丞燕 燕訊
E. EXCEL'S WORLD



10月–12月 2026

標籤之外



圖中所示非實際產品包裝與標籤，僅供參考。

大多數人都被教導過要去看產品的標籤。

我們會比較維生素含量，瀏覽成分表，以及留意各種百分比、健康聲稱與熟悉的成分。很多人相信，只要夠仔細地查看標籤，就能判斷一款產品是否健康、質量優良且物有所值。

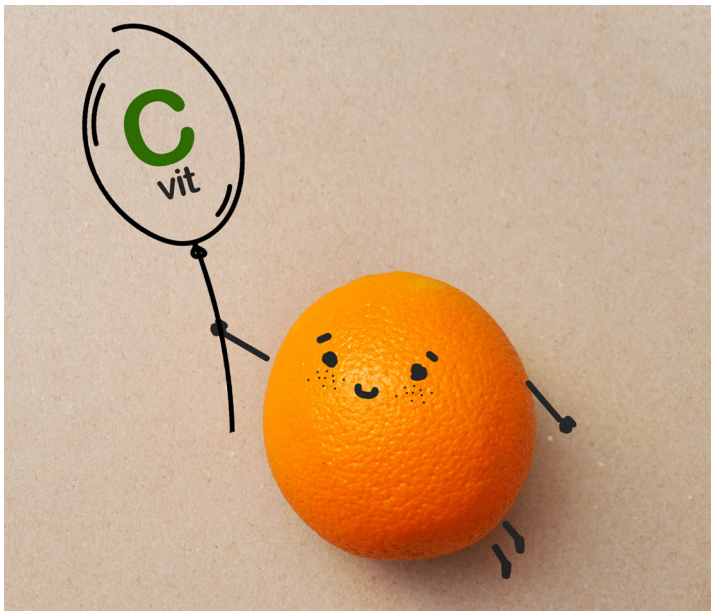
但如果標籤透露的只是部分事實呢？

標籤的設計，在於提供產品的簡化概況。它們能讓我們了解產品使用了哪些原料，並提供某些營養素的估算數值。然而，標籤往往無法告訴我們的是：這些原料是如何種植、加工、檢測、包裝與儲存的，以及當產品到達我們手中時，還保留了多少營養價值。

兩款產品可能標示相同的維生素含量，但所使用的維生素形式卻不盡相同。兩款產品也可能列出相同的成分，但品質卻有明顯差異。某項成分含量較高，未必代表能提供更多營養。甚至連包裝，亦會影響產品中的營養成分最終能保留多少。

標籤確實有用，也能幫助消費者做出明智選擇。然而，營養、質量與價值，往往遠比一張配料表和一組數據表格要複雜得多。

在相信標籤之前，不妨先問自己一個簡單的問題：除了標籤上的資訊，還有多少重要的細節，是我們看不見的？



關於維生素含量的誤解

當消費者查看營養標籤時，通常最先注意到的就是維生素含量。一款標示含有建議每日攝取量200%、500%甚至1,000%的產品，看起來會比數值較低的產品更有營養。我們習慣於認為，維生素含量越多就代表越健康。但事實真是這樣嗎？

以柳橙為例。大多數人會把它視為維生素C的來源。然而，維生素C只是柳橙所含營養的一小部分。柳橙還含有纖維，以及數百種天然化合物，包括植物營養素、類黃酮與其他具抗氧化特性的化合物，而這些成分並不會出現在營養標籤上。換句話說，食物所含的價值，遠比一份維生素與礦物質清單要豐富得多。

這也引出一個值得思考的問題：如果人體真的需要大量維生素C，為什麼天然蔬果中的維生素C含量並沒有那麼高？一顆中等大小的柳橙約含70毫克維生素C，已幾乎足以滿足大多數成年人一天所需。然而，許多維他命C補充品一顆就含有1,000毫克以上維生素C，相當於建議每日攝取量（RDA）的10倍以上。

維生素與礦物質對健康至關重要，特別是對於缺乏這些營養素的人而言。然而，一旦滿足了基本需求，攝取越多未必越好。攝取過高的劑量，不僅不能帶來額外益處，甚至可能造成傷害。事實上，許多人其實已經能從日常飲食中攝取足夠的維生素和礦物質。

產品標籤上往往也看不出，許多維生素其實有不同的形式。例如，菠菜含有的是葉酸鹽（Folate），屬於維生素B9的天然形式；而許多食品和補充劑中添加的則是葉酸（Folic Acid），屬於人工合成的形式。葉酸鹽與葉酸並不相同，人體對它們的吸收、利用與代謝方式也有所不同。

道理很簡單：維生素固然重要，但談到營養，絕不僅限於標籤上所列出的那些維生素。

標籤上的營養數據只是估算值

許多消費者以為產品標籤上的營養數據都是精確的。但事實上，這些數字只是估算值而已。

不同國家有不同的法規，也有各自容許的誤差範圍。以美國為例，產品標籤上的營養素含量與實際含量之間允許存在些許落差；在某些情況下，高達20%的誤差都在可接受範圍內。

部分挑戰在於，蔬菜水果這些天然食物中的營養素，本來就不是固定不變的。例如：不同批次採收的，維生素含量都可能有所不同；而在加工、儲存和運輸過程中，部分營養素也會漸漸流失。



等產品最終到達消費者手中時，其實際營養素含量可能早已與生產時大不相同。此外，實驗室檢測方法不同，得出的結果也會有出入。

有些製造商為了讓每批產品的維生素含量更趨於一致，會在生產過程中添加人造維他命，以維持產品標籤上所標示的含量。

但添加人造維他命，就代表產品更有價值嗎？未必。許多用來添加於食品中的維他命，原料成本其實相當低廉，添加量也非常少。因此，從早餐穀片、果汁，到餅乾和糖果，市面上添加了維他命的食品隨處可見。



最有意思的一點莫過於，新鮮蔬果並不需要什麼營養標籤。它們的營養含量本來就會自然變動，因此不可能保證精確的數據。然而，它們依然是我們所能攝取到的最健康食物之一。

這也許是在提醒我們：優質的營養，並非總能被簡化成產品標籤上的區區幾個數字。

維生素，不止一種形式

大多數消費者以為，當產品標籤上寫著「維生素D」或「維生素B12」時，指的就是單一物質。但事實上，許多維生素都存在多種不同形式。

例如：維生素D包括維生素D2和維生素D3。維生素D2存在於酵母和菇類中，而維生素D3則是當人體接觸陽光時，自然生成的形式。雖然兩者都被歸類為維生素D，但它們並不完全相同。研究顯示，在提升並維持血液中維生素D水平方面，維生素D3通常比D2更有效。然而，產品標籤上往往只是簡單標示「維生素D」，並未告知消費者其中含有的是哪一種形式。

許多其他維生素也是如此。維生素K有K1以及數種K2形式。維生素E並非單一化合物，而是一類由生育酚與生育三烯酚組成的家族。維生素B12則可能以甲鈷胺、羥鈷胺或氰鈷胺的形式存在。當製造商在食品或補充劑中添加人造維他命時，通常只會添加某一種特定形式，而不是自然界中存在的所有形式。然而，產品標籤往往只是簡單標示「維生素K」、「維生素E」或「維生素B12」，並未提供更多細節。



這也引出了另一個問題：當標籤上標示某項產品含有一定量的維生素時，實際添加的是什麼？實際檢測的又是什麼？

不同的實驗室檢測方法，所測得的維生素形式亦可能不盡相同。有些方法只能測出特定形式，有些則能測出多種形式的總和。因此，即使是同一款產品，若兩間實驗室採用不同的檢測方法，也不一定會得出完全相同的結果。



對大多數消費者而言，維生素含量不過是產品標籤上一個簡單的數字。然而，這個數字的背後，卻隱藏著不同的維生素形式、不同的檢測方法，以及不同的檢測標準、計算方式與評估方法。

含量高，不等於價值高

許多消費者在比較不同產品時，往往想當然地認為某種成分含量越高，產品價值就越高。這樣的想法似乎很合理：如果產品中含有更多有益成分，理應能帶來更多好處。

但只看含量，不足以了解全部。

原料的加工方式，與其用量多少同樣重要。不同的加工方式，會影響最終產品中還能保留多少天然成分。



以沙棘為例。研究顯示，冷凍乾燥處理所保留的酚類化合物，大約是其他乾燥方式的1.5到3倍。這意味著，一款含有10克冷凍乾燥沙棘的產品，所提供的酚類化合物，可能與另一款含有15克、但採用不同乾燥方式的沙棘產品不相上下，甚至更多。

不同營養素對加工方式的反應也各不相同。以菇類和大豆為例，它們通常會經過烹煮，因為加熱可以讓某些營養素和化合物更容易被人體吸收利用。番茄和胡蘿蔔也是如此，烹煮可以提高番茄紅素、β-胡蘿蔔素等化合物的吸收利用率。

換句話說，一項成分的價值，不能只看產品標籤上的重量或百分比。加工方式和用量一樣重要。

重量可能帶來誤導的另一個原因在於：水分含量。冷凍乾燥水果通常只含有2% – 4%的水分，而一般風乾水果則可能保留15% – 25%的水分。

	含水量	實際水果固形物
冷凍乾燥水果（10克） 	4%	9.6克
風乾水果（12克） 	25%	9克

舉例來說，含水量4%的10克冷凍乾燥水果，可提供約9.6克的實際水果固形物；而含水量25%的12克一般風乾水果的產品，實際提供的水果固形物卻只有約9克。產品標籤上看似是10克對12克，但數字較小的那款產品，實際上反而含有更多水果。

配料表可以告訴我們產品裡有什麼，卻無法告訴我們這些原料是如何加工的，也無法說明有多少營養素在加工後被保留下來。

配料相同，品質未必相同

加工方式只是影響配料品質的其中一環。植物的品種、生長地點，以及採收時間，都會影響其營養成分。

以針葉櫻桃為例。研究發現，每100克新鮮針葉櫻桃的維生素C含量，從約1,000毫克到4,500毫克不等，具體多少取決於針葉櫻桃的品種、生長條件及成熟度。





同樣的道理也適用於許多其他食物。並非所有的藍莓、菇類、人參或綠茶，只要名稱相同，營養成分就完全一樣。不同品種、氣候、生長條件、採收時間、儲存方法和加工方式，都會影響其營養成分的含量。

兩款產品在標籤上可能列有相同原料，實際上所提供的天然營養素和化合物含量，卻可能大不相同。



補充說明：護膚品成分也有同樣盲點

這個道理並不僅限於食品，護膚品也面臨類似的問題。

許多消費者以為，只要兩款產品列出相同成分，使用的原料就必然相同。但事實上，大多數護膚成分都可以依照不同的等級與純度規格來製造，包括酒精、透明質酸（玻尿酸）、煙醯胺、維生素C以及其他常見成分。其中許多成分都有不同的等級，例如：符合藥品品質標準的美國藥典級（USP）、食品化學法典級（FCC）、化妝品級或工業級。不同等級在純度、製程管控、檢測規範，以及雜質限量上，都存在著顯著差異。

作為消費者，我們能看到產品標籤上的成分名稱，但通常看不到這些成分的等級、純度、製程品質，或其中的雜質含量。兩款產品在標籤上可能列出相同成分，但在質量、成本，以及不必要雜質的含量上，卻可能大大不同。

包裝的重要性，超乎想像

在比較不同產品時，人們通常會從外觀、便利性，或看起來是否環保，來判斷產品包裝。

然而，包裝的作用，絕不只是把產品固定或封裝起來。

一款產品出廠時可能具備極佳的營養質量，但如果包裝無法有效隔絕氧氣、水分、熱源和光線，產品內的營養素就可能逐漸降解、流失。某些維生素、抗氧化劑、油脂和香料，對這些環境因素尤其敏感。

良好的包裝有助於延緩氧化、防潮防汙，並減少紫外線照射。有些食品包裝甚至會充入氮氣，以減少食品與氧氣接觸，幫助維持新鮮度。在某些情況下，有效的包裝還能降低產品變質的風險，進而減少對防腐劑的需求。

並非所有包裝材料都具有相同的保護效果。它們阻隔氧氣、水分和光線的能力，可能有很大差異。因此，即使兩款成分完全相同的產品，在到達消費者手中時，狀態可能已經有所不同。



包裝的安全性也很重要。會與食品接觸到的包裝材料，必須經過檢測，以確保油墨、黏合劑、顏料和塑化劑等物質不會遷移到食品中。

消費者往往會根據產品標籤上的文字來評斷一款產品。然而，影響質量最重要的因素之一，可能正是他們鮮少留意的部分：包裝本身。



那麼，我們該如何評斷一款產品？

如果標籤無法說明全部，是否代表產品標籤毫無用處？

當然不是。

產品標籤仍然是有用的資訊來源。它們能幫助我們了解產品含有哪些成分，並避開我們可能不想要的東西。真正的問題在於，我們是否把標籤當作衡量質量的唯一標準。

一款好的產品，很少只由單一數字、維生素百分比，或是否含有某種熱門成分來定義。質量往往是多種因素共同作用的結果，包括原料來源、所使用的植物品種、成熟度、加工方式、純度、包裝、儲存方法，以及生產製造標準。

此外，產品本身之外的細節，也同樣值得我們關注。這款產品由誰製造？製造商是否具備生產安全可靠產品的良好紀錄？他們是否在檢測、品質管控，以及確保原料來源可靠方面投入資金？這些因素通常比「多幾毫克維生素」或「某個成分比例稍微高一些」，更能反映出產品的質量。

換句話說，產品標籤只是認識產品的起點，卻無法呈現產品的全貌。

看清標籤之外的全貌

或許，我們的目標並非尋找一張毫無缺漏的產品標籤。

真正的目標，是成為更有判斷力與洞察力的消費者。

當我們對食品、成分、加工、製程與質量了解得越多，就越不容易被醒目的數字、熱門成分或花哨的行銷宣稱所迷惑。

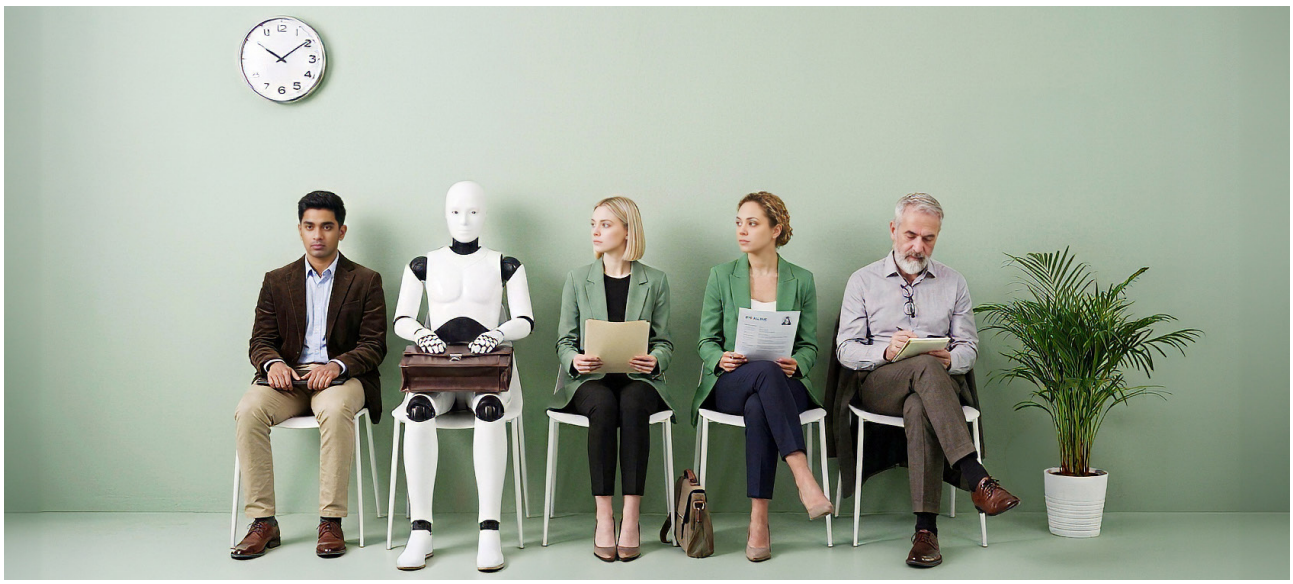
標籤固然有用。

但獨立思考、理性判斷，更管用。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

在不確定的世界裡，重新定義工作保障



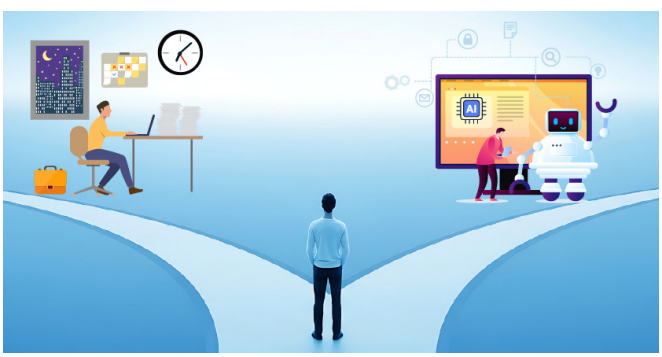
多年來，工作保障的概念一直很簡單：選擇一家知名企業，領取穩定薪水，循序漸進地晉升，最後如期退休。當世界變化緩慢、薪資水平能跟上生活成本時，這套模式確實行得通。但如今，工作保障的定義，正在被重新改寫。

要理解原因，不妨看看我們當下面臨的環境：世界經濟論壇（WEF）將當前時代稱為「多重危機（Polycrisis）」——也就是多種風險同時發生、彼此交互影響，甚至相互加劇的局面。氣候變遷、地緣政治衝突、生活成本上升、農業產量下降、資源壓力、假訊息蔓延，以及科技快速發展等挑戰，正同時衝擊全球。當各種風險交織疊加時，「保障」已不再是雇主能夠承諾給予的東西。

過去對工作保障的認知已經過時。它不再只是關乎於「擁有一份工作」，而是演變為一個需要我們為自己親手構建的系統——深耕技能、磨練韌性、擁有自主權並維持健康，讓自己的未來不再只依賴一份薪水。

「鐵飯碗」正在消失

在當前經濟環境下，即便是表現出色的員工，也可能因企業重組、經濟波動、業務外包、自動化或市場需求改變等外部因素而失去工作。即便我們「做對」了一切，也依然可能受到那些超出自身掌控範圍的決策所衝擊。



這種工作保障觀念的轉變，並非只是理論上的——而是一種已經發生的結構性變化。

世界經濟論壇預測，2025至2030年間，全球將創造約1.7億個新工作崗位，同時也有約9,200萬個工作崗位將被取代。這並不是遙遠的未來，而是已經展開的現實——許多人在職涯中期便面臨了職務變動、裁員，或大規模的技能重塑。換言之，即使是專業、能幹又勤奮的人，也可能驚覺自己所處領域的萎縮或轉型速度，已快到令人措手不及。





人工智能（AI）正在加速變革的步伐。文員、秘書、銀行櫃員、收銀員、郵政員、售票員以及數據錄入員等工作崗位正在減少。國際貨幣基金組織（IMF）總裁克里斯塔利娜•格奧爾基耶娃曾警告，一場由AI引發的「海嘯」正在衝擊全球大量就業機會，與此同時，許多大企業也在公開討論自動化和組織重整。說到底，即便AI最終創造的工作崗位比它淘汰的要多，但在轉型過渡期中，無論是職場新人還是資深專業人士，都免不了受到巨大的衝擊。

世界變化的速度，已經快到連大學學歷或職稱，都未必能保障一個人的未來。受雇於人得來的安全感無比脆弱——哪怕再「好」的工作，一旦被時代的洪流裹挾，也可能隨時不保。

有薪水，不等於有保障

一份穩定發放的薪水之所以能帶來心理上的安定，是因為它按時到帳。但收入的穩定，並不等同於生活的穩定。

通貨膨脹，改寫財務現實

即便你的薪水漲了，購買力仍可能下降。經濟合作暨發展組織（OECD）報告稱，儘管實際薪資已有所回升，但其約三分之二的成員國，薪資仍低於2021年初的水平。這個落差反映了當前人們的切身感受：「我雖然賺得多點了，但一切都變得更貴了。」薪資增速跑不贏通貨膨脹，讓許多家庭至今仍處於苦苦追趕的狀態。

匯率風險可能抹消多年自律成果

日本有一個廣為流傳的案例：一位45歲的男子，為了能提前退休，省吃儉用攢了整整21年的錢。他的生活極其節儉，刻意避開各種享受和消費，最終存下的錢遠遠超過最初定下的退休目標。然而，當面臨到日元的匯率變化，結果便出現了巨大轉折。2020年，100日元約值0.93美元，到2024年，卻下跌到只能兌換約0.64美元。僅貨幣貶值一項，就讓他辛苦累積的資產價值縮水了約30%，幾十年自律節儉的成果，亦這樣被無情地大打折扣。



住房加大生活壓力

住房往往是家庭預算中最大的一筆固定支出。在世界許多地區，住房已成為主要的財務壓力來源，即使是中高收入群體也不例外。房價與家庭收入之間的關係已經遠遠超出上一代人所認為的正常範圍。這意味著，普通家庭往往得搭進去超過十年的收入才能買到一間房——而且通常需要仰賴雙薪，才足以勉強維持基本生活開銷。



當住房成本（包括房貸、租金及水電費等）占收入的比重越高，家庭用於應對突發事件、子女教育、醫療開支與長期投資方面的資金就越有限。哪怕帳面薪資看似「體面」，日常生活裡仍可能感覺捉襟見肘。

如果你的未來只仰賴於薪水和儲蓄，那麼你的經濟基礎可能比表面看起來更薄弱。通貨膨脹和房價持續上漲，正悄悄侵蝕每個人的購買力。時間久了就會發現，即使努力工作，也未必過得更好——反而可能陷入一種「明明拼命奔跑，仍只是留在原地」的困局。

多數人不會問，卻應該問的問題

在這樣的背景下，一個關鍵問題就能揭示你的真實處境：如果一年不工作，你的生活會變成什麼樣子？

大多數傳統的就業模式，都是把收入與持續的工作產出直接掛鉤，也就是說，你的收入取決於你投入的時間以及是否能持續維持生產的能力。一旦生病、受傷、需要照顧家人，或因身心倦怠而停止工作，財務壓力往往會立刻浮現。



這便引出了一個更深層的真相：**如果你的收入完全取決於自己能否一刻不停、無間斷地工作，那麼你所謂的安全保障就是有條件、且脆弱的。**

一句廣為流傳、出自華倫・巴菲特（Warren Buffett）的名言，一針見血地點出：「如果你找不到一種在睡覺時還能賺錢的方法，那你將會一直工作到死。」道理很直白：只靠勞動所得作為收入來源，是不堪一擊的。真正長久的保障，來自於建立一套不必依靠持續的勞動產出，也能創造收入的機制。

現今，真正的工作保障是什麼模樣？

真正的工作保障不應受條件限制。當你擁有真正的工作保障時，你的收入來自於自己能夠主導掌控的機制，而非由你的雇主或工作時長所決定。

工作保障不再僅是關乎一份「工作」或一個「職位」，而是取決於能否建立一個穩固且多面向的基礎——一個由五大支柱所組成的架構：



支柱1：適應力（不斷精進技能）

隨著工作角色和技能需求的不斷轉變、翻新，那些能夠快速學習，並在不同技術、團隊、行業甚至國家間靈活轉換的人，將更具競爭力。

適應力是一種讓自己持續學習並與時俱進的習慣，尤其體現在擅用科技工具、溝通表達、教學傳承（將知識轉化為清晰易懂內容的能力）等方面；同時，也樂於善用，而非畏懼新工具（包括AI）。

支柱2：韌性（個人財務和生活遭受打擊時的應對能力）

韌性能夠防止意外演變成災難。它包括預留緊急流動資金，例如：現金緩衝；適當配置保險和相關保障，以及養成健康習慣，減少疾病和可避免的意外發生。

重要的是，它還包括擁有**多元化的收入來源**（不只一項收入流）。持久的保障，有賴於開拓出「無需持續付出勞動」的收入流。然而，打造第二條收入渠道並使其具規模化，並非一夜之間就能實現；只有當它可複製、可傳承且不受個人勞動時數的限制時，才真正有了存在的價值。

欠缺韌性、抗風險能力為零的高收入，可能還比具備強大「財務緩衝」特質的中等收入更缺乏保障。

支柱3：自主權（不斷產生收益的資產）

自主權可以有多種形式：

- 企業的股權或股份
- 贏得市場信任的個人品牌
- 穩定的受眾或客戶群
- 無需你時刻參與也能創造價值的團隊或系統

擁有自主權，意味著「我的收益來自於我所創建的東西，能持續產生價值」，而不再是「我必須親自到場工作，才能有收益」。



支柱4：使命感（一個讓自己在逆境中也能堅持下去的強大理由）

你是否擁有一個即使在艱難時刻，也能推動你前進的使命？成功的代價本就包括風險。使命，讓人即使在學習過程中受挫、甚至感到狼狽時，依舊能堅持下去；也讓人在遲遲看不到結果時，仍能沉住氣、持續奮進。

支柱5：持續性

一份受薪工作，無法被繼承。在受雇期間所建立、累積的一切，本質上並不真正屬於員工。職位、頭銜無法交棒，多年來投入的心血與努力，也無法留給下一代。一旦停止工作，收入也就隨之中斷，下一代仍得從零開始。

無論「繼承」的是一份事業、一群客戶，還是一個品牌，其核心原則都是一樣的：真正的保障，必須具備延續性。



健康是全球共通的永恆需求

在日新月異的世界裡，極少有「需求」能保持恆定不變，而健康正是其中之一。無論AI、人工智能、自動化如何發展，或經濟景氣如何起伏，人們對健康的需求始終存在。健康，是支撐人生的根本。身體是創造價值的基礎，心智則是思考、判斷與決策的核心。只要其中任何一環出了問題，職涯發展、事業經營與財務規劃都可能被迫中斷。沒有健康，就沒有事業；沒有收入，就沒有未來。

健康需求，持續上升

健康消費的規模正在急劇擴張。據全球健康研究所估計，2024年全球健康經濟規模已達6.8兆美元，占全球GDP比重的6%以上。

這意味著同時存在兩個重要趨勢：

1. 消費者越來越注重對日常健康維護和預防的投入，而不再是等生病了才尋求治療。

2. 大眾對於值得信賴且具科學實證基礎的健康資訊、產品或服務，需求仍在持續擴大。

健康老化、疾病預防、居家健康方案以及有科學依據的營養，正成為全球關注的焦點。年輕一代比以往任何世代都更早開始投資健康——這並非出於恐懼，而是源於一種自覺——他們擁有更強的健康意識。



健康貫穿人生的每一個階段

全球人口正速迅邁入高齡化。世界衛生組織（WHO）指出，到2030年，全球每6個人中就有1人年齡在60歲或以上；到2050年，60歲以上人口預計將達到21億。人口高齡化進一步推升了以下幾個方面的需求：疾病預防、慢性病管理、行動力輔助、認知健康及日常營養。

健康在人生的每個階段都至關重要。它不是次要目標、也非可有可無的選擇，而是支撐所有職涯發展、事業拓展與財務規劃的基礎。沒有健康，創造收入的能力就會下降；而擁有健康，人們便能更長久地發展事業、積累資產和構建長遠保障，同時減少那些本可避免的波折發生。

丞燕事業：為什麼以健康為基礎的自主權如此重要？



丞燕立足於這樣的交會點：致力於改善健康這項終身需求的同時，也提供一種事業模式——讓人能夠建立起一份不再受限於單一雇主、單一就業市場，甚至單一貨幣體系，且能持續增長的事業。

無論選擇的是丞燕還是其他發展途徑，核心訴求始終不變：什麼樣的平台，能讓我在一個任憑科技更迭、地緣政治或經濟局勢變遷動盪，依舊能屹立不搖的領域，建立起自己的人生自主權？

以健康為核心的丞燕平台，具備三大策略優勢：

1. 它契合長期需求趨勢（順應高齡化、疾病預防與慢性病負擔而生的需求）。

2. 它提供每日價值（健康行為是日常習慣，而非偶爾的心血來潮）。

3. 它透過人際連結與知識傳遞拓展規模（信任的累積能產生複利，團隊網絡的擴增亦是）。

「累積」帶來的複利效應就是關鍵所在。薪水是線性的，無法自動產生複利：單純月復一月地用時間換取報酬。但自主權不同，如果構建得好，它能帶來指數級回報——系統、人脈、客戶信任和團隊能力，這些加在一起能產生的價值，皆遠遠超過一個人單打獨鬥所能達到的程度。

丞燕提供了一個實現自主權的平台，讓人們能夠發展一份足以拓展至國際的獨立事業，迎合全球市場需求；圍繞著「以營養改善健康」這一共同使命凝聚力量，為世人永遠存在的健康需求盡一份力。



當今的工作保障能帶給你什麼

最具力量的行動，並非費心預測下一場變化或危機，而是構建一種即便遭逢突如其來的變局，依然能保持安穩的生活。

在當今這個充滿不確定性的世界裡，工作保障已被重新定義：

- 不仰賴雇主的承諾，而是自身的能力
- 不空憑一個頭銜，而是練就帶得走的跨界技能
- 不單靠一份薪水，而是具備韌性和自主權
- 不畏懼變化，而是為變化做好準備
- 不一輩子不停工作，而是擁有選擇何時停下來的權利



當你具備了適應力、韌性、自主權、使命感和持續性時，你將獲得一種超越穩定、更深層的力量：選擇的權利。

選擇與自身價值觀一致的工作。選擇泰然自在地休息。選擇當世界轉向之際，依然保有能從容轉身的權利。選擇有餘力守護所愛之人，而無需祈求、倚仗大環境的穩定。

為什麼要讓雇主、市場，甚至運氣，決定自己的未來？

你，可以選擇自己的未來。



「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。

銀湯匙、松鼠與毒蘑菇



菇類最近著實火了一把。有人認為它們是超級食物；也有人覺得它們神祕、危險，甚至帶點魔法色彩。而在社群媒體的推波助瀾下，關於菇類的迷思，傳播速度簡直比噴撒孢子還快。

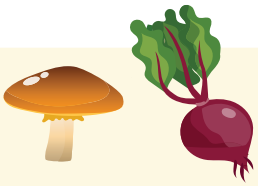
事實上，食用菇類是最值得加入日常飲食的健康食物之一。

研究表明，每天只要攝取僅僅18克的菇類，就可能降低患癌風險。菇類是麥角硫因的主要膳食來源；麥角硫因是一種獨特的抗氧化劑，有助於保護細胞免受損傷。許多食用菇類都含有這種化合物，包括香菇、平菇、舞茸、杏鮑菇和巴西蘑菇。

菇類也可能有助於健康老化。新加坡國立大學的研究人員發現，每周食用兩份以上菇類的年長者，罹患輕度認知障礙的可能性明顯較低。

這無疑是個好消息。

那壞消息呢？圍繞菇類的各種迷思從沒少過。有人認為顏色鮮豔就一定有毒；有人則相信能利用銀湯匙、大蒜、雞蛋，甚至松鼠來辨別毒蘑菇。還有人一拍腦門：登上新聞頭條的菇類，一定對健康有益。在盲目相信民間傳說、社群媒體或鄰居家的松鼠之前，讓我們先來釐清到底哪些是事實、哪些是謠傳！



迷思：
菇類是蔬菜

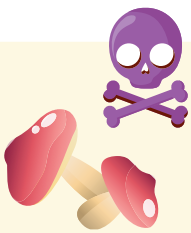


真相：
菇類是真菌，不是蔬菜。大多數人會把菇類視為蔬菜，是因為它們通常在超市的生鮮區與新鮮蔬果一起販售。但從生物學的角度來看，菇類壓根不是蔬菜。它們屬於自己獨立的界別：真菌界。

與植物不同，菇類並不進行光合作用。它們不會利用陽光來製造自己的食物，也沒有根、莖或葉，而是透過分解周遭環境中的有機物來獲取營養。

事實上，真菌與動物的親緣關係，比與植物更接近。所以嚴格來說，披薩上的那片蘑菇和你的親緣關係，比和沙拉裡的生菜更近。話雖如此，可別真跑去超市的肉品區尋找菇類。

重點整理：我們也許會像烹調蔬菜那樣來料理菇類，但從科學角度來看，它們屬於真菌界——一個完全獨立的界別。



迷思：
大蒜和雞蛋可判斷菇類是否有毒



真相：
大蒜和雞蛋是廚房裡的實用食材，但無法用來檢測毒蘑菇。民間流傳一種說法：烹調野生菇類時加入大蒜或剝殼的水煮蛋，就能判斷菇類是否有毒。如果大蒜或雞蛋變黑，代表這種菇有毒；如果沒有變黑，就是安全的。可惜的是，菇類毒素才不會這麼乖乖配合地亮相！即使大蒜雪白、雞蛋外觀完好，鍋裡的野菇仍可能讓人再也醒不過來。

大蒜、雞蛋、洋蔥或金屬出現變色，通常是源於含硫化合物、礦物質、酸性條件或加熱引起的常見化學反應，而非菇類毒素所致。大蒜在烹調過程中，可能因本身的含硫化合物發生反應，自然變成藍色、綠色或顏色變深。雞蛋在烹調時也會發生化學反應而導致顏色變化，但這與菇類是否有毒無關。因此，毒蘑菇可能完全不會造成任何變色，而可食用的菇類卻可能會。

重點整理：沒有任何簡單的烹調訣竅能檢測出菇類是否有毒。唯一可靠的方法，是正確辨識菇類本身的品種。

迷思：

素食者和純素食者不能吃菇類，因為它們不是植物





真相：

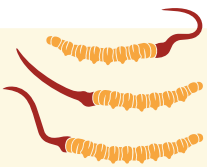
一般來說，素食者和純素食者都可以食用菇類。

素食和純素食飲食都不包含動物性食物。菇類屬於真菌，因此它們並不是動物。這種混淆通常是因為：從演化層面來看，真菌與動物的親緣關係，比與植物更接近；但與動物沾點親，並不等於就是動物。畢竟，我們還和香蕉是親戚呢。人類與地球上幾乎所有生物，都共享部分基因。

重點整理：菇類或許不是植物，但也不是動物。這就是為什麼無論是素食者還是純素食者，都可以食用菇類。

迷思：

野生冬蟲夏草比人工培育菌絲體更營養





真相：

更貴，不代表更營養。野生冬蟲夏草（*Ophiocordyceps sinensis*）往往售價極高，讓許多人以為它一定優於人工培育的蟲草菌絲體。兩者最大的區別是什麼？野生冬蟲夏草的底部附着著蝙蝠蛾幼蟲的蟲體，而人工培育的蟲草菌絲體則沒有。

幸好，多數人感興趣的是菌體，而不是那隻幼蟲。冬蟲夏草的關鍵營養成分主要來自真菌菌絲體，這也是為什麼人工培育的蟲草菌絲體與野生冬蟲夏草的營養組成非常相似。雖然野生冬蟲夏草因其珍稀性及悠久的傳統用藥歷史而備受推崇，但人工培育的蟲草菌絲體是在受控環境下生產，同樣能提供許多相同的營養益處——且你不需要在青藏高原上艱苦跋涉，也不需要苦苦追尋一隻死去的蟲。

重點整理：目前的研究顯示，人工培育的蟲草菌絲體可提供與野生冬蟲夏草相似的營養益處。它主要少了蝙蝠蛾幼蟲，但相信大多數人購買冬蟲夏草，也不是衝著那隻蟲去的。

你知道嗎？

人工培育的蟲草菌絲體通常以穀物培養基培養，因此一般被認為適合素食者與純素食者食用。相較之下，野生冬蟲夏草是寄生於昆蟲幼蟲上生長，因此有些純素食者會選擇避開。或許，野生冬蟲夏草是少數會讓純素食者猶豫的「真菌」之一——因為它還附帶了一條蟲。

迷思：

只要煮熟，任何菇類都能安心食用




毒鵝膏菌

真相：

烹調並不能讓所有菇類都變得安全可食用。許多人以為，任何菇類只要煮熟了就無害。可惜的是，菇類毒素的運作機制並非如此。雖然烹調可以破壞某些天然化合物，並提高消化性，卻仍無法中和所有的菇類毒素。

有些毒蘑菇含有耐熱毒素，即使經過油煎、水煮、烘烤及其他烹調方式，毒素仍然存在。例如：毒鵝膏菌，又稱「死亡帽」，含有可能造成嚴重肝損傷、甚至致命的毒素，而這些毒素並不會因烹調而被破壞。換句話說，毒蘑菇不會因為被丟進熱鍋裡，就變成可以食用。

重點整理：烹調可以提升食用菇類的安全性與消化性，但無法把毒蘑菇變成可以安全食用的菜餚。

迷思：

銀幣或銀湯匙可判斷菇類是否有毒




雙孢鵝膏菌

真相：

銀器無法用來判斷菇類是否有毒。長期以來，民間流傳著一種說法：烹飪某種菇類時，若與之接觸的銀幣或銀湯匙變黑，就代表這種菇一定有毒。

這個說法的依據在於，銀會與某些含硫化合物發生反應，從而失去光澤、變暗發黑。然而，含硫化合物存在與否，與菇類能否食用、是否有毒毫無關係。

許多可食用的菇類都有含硫化合物，並可能會使銀器變黑。與此同時，有些最致命的毒蘑菇所含的毒素，卻完全不會與銀發生任何反應。

所以，如果銀湯匙依然亮晶晶，並不能證明這些菇類是安全的；而如果它變暗發黑，也同樣不能證明菇類是有毒的。

重點整理：銀幣或銀湯匙無法檢測出毒蘑菇。菇類毒素可不在乎鍋子裡有沒有銀器。



迷思：

所有菇類的營養成分都相同



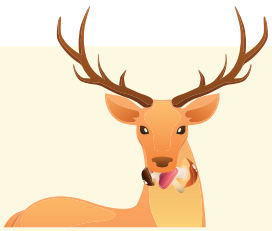
真相：

我們很容易把不同的菇類混為一談，但實際上，每種菇類都有其獨特的營養組成。

例如：不同品種的菇類有不同類型與含量的多醣體，包括 β-葡聚醣；其纖維、抗氧化劑及其他天然化合物的含量也各有差異。

我們可以把菇類看作是水果和蔬菜。柳橙、藍莓和番茄都很有營養，但它們提供的營養組合並不完全相同。同樣地，每一種菇類都有自己獨特的營養成分與天然化合物組合。

重點整理：沒有任何一種菇類含有所有的營養成分；但只要食用各式各樣的菇類，我們就能從不同品種各自獨特的營養特質中獲益。



迷思：

動物會吃的菇類，就一定安全


豹斑毒鵝膏菌

真相：

對動物來說安全的菇類，對人類依然可能有危險。許多人以為，只要松鼠、鹿、兔子或其他動物能吃的菇類，人類吃起來也一定安全。然而，大自然的運作法則可沒這麼簡單。

不同物種對同一種菇類的反應可能截然不同。某些菇類，動物吃了安然無事，人類吃完卻會大病一場。例如：據觀察，松鼠採食豹斑毒鵝膏菌後，並沒出現明顯不良反應。然而，人類若誤食這種菇類就會中毒，因為它含有鵝膏蕈氨酸和蠅蕈醇，這些化合物會影響神經系統，並引起意識模糊、幻覺、癲癇發作和記憶障礙等症狀。

動物吃了毒蘑菇後，也不一定會立刻出現明顯的生病跡象，因此很容易讓人誤以為這種菇類是安全的。所以，別把松鼠的菜單，當作你的菇類安全指南！

重點整理：松鼠會去吃某種菇類，這只能說明松鼠的習性和喜好，不一定代表那種菇人也可以吃。



迷思：

菇類碰傷後變藍，就代表有毒


藍圓孢牛肝菌

真相：

菇類遭碰傷後變藍，並不代表它有毒。有些毒蘑菇受損後的確會變成藍色或藍綠色，但許多可食用菇類同樣有這種變化。例如：藍圓孢牛肝菌切開後會變成醒目的靛藍色，但它卻是公認的上等食用菌。而世界上某些最危險的毒蘑菇，包括「死亡帽」和「毀滅天使」，受損後卻完全不會變藍。

這種藍化現象，通常是因為菇類受損時，其中的天然化合物與空氣中的氧氣發生了反應所致，就像蘋果切開後果肉會變褐色一樣。這或許能反映出菇類的某些化學特性，但無助於判斷它是否適合端上餐桌。

重點整理：無論是可食用還是有毒的菇類，都可能在碰傷後變藍。光憑顏色變化，無法成為判斷菇類能否安全食用的可靠方式。



迷思：

顏色鮮豔的一定是毒蘑菇


龍蝦蘑菇

真相：

單憑顏色，無法判斷菇類是否有毒。許多人認為，顏色鮮豔的菇類就是有毒，而長相樸素的便能安全食用。事實上，某種菇類能不能吃、有沒有毒，與它的顏色基本沒什麼關係。

毒蘑菇的顏色、形狀和個頭五花八門，其中許多與可食用菇類極為相似。例如：致命的毒鵝膏菌（「死亡帽」），就跟一些常見的食用白色蘑菇看著差不多，極易誤採誤食。與此同時，有些食用菇類反而顏色鮮豔。像是呈鮮明橙紅色的龍蝦蘑菇，即深受野外採菇者的喜愛。

更何況，如果顏色鮮豔真的代表警告訊號，那麼「毀滅天使」們（雙孢鵝膏菌與鱗柄白毒鵝膏菌）顯然沒收到通知。這些致命蘑菇幾乎通體白色，卻能使人中毒喪命。看來，菇類之間並沒有約定一套通用的顏色編碼系統。

重點整理：顏色鮮豔不代表菇類有毒，顏色暗淡、外觀樸素也不代表它安全。單憑顏色，並不是判斷菇類能否食用的可靠依據。

迷思：
生吃菇類更健康





真相：
菇類可不是沙拉。許多人以為，既然蔬菜生吃比較健康，那菇類應該也一樣。但這完全是不同情況。

白蘑菇、褐蘑菇和波特菇含有一種被稱為「傘菌氨酸」的天然化合物。傘菌氨酸一直是科學研究關注的對象。不過，日常生活中透過烹煮就能幫助降低其含量，這也是通常建議這些菇類先煮熟、再食用的原因之一。此外，烹煮也能軟化它們堅韌的真菌細胞壁，變得更容易消化。

換句話說，菇類不像生菜，還是稍微下鍋烹調、翻炒一下會更好。

重點整理：與許多沙拉蔬菜不同，菇類更適合煮熟了再吃。

迷思：
野生菇類比人工種植的更好





真相：
野生並不一定代表更乾淨、更安全或更好。許多人認為，野生的菇類因為「天然」，所以更健康。但真菌具有一種獨特能力，能夠吸收周遭環境中的物質；有些菇類甚至可以分解某些污染物。

事實上，科學家會利用真菌進行一種稱為「真菌修復」的過程，幫助淨化受污染的土壤和水源。有些菇類可以吸收重金屬、農藥、石油產品、工業污染物，甚至某些放射性物質。這對環境清理來說很棒，但當作晚餐吃下肚子，可就不好說了。

生長在受污染地區的菇類，可能會吸收並累積周遭環境中的各種污染物。相較之下，人工種植菇類通常是在受監控的環境，以及經嚴格控管的培養基質上生長的。因此，問題不在於「野生還是人工種植？」而是「它在哪裡生長的？」

重點整理：野生菇類並不一定比栽培菇類更好。有時候，農場種植的菇類反而可能是更乾淨、更安全的選擇，因為我們往往無法得知野生菇類曾經接觸過些什麼。

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。

鼠尾草籽與奇異果籽



鼠尾草籽可助降低血壓

一項彙整8個隨機對照試驗的回顧研究，探討了攝取鼠尾草籽對血壓的影響。分析結果發現，鼠尾草籽可顯著降低收縮壓與舒張壓。這種降血壓效果主要出現在收縮壓基準值低於140毫米汞柱的人群中。這表示，相較於重度高血壓患者，鼠尾草籽對血壓正常至輕度偏高者可能更有幫助。研究也指出，此效果似乎不受攝取量多寡的影響。整體而言，鼠尾草籽對日常血壓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

鼠尾草籽可預防心臟疾病

這項研究探討了肥胖與心血管疾病之間的關聯，並評估了攝取鼠尾草籽是否對餵食高脂飲食實驗鼠的心臟具有保護作用。

補充鼠尾草籽可顯著減少體重增加、腹部脂肪比例、空腹血糖、胰島素抗性、三酸甘油酯、總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇（LDL，「壞」膽固醇）、極低密度脂蛋白膽固醇、平均動脈壓、炎症標誌物及心肌損傷標誌物；同時能增加高密度脂蛋白膽固醇（HDL，「好」膽固醇）。研究亦發現，心臟結構與功能獲得

部分恢復，組織損傷減少，而細胞凋亡信號也轉向有利於細胞存活的方向。這些保護效益歸功於鼠尾草籽含有豐富的膳食纖維、Omega-3脂肪酸（尤其α-亞麻酸）、抗氧化劑、生物活性化合物，以及鎂、鉀等礦物質。

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，主要負責提供能量；但當其水平升高時，會增加罹患心血管疾病與胰腺炎的風險。鼠尾草籽富含纖維、蛋白質、Omega-3脂肪酸及抗氧化劑，已有相關研究探討了其在降低三酸甘油酯水平和改善代謝健康方面的潛力。觀察性與實驗性研究的證據皆顯示，鼠尾草籽可能有助於減少三酸甘油酯、炎症反應、胰島素抗性與腹部脂肪，同時增加高密度脂蛋白膽固醇（HDL，「好」膽固醇）。動物試驗與人體研究均指出，鼠尾草籽油可改善血脂狀況，包括降低三酸甘油酯、瘦素水平及肝臟膽固醇。

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謝標誌物

這項研究觀察了鼠尾草籽油對高脂飲食引起的代謝綜合症實驗鼠的影響。鼠尾草籽油是Omega-3脂肪酸（α-亞麻酸）的豐富植物性來源。觀察結果顯示，補充鼠尾草籽油藉由改變肝臟與脂肪組織中的脂質組成，降低三酸甘油酯、胰島素、瘦素與肝臟膽固醇水平，以及增強肌肉組織中的胰島素信號傳導，從而改善了多項代謝標誌物。這些發現表明，鼠尾草籽油可改善該動物模型的胰島素敏感性與脂質代謝。

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

鼠尾草籽有助維持健康的高密度脂蛋白膽固醇水平

膽固醇對於維持細胞正常功能至關重要，但當其失衡時，便可能會增加心血管疾病的風險。高密度脂蛋白膽固醇之所以被視為「好」膽固醇，是因為它有助於清除血液中多餘的膽固醇，並與較低的心臟疾病風險相關。



鼠尾草籽富含可溶性纖維與Omega-3脂肪酸，尤其是α-亞麻酸（ALA）。研究顯示，攝取鼠尾草籽可提升血液中ALA與EPA（一種Omega-3脂肪酸）的水平，並可能有助於改善血脂異常、胰島素抗性及內臟脂肪堆積。動物實驗進一步表明，鼠尾草籽有助於維持良好的脂質與血糖平衡，凸顯其在心血管與代謝健康方面的潛在益處。

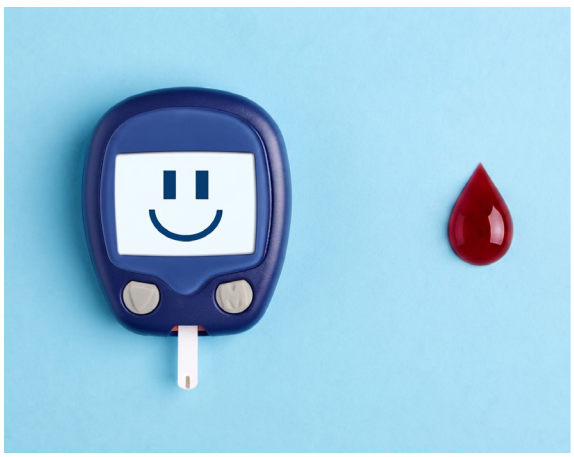
Khalid W, Arshad MS, Aziz A, et al. Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Sci Nutr*. 2022;11(1):3–16. doi.org/10.1002/fsn3.3035

鼠尾草籽可預防血脂異常

這項研究提供了具體證據，顯示當鼠尾草籽作為飲食中主要的脂肪來源時，可能對飲食誘發的脂質與血糖異常，具有保護與修復作用。研究發現，若將玉米油換成鼠尾草籽，能顯著降低飲食中Omega-6與Omega-3脂肪酸的比例，進而預防並逆轉高蔗糖飲食實驗鼠體內的血脂異常與胰島素抗性。

短期高蔗糖飲食期間，攝取鼠尾草籽可預防高三酸甘油酯血症與胰島素抗性的早期發展，且不會影響血糖水平。在長期餵食的情況下，即便在飲食干預的後期才加入鼠尾草籽，仍可逆轉已形成的高三酸甘油酯血症與胰島素抗性。並且，這些改善沒有伴隨體重、能量攝取或血液中胰島素水平的改變，可見鼠尾草籽的這些效果是直接作用於代謝機制產生的，而非源於熱量攝入的減少。

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

這項統合分析回顧了多個探討攝取鼠尾草籽與炎症之間關聯的隨機對照試驗，著重觀察超重人士與2-型糖尿病患者體內的炎症標誌物，包括C-反應蛋白、白細胞介素-6與腫瘤壞死因子-α。綜合4項試驗結果顯示，攝取鼠尾草籽可顯著降低C-反應蛋白水平。這可能是因為鼠尾草籽中的Omega-3脂肪酸、纖維和多酚發揮了作用，這些成分具抗氧化與抗炎特性，並可能有助於改善胰島素敏感性。

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





奇異果籽可助降低血脂水平

這項研究探討了奇異果與奇異果籽對飲食誘發的高膽固醇血症（即血液中膽固醇過多）實驗鼠的影響。高膽固醇血症會導致體重增加、血清與肝臟中的總膽固醇及三酸甘油酯水平上升，同時提高低密度脂蛋白膽固醇（LDL，「壞」膽固醇）、動脈粥樣硬化指數及肝臟中酶類的活性；而高密度脂蛋白膽固醇（HDL，「好」膽固醇）水平與抗氧化能力則隨之下降。

補充奇異果與奇異果籽，能夠以劑量依賴的方式顯著改善脂質代謝，不僅降低了血清與肝臟中總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇及動脈粥樣硬化指數，還同時提升了高密度脂蛋白膽固醇及其與總膽固醇的比例。此外，透過肝臟酶類AST與ALT活性的降低可知，補充奇異果與奇異果籽也可減少肝臟脂質堆積與改善肝臟功能。

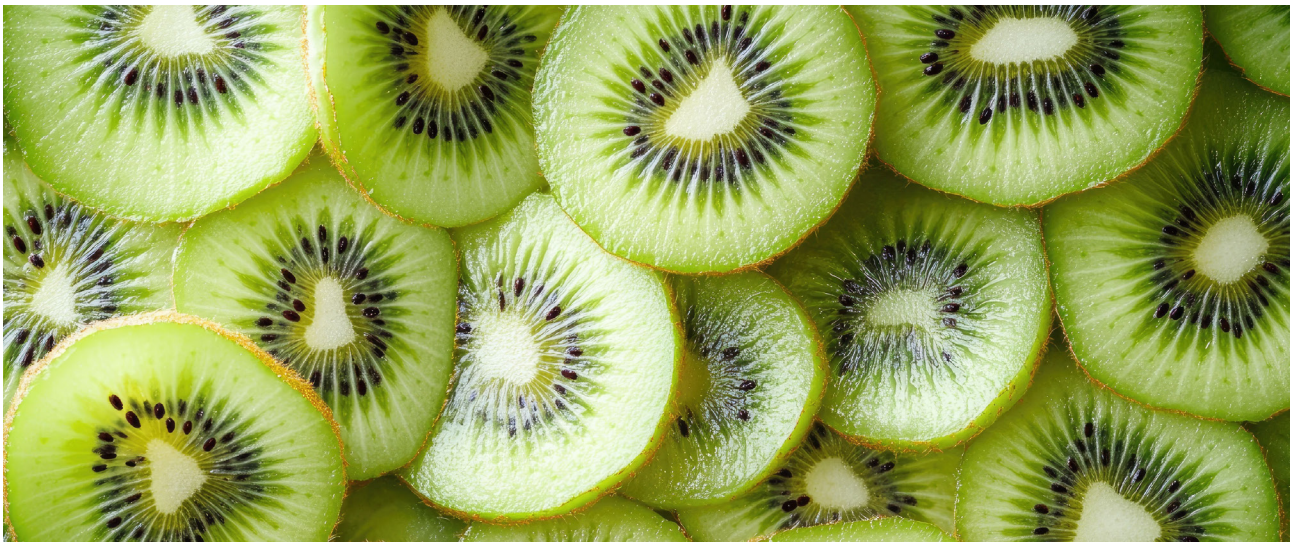
Shehata MM, Soltan SSA. Effects of bioactive component of kiwi fruit and avocado (fruit and seed) on hypercholesterolemic rats. *World J Dairy Food Sci*. 2013;8(1):82–93. https://idosi.org/wjdfs/wjdfs8%281%2913/11.pdf

奇異果籽富含Omega-3脂肪酸及其他營養素

奇異果籽是奇異果中營養價值高、卻常被忽略的部分，也是其健康益處的重要來源。奇異果籽含有多不飽和脂肪酸。這是一類有益健康的脂肪，其中包括α-亞麻酸（ALA）。ALA是一種Omega-3脂肪酸，且是人體無法自行合成、必須從食物中攝取的必需脂肪酸，有助於支持脂質代謝，並與心臟健康及抗炎過程有關。

奇異果籽中的脂質成分完善了奇異果整體的營養組成，並可能有助於降脂（降低血液中的脂肪）作用，包括降低總膽固醇、三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇（LDL，「壞」膽固醇），同時幫助維持或增加高密度脂蛋白膽固醇（HDL，「好」膽固醇）。來自奇異果籽等植物性來源的Omega-3脂肪酸，也與改善胰島素敏感性，以及調節血脂異常與胰島素抗性等代謝問題有關。

除了Omega-3脂肪酸之外，奇異果籽還含有膳食纖維與具生物活性的植物營養素，包括多酚與類黃酮，這些化合物可能有助於提升抗氧化能力，並幫助抵禦氧化壓力，以及可能與Omega-3脂肪酸發揮協同作用，共同維護心血管與代謝健康。



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。

©2026 丞燕國際機構版權所有