而已。

不同国家有不同的法规，也有各自容许的误差范围。以美国为例，产品标签上的营养素含量与实际含量之间允许存在些许落差；在某些情况下，高达20%的误差都在可接受范围内。

部分挑战在于，蔬菜水果这些天然食物中的营养素，本来就不是固定不变的。例如：不同批次采收的，维生素含量都可能有所不同；而在加工、储存和运输过程中，部分营养素也会渐渐流失。



等产品最终到达消费者手中时，其实际营养素含量可能早已与生产时大不相同。此外，实验室检测方法不同，得出的结果也会有出入。

有些制造商为了让每批产品的维生素含量更趋于一致，会在生产过程中添加人造维他命，以维持产品标签上所标示的含量。

但添加人造维他命，就代表产品更有价值吗？未必。许多用来添加于食品中的维他命，原料成本其实相当低廉，添加量也非常少。因此，从早餐谷片、果汁，到饼干和糖果，市面上添加了维他命的食品随处可见。



最有意思的一点莫过于，新鲜蔬果并不需要什么营养标签。它们的营养含量本来就会自然变动，因此不可能保证精确的数据。然而，它们依然是我们所能摄取到的最健康食物之一。

这也许是在提醒我们：优质的营养，并非总能被简化成产品标签上的区区几个数字。

维生素，不止一种形式

大多数消费者以为，当产品标签上写着“维生素D”或“维生素B12”时，指的就是单一物质。但事实上，许多维生素都存在多种不同形式。

例如：维生素D包括维生素D2和维生素D3。维生素D2存在于酵母和菇类中，而维生素D3则是当人体接触阳光时，自然生成的形式。虽然两者都被归类为维生素D，但它们并不完全相同。研究显示，在提升并维持血液中维生素D水平方面，维生素D3通常比D2更有效。然而，产品标签上往往只是简单标示“维生素D”，并未告知消费者其中含有的是哪一种形式。

许多其他维生素也是如此。维生素K有K1以及数种K2形式。维生素E并非单一化合物，而是一类由生育酚与生育三烯酚组成的家族。维生素B12则可能以甲钴胺、羟钴胺或氰钴胺的形式存在。当制造商在食品或补充剂中添加人造维他命时，通常只会添加某一种特定形式，而不是自然界中存在的所有形式。然而，产品标签往往只是简单标示“维生素K”、“维生素E”或“维生素B12”，并未提供更多细节。



这也引出了另一个问题：当标签上标示某项产品含有一定量的维生素时，实际添加的是什么？实际检测的又是什么？

不同的实验室检测方法，所测得的维生素形式亦可能不尽相同。有些方法只能测出特定形式，有些则能测出多种形式的总和。因此，即使是同一款产品，若两间实验室采用不同的检测方法，也不一定会得出完全相同的结果。



对大多数消费者而言，维生素含量不过是产品标签上一个简单的数字。然而，这个数字的背后，却隐藏着不同的维生素形式、不同的检测方法，以及不同的检测标准、计算方式与评估方法。

含量高，不等于价值高

许多消费者在比较不同产品时，往往想当然地认为某种成分含量越高，产品价值就越高。这样的想法似乎很合理：如果产品中含有更多有益成分，理应能带来更多好处。

但只看含量，不足以了解全部。

原料的加工方式，与其用量多少同样重要。不同的加工方式，会影响最终产品中还能保留多少天然成分。



以沙棘为例。研究显示，冷冻干燥处理所保留的酚类化合物，大约是其他干燥方式的1.5到3倍。这意味着，一款含有10克冷冻干燥沙棘的产品，所提供的酚类化合物，可能与另一款含有15克、但采用不同干燥方式的沙棘产品不相上下，甚至更多。

不同营养素对加工方式的反应也各不相同。以菇类和大豆为例，它们通常会经过烹煮，因为加热可以让某些营养素和化合物更容易被人体吸收利用。番茄和胡萝卜也是如此，烹煮可以提高番茄红素、β-胡萝卜素等化合物的吸收利用率。

换句话说，一项成分的价值，不能只看产品标签上的重量或百分比。加工方式和用量一样重要。

重量可能带来误导的另一个原因在于：水分含量。冷冻干燥水果通常只含有2%–4%的水分，而一般风干水果则可能保留15%–25%的水分。

	含水量	实际水果固形物
冷冻干燥水果 （10克） 	4%	9.6克
风干水果 （12克） 	25%	9克

举例来说，含水量4%的10克冷冻干燥水果，可提供约9.6克的实际水果固形物；而含水量25%的12克一般风干水果的产品，实际提供的水果固形物却只有约9克。产品标签上看似是10克对12克，但数字较小的那款产品，实际上反而含有更多水果。

配料表可以告诉我们产品里有什么，却无法告诉我们这些原料是如何加工的，也无法说明有多少营养素在加工后被保留下来。

配料相同，品质未必相同

加工方式只是影响配料品质的其中一环。植物的品种、生长地点，以及采收时间，都会影响其营养成分。

以针叶樱桃为例。研究发现，每100克新鲜针叶樱桃的维生素C含量，从约1,000毫克到4,500毫克不等，具体多少取决于针叶樱桃的品种、生长条件及成熟度。





同样的道理也适用于许多其他食物。并非所有的蓝莓、菇类、人参或绿茶，只要名称相同，营养成分就完全一样。不同品种、气候、生长条件、采收时间、储存方法和加工方式，都会影响其营养成分的含量。

两款产品在标签上可能列有相同原料，实际上所提供的天然营养素和化合物含量，却可能大不相同。



补充说明：护肤品成分也有同样盲点

这个道理并不仅限于食品，护肤品也面临类似的问题。

许多消费者以为，只要两款产品列出相同成分，使用的原料就必然相同。但事实上，大多数护肤成分都可以依照不同的等级与纯度规格来制造，包括酒精、透明质酸（玻尿酸）、烟酰胺、维生素C以及其他常见成分。其中许多成分都有不同的等级，例如：符合药品品质标准的美国药典级（USP）、食品化学法典级（FCC）、化妆品级或工业级。不同等级在纯度、制程管控、检测规范，以及杂质限量上，都存在着显著差异。

作为消费者，我们能看到产品标签上的成分名称，但通常看不到这些成分的等级、纯度、制程品质，或其中的杂质含量。两款产品在标签上可能列出相同成分，但在质量、成本，以及不必要杂质的含量上，却可能大大不同。

包装的重要性，超乎想象

在比较不同产品时，人们通常会从外观、便利性，或看起来是否环保，来判断产品包装。

然而，包装的作用，绝不只是把产品固定或封装起来。

一款产品出厂时可能具备极佳的营养质量，但如果包装无法有效隔绝氧气、水分、热源和光线，产品内的营养素就可能逐渐降解、流失。某些维生素、抗氧化剂、油脂和香料，对这些环境因素尤其敏感。

良好的包装有助于延缓氧化、防潮防污，并减少紫外线照射。有些食品包装甚至会充入氮气，以减少食品与氧气接触，帮助维持新鲜度。在某些情况下，有效的包装还能降低产品变质的风险，进而减少对防腐剂的需求。

并非所有包装材料都具有相同的保护效果。它们阻隔氧气、水分和光线的能力，可能有很大差异。因此，即使两款成分完全相同的产品，在到达消费者手中时，状态可能已经有所不同。



包装的安全性也很重要。会与食品接触到的包装材料，必须经过检测，以确保油墨、黏合剂、颜料和塑化剂等物质不会迁移到食品中。

消费者往往会根据产品标签上的文字来评断一款产品。然而，影响质量最重要的因素之一，可能正是他们鲜少留意的部分：包装本身。



那么，我们该如何评断一款产品？

如果标签无法说明全部，是否代表产品标签毫无用处？

当然不是。

产品标签仍然是有用的资讯来源。它们能帮助我们了解产品含有哪些成分，并避开我们可能不想要的东西。真正的问题在于，我们是否把标签当作衡量质量的唯一标准。

一款好的产品，很少只由单一数字、维生素百分比，或是否含有某种热门成分来定义。质量往往是多种因素共同作用的结果，包括原料来源、所使用的植物品种、成熟度、加工方式、纯度、包装、储存方法，以及生产制造标准。

此外，产品本身之外的细节，也同样值得我们关注。这款产品由谁制造？制造商是否具备生产安全可靠产品的良好纪录？他们是否在检测、品质管控，以及确保原料来源可靠方面投入资金？这些因素通常比“多几毫克维生素”或“某个成分比例稍微高一些”，更能反映出产品的质量。

换句话说，产品标签只是认识产品的起点，却无法呈现产品的全貌。

看清标签之外的全貌

或许，我们的目标并非寻找一张毫无缺漏的产品标签。

真正的目标，是成为更有判断力与洞察力的消费者。

当我们对食品、成分、加工、制程与质量了解得越多，就越不容易被醒目的数字、热门成分或花哨的行销宣称所迷惑。

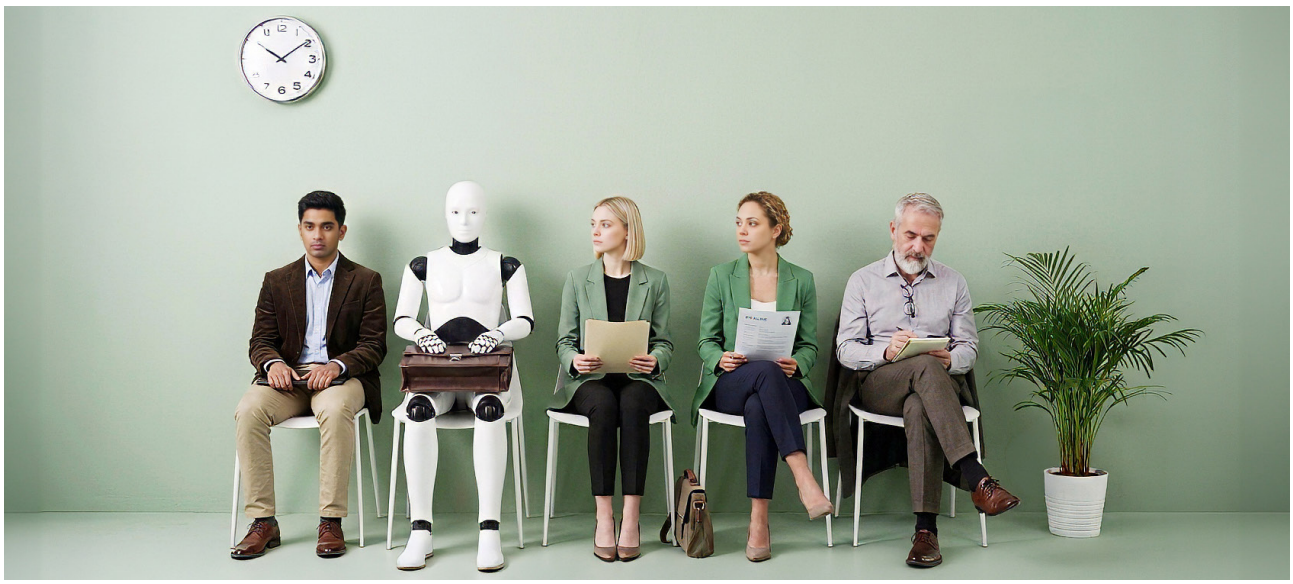
标签固然有用。

但独立思考、理性判断，更管用。



“教育・传递”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

在不确定的世界里，重新定义工作保障



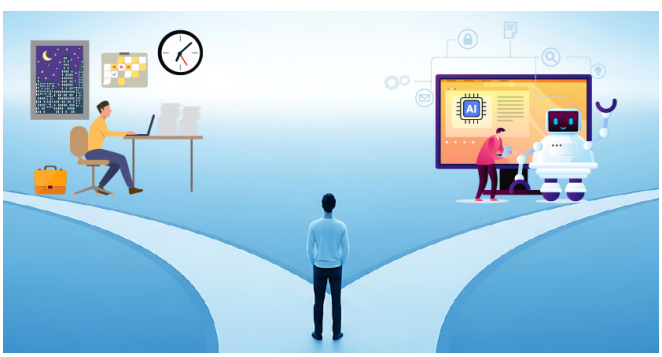
多年来，工作保障的概念一直很简单：选择一家知名企业，领取稳定薪水，循序渐进地晋升，最后如期退休。当世界变化缓慢、薪资水平能跟上生活成本时，这套模式确实行得通。但如今，工作保障的定义，正在被重新改写。

要理解原因，不妨看看我们当下面临的环境：世界经济论坛（WEF）将当前时代称为“多重危机（Polycrisis）”——也就是多种风险同时发生、彼此交互影响，甚至相互加剧的局面。气候变迁、地缘政治冲突、生活成本上升、农业产量下降、资源压力、假讯息蔓延，以及科技快速发展等挑战，正同时冲击全球。当各种风险交织叠加时，“保障”已不再是雇主能够承诺给予的东西。

过去对工作保障的认知已经过时。它不再只是关乎于“拥有一份工作”，而是演变为一个需要我们为自己亲手构建的系统——深耕技能、磨练韧性、拥有自主权并维持健康，让自己的未来不再只依赖一份薪水。

“铁饭碗”正在消失

在当前经济环境下，即便是表现出色的员工，也可能因企业重组、经济波动、业务外包、自动化或市场需求改变等外部因素而失去工作。即便我们“做对”了一切，也依然可能受到那些超出自身掌控范围的决策所冲击。



这种工作保障观念的转变，并非只是理论上的——而是一种已经发生的结构性变化。

世界经济论坛预测，2025至2030年间，全球将创造约1.7亿个新工作岗位，同时也有约9,200万个工作岗位将被取代。这并不是遥远的未来，而是已经展开的现实——许多人在职涯中期便面临了职务变动、裁员，或大规模的技能重塑。换言之，即使是专业、能干又勤奋的人，也可能惊觉自己所处领域的萎缩或转型速度，已快到令人措手不及。





人工智能（AI）正在加速变革的步伐。文员、秘书、银行柜员、收银员、邮政员、售票员以及数据录入员等工作岗位正在减少。国际货币基金组织（IMF）总裁克里斯塔利娜·格奥尔基耶娃曾警告，一场由AI引发的“海啸”正在冲击全球大量就业机会，与此同时，许多大企业也在公开讨论自动化和组织重整。说到底，即便AI最终创造的工作岗位比它淘汰的要多，但在转型过渡期中，无论是职场新人还是资深专业人士，都免不了受到巨大的冲击。

世界变化的速度，已经快到连大学学历或职称，都未必能保障一个人的未来。受雇于人得来的安全感无比脆弱——哪怕再“好”的工作，一旦被时代的洪流裹挟，也可能随时不保。

有薪水，不等于有保障

一份稳定发放的薪水之所以能带来心理上的安定，是因为它按时到账。但收入的稳定，并不等同于生活的稳定。

通货膨胀，改写财务现实

即便你的薪水涨了，购买力仍可能下降。经济合作暨发展组织（OECD）报告称，尽管实际薪资已有所回升，但其约三分之二的成员国，薪资仍低于2021年初的水平。这个落差反映了当前人们的切身感受：“我虽然赚得多点了，但一切都变得更贵了。”薪资增速跑不赢通货膨胀，让许多家庭至今仍处于苦苦追赶的状态。

汇率风险可能抹消多年自律成果

日本有一个广为流传的案例：一位45岁的男子，为了能提前退休，省吃俭用攒了整整21年的钱。他的生活极其节俭，刻意避开各种享受和消费，最终存下的钱远远超过最初定下的退休目标。然而，当面临到日元的汇率变化，结果便出现了巨大转折。2020年，100日元约值0.93美元，到2024年，却下跌到只能兑换约0.64美元。仅货币贬值一项，就让他辛苦累积的资产价值缩水了约30%，几十年自律节俭的成果，亦这样被无情地大打折扣。



住房加大生活压力

住房往往是家庭预算中最大的一笔固定支出。在世界许多地区，住房已成为主要的财务压力来源，即使是中高收入群体也不例外。房价与家庭收入之间的关系已经远远超出上一代人所认为的正常范围。这意味着，普通家庭往往得搭进去超过十年的收入才能买到一间房——而且通常需要仰赖双薪，才足以勉强维持基本生活开销。



当住房成本（包括房贷、租金及水电费等）占收入的比重越高，家庭用于应对突发事件、子女教育、医疗开支与长期投资方面的资金就越有限。哪怕账面薪资看似“体面”，日常生活里仍可能感觉捉襟见肘。

如果你的未来只仰赖于薪水和储蓄，那么你的经济基础可能比表面看起来更薄弱。通货膨胀和房价持续上涨，正悄悄侵蚀每个人的购买力。时间久了就会发现，即使努力工作，也未必过得更好——反而可能陷入一种“明明拼命奔跑，仍只是留在原地”的困局。

多数人不会问，却应该问的问题

在这样的背景下，一个关键问题就能揭示你的真实处境：如果一年不工作，你的生活会变成什么样子？

大多数传统的就业模式，都是把收入与持续的工作产出直接挂钩，也就是说，你的收入取决于你投入的时间以及是否能持续维持生产的能力。一旦生病、受伤、需要照顾家人，或因身心倦怠而停止工作，财务压力往往会立刻浮现。

一旦停止工作……



周末

✕ 还有收入吗?



产假

✕ 还有收入吗?



度假

✕ 还有收入吗?



休息

✕ 还有收入吗?

这便引出了一个更深层的真相：**如果你的收入完全取决于自己能否一刻不停、无间断地工作，那么你所谓的安全保障就是有条件、且脆弱的。**

一句广为流传、出自华伦·巴菲特（Warren Buffett）的名言，一针见血地点出：“如果你找不到一种在睡觉时还能赚钱的方法，那你将会一直工作到死。”道理很直白：只靠劳动所得作为收入来源，是不堪一击的。真正长久的保障，来自于建立一套不必依靠持续的劳动产出，也能创造收入的机制。

现今，真正的工作保障是什么模样？

真正的工作保障不应受条件限制。当你拥有真正的工作保障时，你的收入来自于自己能够主导掌控的机制，而非由你的雇主或工作时长所决定。

工作保障不再仅是关乎一份“工作”或一个“职位”，而是取决于能否建立一个稳固且多面向的基础——一个由五大支柱所组成的架构：



支柱1：适应力（不断精进技能）

随着工作角色和技能需求的不断转变、翻新，那些能够快速学习，并在不同技术、团队、行业甚至国家间灵活转换的人，将更具竞争力。

适应力是一种让自己持续学习并与时俱进的习惯，尤其体现在擅用科技工具、沟通表达、教学传承（将知识转化为清晰易懂内容的能力）等方面；同时，也乐于善用，而非畏惧新工具（包括AI）。

支柱2：韧性（个人财务和生活遭受打击时的应对能力）

韧性能够防止意外演变成灾难。它包括预留紧急流动资金，例如：现金缓冲；适当配置保险和相关保障，以及养成健康习惯，减少疾病和可避免的意外发生。

重要的是，它还包括拥有**多元化的收入来源**（不只一项收入流）。持久的保障，有赖于开拓出“无需持续付出劳动”的收入流。然而，打造第二条收入渠道并使其具规模化，并非一夜之间就能实现；只有当它可复制、可传承且不受个人劳动时数的限制时，才真正有了存在的价值。

欠缺韧性、抗风险能力为零的高收入，可能还比具备强大“财务缓冲”特质的中等收入更缺乏保障。

支柱3：自主权（不断产生收益的资产）

自主权可以有多种形式：

- 企业的股权或股份
- 赢得市场信任的个人品牌
- 稳定的受众或客户群
- 无需你时刻参与也能创造价值的团队或系统

拥有自主权，意味着“我的收益来自于我所创建的东西，能持续产生价值”，而不再是“我必须亲自到场工作，才能有收益”。



支柱4：使命感（一个让自己在逆境中也能坚持下去的强大理由）

你是否拥有一个即使在艰难时刻，也能推动你前进的使命？成功的代价本就包括风险。使命，让人即使在学习过程中受挫、甚至感到狼狈时，依旧能坚持下去；也让人在迟迟看不到结果时，仍能沉住气、持续奋进。

支柱5：持续性

一份受薪工作，无法被继承。在受雇期间所建立、累积的一切，本质上并不真正属于员工。职位、头衔无法交棒，多年来投入的心血与努力，也无法留给下一代。一旦停止工作，收入也就随之中断，下一代仍得从零开始。

无论“继承”的是一份事业、一群客户，还是一个品牌，其核心原则都是一样的：真正的保障，必须具备延续性。



健康是全球共通的永恒需求

在日新月异的世界里，极少有“需求”能保持恒定不变，而健康正是其中之一。无论AI、人工智能、自动化如何发展，或经济景气如何起伏，人们对健康的需求始终存在。健康，是支撑人生的根本。身体是创造价值的基础，心智则是思考、判断与决策的核心。只要其中任何一环出了问题，职涯发展、事业经营与财务规划都可能被迫中断。没有健康，就没有事业；没有收入，就没有未来。

健康需求，持续上升

健康消费的规模正在急剧扩张。据全球健康研究所估计，2024年全球健康经济规模已达6.8兆美元，占全球GDP比重的6%以上。

这意味着同时存在两个重要趋势：

1. 消费者越来越注重对日常健康维护和预防的投入，而不再是等生病了才寻求治疗。

2. 大众对于值得信赖且具科学实证基础的健康资讯、产品或服务，需求仍在持续扩大。

健康老化、疾病预防、居家健康方案以及有科学依据的营养，正成为全球关注的焦点。年轻一代比以往任何世代都更早开始投资健康——这并非出于恐惧，而是源于一种自觉——他们拥有更强的健康意识。



健康贯穿人生的每一个阶段

全球人口正速迅迈入高龄化。世界卫生组织（WHO）指出，到2030年，全球每6个人中就有1人年龄在60岁或以上；到2050年，60岁以上人口预计将达到21亿。人口高龄化进一步推升了以下几个方面的需求：疾病预防、慢性病管理、行动力辅助、认知健康及日常营养。

健康在人生的每个阶段都至关重要。它不是次要目标、也非可有可无的选择，而是支撑所有职涯发展、事业拓展与财务规划的基础。没有健康，创造收入的能力就会下降；而拥有健康，人们便能更长久地发展事业、积累资产和构建长远保障，同时减少那些本可避免的波折发生。

丞燕事业：为什么以健康为基础的自主权如此重要？



丞燕立足于这样的交会点：致力于改善健康这项终身需求的同时，也提供一种事业模式——让人能够建立起一份不再受限于单一雇主、单一就业市场，甚至单一货币体系，且能持续增长的事业。

无论选择的是丞燕还是其他发展途径，核心诉求始终不变：什么样的平台，能让我在一个任凭科技更迭、地缘政治或经济局势变迁动荡，依旧能屹立不摇的领域，建立起自己的人生自主权？

以健康为核心的丞燕平台，具备三大策略优势：

1. 它契合长期需求趋势（顺应高龄化、疾病预防与慢性病负担而生的需求）。

2. 它提供每日价值（健康行为是日常习惯，而非偶尔的心血来潮）。

3. 它透过人际连结与知识传递拓展规模（信任的累积能产生复利，团队网络的扩增亦是）。

“累积”带来的复利效应就是关键所在。薪水是线性的，无法自动产生复利：单纯月复一月地用时间换取报酬。但自主权不同，如果构建得好，它能带来指数级回报——系统、人脉、客户信任和团队能力，这些加在一起能产生的价值，皆远远超过一个人单打独斗所能达到的程度。

丞燕提供了一个实现自主权的平台，让人们能够发展一份足以拓展至国际的独立事业，迎合全球市场需求；围绕着“以营养改善健康”这一共同使命凝聚力量，为世人永远存在的健康需求尽一份力。



当今的工作保障能带给你什么

最具力量的行动，并非费心预测下一场变化或危机，而是构建一种即便遭逢突如其来的变局，依然能保持安稳的生活。

在当今这个充满不确定性的世界里，工作保障已被重新定义：

- 不仰赖雇主的承诺，而是自身的能力
- 不空凭一个头衔，而是练就带得走的跨界技能
- 不单靠一份薪水，而是具备韧性和自主权
- 不畏惧变化，而是为变化做好准备
- 不一辈子不停工作，而是拥有选择何时停下来的权利



当你具备了适应力、韧性、自主权、使命感和持续性时，你将获得一种超越稳定、更深层的力量：选择的权利。

选择与自身价值观一致的工作。选择泰然自在地休息。选择当世界转向之际，依然保有能从容转身的权利。选择有余力守护所爱之人，而无需祈求、倚仗大环境的稳定。

为什么要让雇主、市场，甚至运气，决定自己的未来？

你，可以选择自己的未来。



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。

知识就是力量，是人类宝贵的财富。拥有正确的知识，人类可以研发创新、不断进步、创造非凡的价值。然而人们接触到的信息并不总是正确的。虚假、错误的信息一经产生，就会透过互联网和社交媒体迅速地传播开来，轻易地进入大众视线、混淆视听。若不加以辨别和区分，这将会对我们的生活造成误导与损害。

本专栏期望透过正确的讲解，帮助大家辨别知识的真伪。只有不断分享真实、正确的资讯，相互交流各自的观点与看法，才能打造一个正向积极的氛围，让知识发挥无穷的威力。知识的累积并非朝夕就能完成的事，而是一个漫长、终生的探索过程——让迷思·探索帮您拨开疑云，伴您成长、累积宝贵的知识财富。

银汤匙、松鼠与毒蘑菇



菇类最近着实火了一把。有人认为它们是超级食物；也有人觉得它们神秘、危险，甚至带点魔法色彩。而在社群媒体的推波助澜下，关于菇类的迷思，传播速度简直比喷撒孢子还快。

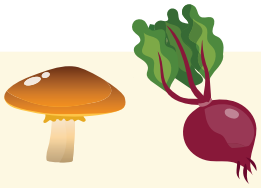
事实上，食用菇类是最值得加入日常饮食的健康食物之一。

研究表明，每天只要摄取仅仅18克的菇类，就可能降低患癌风险。菇类是麦角硫因的主要膳食来源；麦角硫因是一种独特的抗氧化剂，有助于保护细胞免受损伤。许多食用菇类都含有这种化合物，包括香菇、平菇、舞茸、杏鲍菇和巴西蘑菇。

菇类也可能有助于健康老化。新加坡国立大学的研究人员发现，每周食用两份以上菇类的年长者，罹患轻度认知障碍的可能性明显较低。

这无疑是个好消息。

那坏消息呢？围绕菇类的各种迷思从没少过。有人认为颜色鲜艳就一定有毒；有人则相信能利用银汤匙、大蒜、鸡蛋，甚至松鼠来辨别毒蘑菇。还有人一拍脑门：登上新闻头条的菇类，一定对健康有益。在盲目相信民间传说、社群媒体或邻居家的松鼠之前，让我们先来厘清到底哪些是事实、哪些是谣传！



迷思：

菇类是蔬菜



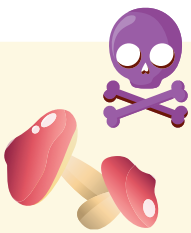
真相：

菇类是真菌，不是蔬菜。大多数人会把菇类视为蔬菜，是因为它们通常在超市的生鲜区与新鲜蔬果一起贩售。但从生物学的角度来看，菇类压根不是蔬菜。它们属于自己独立的界别：真菌界。

与植物不同，菇类并不进行光合作用。它们不会利用阳光来制造自己的食物，也没有根、茎或叶，而是透过分解周遭环境中的有机物来获取营养。

事实上，真菌与动物的亲缘关系，比与植物更接近。所以严格来说，披萨上的那片蘑菇和你的亲缘关系，比和沙拉里的生菜更近。话虽如此，可别真跑去超市的肉品区寻找菇类。

重点整理：我们也许会像烹调蔬菜那样来料理菇类，但从科学角度来看，它们属于真菌界——一个完全独立的界别。



迷思：

大蒜和鸡蛋可判断菇类是否有毒



真相：

大蒜和鸡蛋是厨房里的实用食材，但无法用来检测毒蘑菇。民间流传一种说法：烹调野生菇类时加入大蒜或剥壳的水煮蛋，就能判断菇类是否有毒。如果大蒜或鸡蛋变黑，代表这种菇有毒；如果没有变黑，就是安全的。可惜的是，菇类毒素才不会这么乖乖配合地亮相！即使大蒜雪白、鸡蛋外观完好，锅里的野菇仍可能让人再也醒不过来。

大蒜、鸡蛋、洋葱或金属出现变色，通常是源于含硫化合物、矿物质、酸性条件或加热引起的常见化学反应，而非菇类毒素所致。大蒜在烹调过程中，可能因本身的含硫化合物发生反应，自然变成蓝色、绿色或颜色变深。鸡蛋在烹调时也会发生化学反应而导致颜色变化，但这与菇类是否有毒无关。因此，毒蘑菇可能完全不会造成任何变色，而可食用的菇类却可能会。

重点整理：没有任何简单的烹调诀窍能检测出菇类是否有毒。唯一可靠的方法，是正确辨识菇类本身的品种。

迷思：

素食者和纯素食者不能吃菇类，因为它们不是植物





真相：

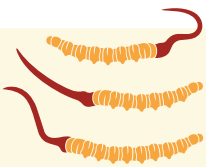
一般来说，素食者和纯素食者都可以食用菇类。

素食和纯素食饮食都不包含动物性食物。菇类属于真菌，因此它们并不是动物。这种混淆通常是因为：从演化层面来看，真菌与动物的亲缘关系，比与植物更接近；但与动物沾点亲，并不等于就是动物。毕竟，我们还和香蕉是亲戚呢。人类与地球上几乎所有生物，都共享部分基因。

重点整理：菇类或许不是植物，但也不是动物。这就是为什么无论是素食者还是纯素食者，都可以食用菇类。

迷思：

野生冬虫夏草比人工培育菌丝体更营养





真相：

更贵，不代表更营养。野生冬虫夏草（*Ophiocordyceps sinensis*）往往售价极高，让许多人以为它一定优于人工培育的虫草菌丝体。两者最大的区别是什么？野生冬虫夏草的底部附着着蝙蝠蛾幼虫的虫体，而人工培育的虫草菌丝体则没有。

幸好，多数人感兴趣的是菌体，而不是那只幼虫。冬虫夏草的关键营养成分主要来自真菌菌丝体，这也是为什么人工培育的虫草菌丝体与野生冬虫夏草的营养组成非常相似。虽然野生冬虫夏草因其珍稀性及悠久的传统用药历史而备受推崇，但人工培育的虫草菌丝体是在受控环境下生产，同样能提供许多相同的营养益处——且你不需要在青藏高原上艰苦跋涉，也不需要苦苦追寻一只死去的虫。

重点整理：目前的研究显示，人工培育的虫草菌丝体可提供与野生冬虫夏草相似的营养益处。它主要少了蝙蝠蛾幼虫，但相信大多数人购买冬虫夏草，也不是冲着那只虫去的。

你知道吗？

人工培育的虫草菌丝体通常以谷物培养基培养，因此一般被认为适合素食者与纯素食者食用。相较之下，野生冬虫夏草是寄生于昆虫幼虫上生长，因此有些纯素食者会选择避开。或许，野生冬虫夏草是少数会让纯素食者犹豫的“真菌”之一——因为它还附带了一条虫。

迷思：

只要煮熟，任何菇类都能安心食用





真相：

烹调并不能让所有菇类都变得安全可食用。许多人以为，任何菇类只要煮熟了就无害。可惜的是，菇类毒素的运作机制并非如此。虽然烹调可以破坏某些天然化合物，并提高消化性，却仍无法中和所有的菇类毒素。

有些毒蘑菇含有耐热毒素，即使经过油煎、水煮、烘烤及其他烹调方式，毒素仍然存在。例如：毒鹅膏菌，又称“死亡帽”，含有可能造成严重肝损伤、甚至致命的毒素，而这些毒素并不会因烹调而被破坏。换句话说，毒蘑菇不会因为被丢进热锅里，就变成可以食用。

重点整理：烹调可以提升食用菇类的安全性与消化性，但无法把毒蘑菇变成可以安全食用的菜肴。

迷思：

银币或银汤匙可判断菇类是否有毒





真相：

银器无法用来判断菇类是否有毒。长期以来，民间流传着一种说法：烹饪某种菇类时，若与之接触的银币或银汤匙变黑，就代表这种菇一定有毒。

这个说法的依据在于，银会与某些含硫化合物发生反应，从而失去光泽、变暗发黑。然而，含硫化合物存在与否，与菇类能否食用、是否有毒毫无关系。

许多可食用的菇类都有含硫化合物，并可能会使银器变黑。与此同时，有些最致命的毒蘑菇所含的毒素，却完全不会与银发生任何反应。

所以，如果银汤匙依然亮晶晶，并不能证明这些菇类是安全的；而如果它变暗发黑，也同样不能证明菇类是有毒的。

重点整理：银币或银汤匙无法检测出毒蘑菇。菇类毒素可不在乎锅子里有没有银器。



迷思：

所有菇类的营养成分都相同



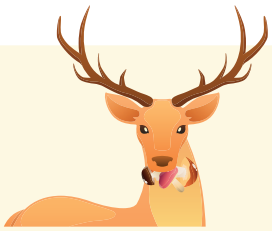
真相：

我们很容易把不同的菇类混为一谈，但实际上，每种菇类都有其独特的营养组成。

例如：不同品种的菇类有不同类型与含量的多醣体，包括β-葡聚醣；其纤维、抗氧化剂及其他天然化合物的含量也各有差异。

我们可以把菇类看作是水果和蔬菜。柳橙、蓝莓和番茄都很有营养，但它们提供的营养组合并不完全相同。同样地，每一种菇类都有自己独特的营养成分与天然化合物组合。

重点整理：没有任何一种菇类含有所有的营养成分；但只要食用各式各样的菇类，我们就能从不同品种各自独特的营养特质中获益。



迷思：

动物会吃的菇类，就一定安全



豹斑毒鹅膏菌

真相：

对动物来说安全的菇类，对人类依然可能有危险。许多人以为，只要松鼠、鹿、兔子或其他动物能吃的菇类，人类吃起来也一定安全。然而，大自然的运作法则可没这么简单。

不同物种对同一种菇类的反应可能截然不同。某些菇类，动物吃了安然无事，人类吃完却会大病一场。例如：据观察，松鼠采食豹斑毒鹅膏菌后，并没出现明显不良反应。然而，人类若误食这种菇类就会中毒，因为它含有鹅膏蕈氨酸和蝇蕈醇，这些化合物会影响神经系统，并引起意识模糊、幻觉、癫痫发作和记忆障碍等症状。

动物吃了毒蘑菇后，也不一定会立刻出现明显的生病迹象，因此很容易让人误以为这种菇类是安全的。所以，别把松鼠的菜单，当作你的菇类安全指南！

重点整理：松鼠会去吃某种菇类，这只能说明松鼠的习性和喜好，不一定代表那种菇人也可以吃。



迷思：

菇类碰伤后变蓝，就代表有毒



蓝圆孢牛肝菌

真相：

菇类遭碰伤后变蓝，并不代表它有毒。有些毒蘑菇受损后的确会变成蓝色或蓝绿色，但许多可食用菇类同样有这种变化。例如：蓝圆孢牛肝菌切开后会变成醒目的靛蓝色，但它却是公认的上等食用菌。而世界上某些最危险的毒蘑菇，包括“死亡帽”和“毁灭天使”，受损后却完全不会变蓝。

这种蓝化现象，通常是因为菇类受损时，其中的天然化合物与空气中的氧气发生了反应所致，就像苹果切开后果肉会变褐色一样。这或许能反映出菇类的某些化学特性，但无助于判断它是否适合端上餐桌。

重点整理：无论是可食用还是有毒的菇类，都可能在碰伤后变蓝。光凭颜色变化，无法成为判断菇类能否安全食用的可靠方式。



迷思：

颜色鲜艳的一定是毒蘑菇



龙虾蘑菇

真相：

单凭颜色，无法判断菇类是否有毒。许多人认为，颜色鲜艳的菇类就是有毒，而长相朴素的便能安全食用。事实上，某种菇类能不能吃、有没有毒，与它的颜色基本没什么关系。

毒蘑菇的颜色、形状和个头五花八门，其中许多与可食用菇类极为相似。例如：致命的毒鹅膏菌（“死亡帽”），就跟一些常见的食用白色蘑菇看着差不多，极易误采误食。与此同时，有些食用菇类反而颜色鲜艳。像是呈鲜明橙红色的龙虾蘑菇，即深受野外采菇者的喜爱。

更何况，如果颜色鲜艳真的代表警告讯号，那么“毁灭天使”们（双孢鹅膏菌与鳞柄白毒鹅膏菌）显然没收到通知。这些致命蘑菇几乎通体白色，却能使人中毒丧命。看来，菇类之间并没有约定一套通用的颜色编码系统。

重点整理：颜色鲜艳不代表菇类有毒，颜色暗淡、外观朴素也不代表它安全。单凭颜色，并不是判断菇类能否食用的可靠依据。

迷思：

生吃菇类更健康





真相：

菇类可不是沙拉。许多人以为，既然蔬菜生吃比较健康，那菇类应该也一样。但这完全是不同情况。

白蘑菇、褐蘑菇和波特菇含有一种被称为“伞菌氨酸”的天然化合物。伞菌氨酸一直是科学研究关注的对象。不过，日常生活中透过烹煮就能帮助降低其含量，这也是通常建议这些菇类先煮熟、再食用的原因之一。此外，烹煮也能软化它们坚韧的真菌细胞壁，变得更容易消化。

换句话说，菇类不像生菜，还是稍微下锅烹调、翻炒一下会更好。

重点整理：与许多沙拉蔬菜不同，菇类更适合煮熟了再吃。

迷思：

野生菇类比人工种植的更好





真相：

野生并不一定代表更干净、更安全或更好。许多人认为，野生的菇类因为“天然”，所以更健康。但真菌具有一种独特能力，能够吸收周遭环境中的物质；有些菇类甚至可以分解某些污染物。

事实上，科学家会利用真菌进行一种称为“真菌修复”的过程，帮助净化受污染的土壤和水源。有些菇类可以吸收重金属、农药、石油产品、工业污染物，甚至某些放射性物质。这对环境清理来说很棒，但当作晚餐吃下肚子，可就不好说了。

生长在受污染地区的菇类，可能会吸收并累积周遭环境中的各种污染物。相较之下，人工种植菇类通常是在受监控的环境，以及经严格控管的培养基质上生长的。因此，问题不在于“野生还是人工种植？”而是“它在哪里生长的？”

重点整理：野生菇类并不一定比栽培菇类更好。有时候，农场种植的菇类反而可能是更干净、更安全的选择，因为我们往往无法得知野生菇类曾经接触过些什么。

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。

鼠尾草籽与奇异果籽



鼠尾草籽可助降低血压

一项汇整8个随机对照试验的回顾研究，探讨了摄取鼠尾草籽对血压的影响。分析结果发现，鼠尾草籽可显著降低收缩压与舒张压。这种降血压效果主要出现在收缩压基准值低于140毫米汞柱的人群中。这表示，相较于重度高血压患者，鼠尾草籽对血压正常至轻度偏高者可能更有帮助。研究也指出，此效果似乎不受摄取量多寡的影响。整体而言，鼠尾草籽对日常血压管理可能具一定助益。

TaghipourSheshdeh F, Behzadi M, Bashiri S, Mohammadi-Sartang M. The effect of chia seed on blood pressure, body composition, and glycemic control: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev*. 2025;83(3):448–465. doi.org/10.1093/nutrit/nuae113

鼠尾草籽可预防心脏疾病

这项研究探讨了肥胖与心血管疾病之间的关联，并评估了摄取鼠尾草籽是否对喂食高脂饮食实验鼠的心脏具有保护作用。

补充鼠尾草籽可显著减少体重增加、腹部脂肪比例、空腹血糖、胰岛素抗性、三酸甘油酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（LDL，“坏”胆固醇）、极低密度脂蛋白胆固醇、平均动脉压、炎症标志物及心肌损伤标志物；同时能增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL，“好”胆固醇）。研究亦发现，心脏结构与功能获得

部分恢复，组织损伤减少，而细胞凋亡信号也转向有利于细胞存活的方向。这些保护效益归功于鼠尾草籽含有丰富的膳食纤维、Omega-3脂肪酸（尤其α-亚麻酸）、抗氧化剂、生物活性化合物，以及镁、钾等矿物质。

Aref M, FaragAllah EM, Goda NIA, et al. Chia seeds ameliorate cardiac disease risk factors via alleviating oxidative stress and inflammation in rats fed high-fat diet. *Sci Rep*. 2024;14(1):2940. doi.org/10.1038/s41598-023-41370-4





鼠尾草籽可助降低三酸甘油酯水平

三酸甘油酯是血液中的脂肪，主要负责提供能量；但当其水平升高时，会增加罹患心血管疾病与胰腺炎的风险。鼠尾草籽富含纤维、蛋白质、Omega-3脂肪酸及抗氧化剂，已有相关研究探讨了其在降低三酸甘油酯水平和改善代谢健康方面的潜力。观察性与实验性研究的证据皆显示，鼠尾草籽可能有助于减少三酸甘油酯、炎症反应、胰岛素抗性与腹部脂肪，同时增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL，“好”胆固醇）。动物试验与人体研究均指出，鼠尾草籽油可改善血脂状况，包括降低三酸甘油酯、瘦素水平及肝脏胆固醇。

Khalid W, Arshad MS, Aziz A, et al. Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Sci Nutr*. 2022;11(1):3–16. doi.org/10.1002/fsn3.3035

鼠尾草籽可助改善代谢标志物

这项研究观察了鼠尾草籽油对高脂饮食引起的代谢综合症实验鼠的影响。鼠尾草籽油是Omega-3脂肪酸（α-亚麻酸）的丰富植物性来源。观察结果显示，补充鼠尾草籽油藉由改变肝脏与脂肪组织中的脂质组成，降低三酸甘油酯、胰岛素、瘦素与肝脏胆固醇水平，以及增强肌肉组织中的胰岛素信号传导，从而改善了多项代谢标志物。这些发现表明，鼠尾草籽油可改善该动物模型的胰岛素敏感性与脂质代谢。

Citelli M, Fonte-Faria T, Vargas-Silva S, Barja-Fidalgo C. Dietary supplementation with chia (*Salvia hispanica* L.) oil reduces the complications caused by high-fat diet-induced obesity. *FASEB J*. 2016;30(1_suppl):907.20. doi.org/10.1096/fasebj.30.1_supplement.907.20

鼠尾草籽有助维持健康的高密度脂蛋白胆固醇水平



胆固醇对于维持细胞正常功能至关重要，但当其失衡时，便可能会增加心血管疾病的风险。高密度脂蛋白胆固醇之所以被视为“好”胆固醇，是因为它有助于清除血液中多余的胆固醇，并与较低的心脏疾病风险相关。

鼠尾草籽富含可溶性纤维与Omega-3脂肪酸，尤其是α-亚麻酸（ALA）。研究显示，摄取鼠尾草籽可提升血液中ALA与EPA（一种Omega-3脂肪酸）的水平，并可能有助于改善血脂异常、胰岛素抗性及内脏脂肪堆积。动物实验进一步表明，鼠尾草籽有助于维持良好的脂质与血糖平衡，凸显其在心血管与代谢健康方面的潜在益处。

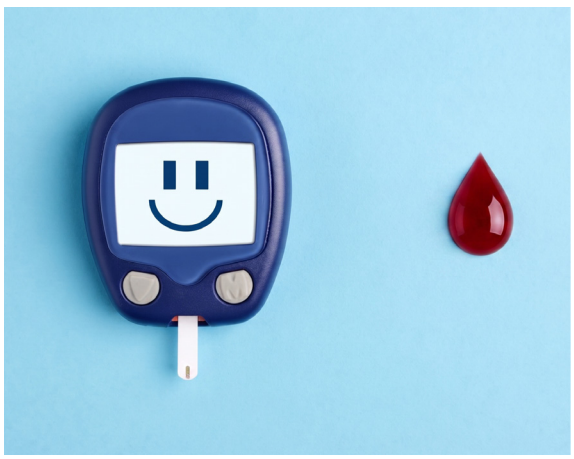
Khalid W, Arshad MS, Aziz A, et al. Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Sci Nutr*. 2022;11(1):3–16. doi.org/10.1002/fsn3.3035

鼠尾草籽可预防血脂异常

这项研究提供了具体证据，显示当鼠尾草籽作为饮食中主要的脂肪来源时，可能对饮食诱发的脂质与血糖异常，具有保护与修复作用。研究发现，若将玉米油换成鼠尾草籽，能显著降低饮食中Omega-6与Omega-3脂肪酸的比例，进而预防并逆转高蔗糖饮食实验鼠体内的血脂异常与胰岛素抗性。

短期高蔗糖饮食期间，摄取鼠尾草籽可预防高三酸甘油酯血症与胰岛素抗性的早期发展，且不会影响血糖水平。在长期喂食的情况下，即便在饮食干预的后期才加入鼠尾草籽，仍可逆转已形成的高三酸甘油酯血症与胰岛素抗性。并且，这些改善没有伴随体重、能量摄取或血液中胰岛素水平的改变，可见鼠尾草籽的这些效果是直接作用于代谢机制产生的，而非源于热量摄入的减少。

Chicco AG, D'Alessandro ME, Hein GJ, Oliva ME, Lombardo YB. Dietary chia seed (*Salvia hispanica* L.) rich in alpha-linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriacylglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic rats. *Br J Nutr*. 2009;101(1):41–50. doi.org/10.1017/S000711450899053X





鼠尾草籽具抗炎作用

这项统合分析回顾了多个探讨摄取鼠尾草籽与炎症之间关联的随机对照试验，着重观察超重人士与2–型糖尿病患者体内的炎症标志物，包括C–反应蛋白、白细胞介素–6与肿瘤坏死因子–α。综合4项试验结果显示，摄取鼠尾草籽可显著降低C–反应蛋白水平。这可能是因为鼠尾草籽中的Omega–3脂肪酸、纤维和多酚发挥了作用，这些成分具抗氧化与抗炎特性，并可能有助于改善胰岛素敏感性。

Pam P, Asemani S, Azizi MH, Jamilian P. Chia seed supplementation and inflammatory biomarkers: a systematic review and meta-analysis. *J Nutr Sci*. 2024;13:e91. doi.org/10.1017/jns.2024.70





奇异果籽可助降低血脂水平

这项研究探讨了奇异果与奇异果籽对饮食诱发的高胆固醇血症（即血液中胆固醇过多）实验鼠的影响。高胆固醇血症会导致体重增加、血清与肝脏中的总胆固醇及三酸甘油酯水平上升，同时提高低密度脂蛋白胆固醇（LDL，“坏”胆固醇）、动脉粥样硬化指数及肝脏中酶类的活性；而高密度脂蛋白胆固醇（HDL，“好”胆固醇）水平与抗氧化能力则随之下降。

补充奇异果与奇异果籽，能够以剂量依赖的方式显著改善脂质代谢，不仅降低了血清与肝脏中总胆固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白胆固醇及动脉粥样硬化指数，还同时提升了高密度脂蛋白胆固醇及其与总胆固醇的比例。此外，透过肝脏酶类AST与ALT活性的降低可知，补充奇异果与奇异果籽也可减少肝脏脂质堆积与改善肝脏功能。

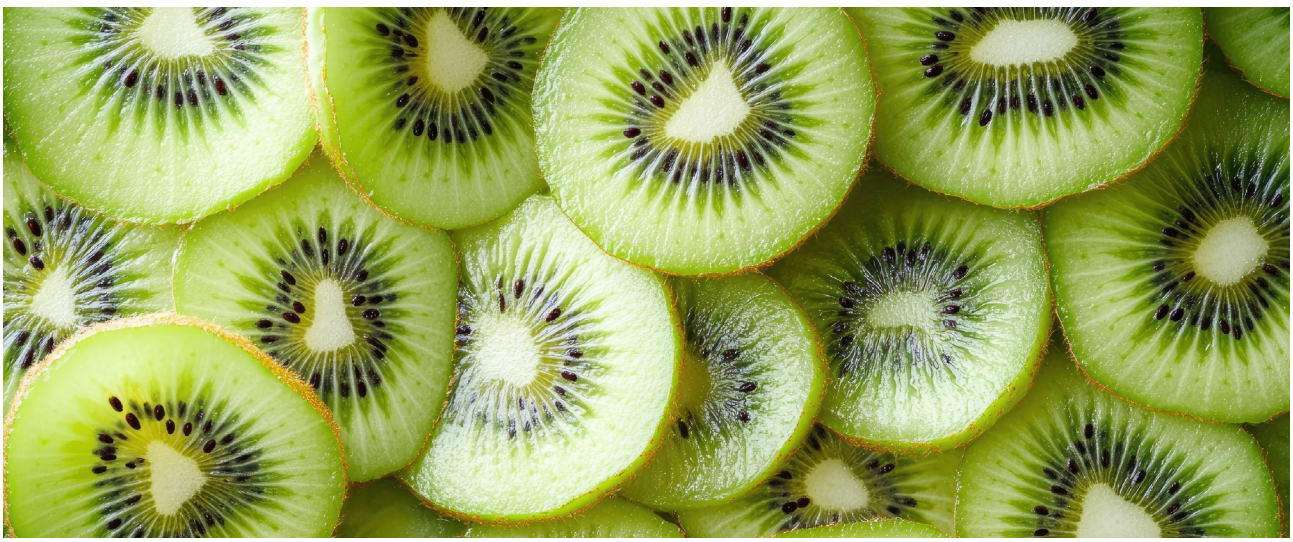
Shehata MM, Soltan SSA. Effects of bioactive component of kiwi fruit and avocado (fruit and seed) on hypercholesterolemic rats. *World J Dairy Food Sci*. 2013;8(1):82–93. https://idosi.org/wjdfs/wjdfs8%281%2913/11.pdf

奇异果籽富含Omega–3脂肪酸及其他营养素

奇异果籽是奇异果中营养价值高、却常被忽略的部分，也是其健康益处的重要来源。奇异果籽含有多不饱和脂肪酸。这是一类有益健康的脂肪，其中包括α–亚麻酸（ALA）。ALA是一种Omega–3脂肪酸，且是人体无法自行合成、必须从食物中摄取的必需脂肪酸，有助于支持脂质代谢，并与心脏健康及抗炎过程有关。

奇异果籽中的脂质成分完善了奇异果整体的营养组成，并可能有助于降脂（降低血液中的脂肪）作用，包括降低总胆固醇、三酸甘油酯及低密度脂蛋白胆固醇（LDL，“坏”胆固醇），同时帮助维持或增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL，“好”胆固醇）。来自奇异果籽等植物性来源的Omega-3脂肪酸，也与改善胰岛素敏感性，以及调节血脂异常与胰岛素抗性等代谢问题有关。

除了Omega-3脂肪酸之外，奇异果籽还含有膳食纤维与具生物活性的植物营养素，包括多酚与类黄酮，这些化合物可能有助于提升抗氧化能力，并帮助抵御氧化压力，以及可能与Omega-3脂肪酸发挥协同作用，共同维护心血管与代谢健康。



Khutare SR, Deshmukh AS. A review on various medicinal applications of kiwi fruit. *Int J Sci Res Arch*. 2023;8(2):193–206. doi.org/10.30574/ijsra.2023.8.2.0112

He X, Fang J, Chen X, et al. *Actinidia chinensis* Planch.: a review of chemistry and pharmacology. *Front Pharmacol*. 2019;10:1236. doi.org/10.3389/fphar.2019.01236

Liu B, Li X, Liu Q, Tan Z. Extraction and purification of kiwifruit seed oil using three-phase partitioning: an efficient and value-adding method for agro-industrial residue utilization. *Processes*. 2023;11(9):2581. doi.org/10.3390/pr11092581

Bertoni C, Abodi M, D'Oria V, Milani GP, Agostoni C, Mazzocchi A. Alpha-linolenic acid and cardiovascular events: a narrative review. *Int J Mol Sci*. 2023;24(18):14319. doi.org/10.3390/ijms241814319

Deng J, Liu Q, Zhang C, Cao W, Fan D, Yang H. Extraction optimization of polyphenols from waste kiwi fruit seeds (*Actinidia chinensis* Planch.) and evaluation of its antioxidant and anti-inflammatory properties. *Molecules*. 2016;21(7):832. doi.org/10.3390/molecules21070832

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。

©2026 丞燕国际机构版权所有