



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



1月-3月 2023

行動的夢想家

鑽石經理劉淑菱·王晨旭伉儷專訪



劉淑菱·王晨旭伉儷小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：手作DIY

夢想：探索世界、過自己真正想要的生活

與丞燕同遊：印度、三亞

點開淑菱的個人社群網頁，個人簡介文中寫著「喜好登山、單車運動，喜歡早晨彈琴的生活家。用知識影響生命，迎向無限可能。想要對自己的人生負責，想要有能力回饋家人，開始美好的人生……」，再下滑看到一張張精彩的生活點滴照片，就會發現新科鑽石經理淑菱與晨旭夫婦二人，果真是丞燕人生活的實踐者，所有想要嘗試的事情，都以現在進行式的時態前進著！

「不要等到退休才去做想做的事，想要的現在就去做！只有丞燕給得起這樣的生活。」談起加入丞燕後的生活理念，讓人佩服於Y世代的淑菱與晨旭，已經有了這樣的領悟！淑菱坦言：「剛出社會時，直接投入本科系的會計工作，因為工作性質單調又重複，更受限於報稅固定的時間規定，不能自由地安排休假，三年就已經讓我做到懷疑人生。相反地，投入丞燕事業後，重新拿回時間的自主權，生活、工作可以自己掌握，努力投入自然有豐厚獲得。現在不論前一天再晚睡，隔天鬧鐘還沒響就可以自然清醒起床，因為每天都有許多夢想清單等著去實現，我的真切感受還真應驗了那句老話：有夢想的人睡不著，沒夢想的人叫不醒。」

談起最初認識丞燕的情境，淑菱笑說真的與很多人不同，大多數人是因為自己或家人的健康而接觸了丞燕，她卻是因為毛小孩！「想不到當初因緣巧合下，因為遇到同為愛狗人士的陌生朋友，在閒聊中而開啟的健康話題，卻讓我進一步地走入丞燕，喜歡上『昭妃會客室』的課程，重新認識了免疫系統與植物性營養，更愛上了營養免疫學。」

帶著這一份對健康與事業的新發現，淑菱與晨旭二人既投入丞燕事業，也步入婚姻生活。原本在台中都市工作的淑菱，婚後居住在彰化的伸港小鎮。沒有一般人可能存在的難以找工作的困境，反而因為工作型態的自由，充分享受著隨心所欲不擁擠、不塞車的小鎮生活。淑菱自信滿滿地說道：「丞燕事業的優勢之一，就是不論在哪裡，都能工作。這一份以人為主的事業，只要有人活動的地方，就有機會。」

平日裡喜愛閱讀的淑菱，常常在早晨泡上一壺清燕茶，以愉悅放鬆的心情，用文字探索來開展新的一天。「經營這份事業，我們需要不斷地與人溝通交談，閱讀可以讓我們更加地有養分，充實自我的內涵與專業知識。在我們的團隊中，總是每周固定舉辦讀書會。不論是營養免疫學專書，或是各類好書、燕訊上的文章，透過讀書會鼓勵每位夥伴學習與分享，就這樣日復一日，在不知不覺中獲得了成長。」淑菱更分享道：「曾在書中看到一句話，所有快樂的人都有個共同點：他們一輩子都在學習，無論是看書、旅行、學新的知識。我恍然大悟難怪丞燕人會如此快樂！」



當問及在經營丞燕事業的過程中，遇到挫折時如何克服呢？淑菱侃侃談起她的體會：「對於我來說，只要在沒有放棄的前提下，遇到的都不是挫折，只是過程。每件事不是得到，就是學到。就算可能會遇到不接受、不能理解的人，但我只會聚焦在需要我的人身上。昭妃博士曾說過，我們要理解每個人看世界的角度都不同。這句話對我一直很受用。」

「身為營養免疫學的傳播者，就像是帶著一盞明燈，在別人需要我們的時候，可以幫上忙，不論是健康或事業，我們都能給予對方多一個選項。每當意識到自己能夠帶給別人不同的想法和力量時，這時候會覺得身為丞燕人真是很幸福的。」

雖然來到丞燕只有幾年的時間，淑菱與晨旭已經擁有令人嚮往的生活，一路上給予支持的夥伴與家人，是他們最想要感謝的人。「來到丞燕這個大家庭，最溫暖的是擁有一群共同打拼的夥伴，就像最親近的家人般，只差不在同一個戶口本上。在心情低落的時候，有人願意傾聽；在開心的時候，有人會為你喝采。更感謝昭妃博士，讓每一個平凡的人都有機會改寫未來。」

關於未來的夢想是什麼呢？淑菱不假思索地答道：「想要既不差錢又不差命，自由地感受生活，探索世界。透過傳講營養免疫學，幫助更多人遠離疾病；分享事業機會，讓更多人獲得美好。」如此看來，淑菱與晨旭早已走在夢想的路上。

人生箴言——「成為那個付諸實際行動的人。」

丞燕，不悔的選擇

鑽石經理盧芝驊 · 簡炳權伉儷專訪



盧芝驊 · 簡炳權伉儷小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：烹飪與學習

夢想：跟家人夥伴一起遨遊世界

與丞燕同遊：印尼民丹島、馬來西亞、
韓國、香港、澳門、名古屋、越南、
皇家加勒比遊輪

「我很感激我的姐姐芝莉，當時在聽到這麼好的營養免疫學時，第一個想到的就是我，陪著我走向健康，也領著我擁有自己的事業，沒有姐姐我可能就錯過這個改變未來的機會。」個性內向的新科鑽石經理芝驊，談起初識丞燕的情景，難掩對姐姐的感激之情。

憶及當時心中的激盪，她分享道：「因為是自己最親的姐姐，我沒有遲疑，也不用多想就跟著去聽了昭妃博士的演講，誰知這真的是一場改變我人生的演講！從此不只是我，連孩子們都與自己的『體內醫生——免疫系統』從陌生變熟悉了。我與炳權不僅認同丞燕的理念，更熱衷於在丞燕學習，並且秉持著真心去分享。」

「做為一個母親，以前不僅孩子，連我自己的體質也是非常地差，身體的大小毛病總是常常找上門，帶著孩子奔醫院診所更是家常便飯。每到過年前，大家都在準備好吃的年貨，我卻總憂心忡忡地在備藥，就怕年假休診期間，家人有個風寒小感冒什麼的，所以都說有健康的身體，才能自由自在地享受生活！這一點我特別有感觸。」芝驊更接著分享道：「現在我的孩子們都長大了，即使要出遠門，不論旅行或求學，都會主動隨身帶著丞燕產品，他們信任好的營養可以幫自己顧好免疫軍隊，出門在外也懂得照顧自己！我也能放心任他們去探索這個世界。」

原身為一名家庭主婦的芝驊，雖然自謙遠不及姐姐的能力，不像姐姐早已晉升鑽石經理，芝驊卻是在一年內接連達成翡翠與鑽石經理。談到成功的關鍵是什麼？芝驊笑著說：「機會是留給準備好的人！我就是很好的例子。對我來說，成功需要平日不斷地練習和經驗的積累，才能從一個內向害羞的人，轉變為積極分享、主動幫助需要的人。我督促自己熟讀營養免疫學，並以昭妃博士為學習對象，不斷反覆聆聽與學習新的知識，期望能在第一時間給予對方正確的引導。在丞燕只怕不肯學，沒有學不會的事。」

「在這二年疫情嚴重影響多數人健康與收入的同時，大家都被嚇到了，不得不對健康產生強烈的關注，更對能自由居家辦公的事業有了更多的期待；而兼具健康與時間彈性，正是丞燕事業最吸引人的特質。」芝驊更打趣說：「身邊的許多朋友，可能見識到平凡普通如我，也能在疫情的經濟風暴下逆勢成長，而對丞燕事業產生更多的好奇與信心，畢竟丞燕正是一個能讓普通人變得不普通的地方！」



芝驊進一步分享道：「我很幸運有姐姐的帶領，和團隊夥伴們的共同奮鬥打拼，一路上不斷為我加油鼓勵。讓我更堅信，即使我一開始緩步前行，只要走在正確的方向，不間斷的努力必會有所回報。因為往往不是成功來得太晚，而是放棄得太早而已。」

身為丞燕人的一份子，芝驊深刻感受到昭妃博士為世人健康所付出的努力與貢獻，也更加清楚地看到丞燕事業的美好願景。「丞燕事業不只擁有產品的獨特性，昭妃博士的使命『打造一個沒有疾病的國度』，更讓我看見一份事業，在金錢以外所能得到的自我價值。曾經有人說：想快樂一小時，就去睡午覺；想快樂一整天，就去釣魚；想快樂一個月，就去結婚；想快樂一輩子，就去幫助人。丞燕的分享事業，幫助人們獲得健康、智慧與財富，正是讓人能快樂一輩子的事業。」

最後芝驊亦充滿感性地回憶道：「昭妃博士曾對著所有的丞燕夥伴們說：『謝謝你們跟著我一起傳講營養免疫學，我會一直陪伴你們到老，等著你們老的時候告訴我，你們沒有後悔跟著我。』丞燕至今36年了，昭妃博士仍然在第一線上與我們奮鬥打拼。我想說，我們真的很榮幸能與昭妃博士在傳講營養免疫學的路上同行，跟著昭妃博士是每一步都不後悔的選擇！」

人生箴言——「成功克服困難，是最大的光榮。」

樂在工作 活出不平凡的人生

丞燕人賴麗鈴專訪



賴麗鈴小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：營養免疫學 & 旅遊、運動、爬山、英文、閱讀

夢想：因熱愛營養免疫學持續傳講為職志

與丞燕同遊：日本、韓國、加拿大、馬來西亞、新加坡、美國、英國、法國、捷克、德國、西班牙、夏威夷、三亞、埃及、土耳其、奧地利、印度、上海、香港、泰國、越南、杜拜、皇家加勒比遊輪……等

「為母則強」——在賴麗鈴身上看到女性堅韌的一面。因結婚之初遭逢另一半生意失敗，負債累累的情況下，卻懷了孩子，為了不讓小孩活在沒有尊嚴的環境，麗鈴毅然離開朝九晚五的工作舒適圈，決定跟隨姊姊麗滿的腳步，放手一搏踏入丞燕事業。

「年輕時從未想過會擁有自己的事業。自認沒有姐姐麗滿的好口才及領導特質，我一切從頭開始，歸零學習。貼近成功者，以他們為學習榜樣，丞燕正向的環境氛圍造就現在的我。現在回想起來，是孩子帶給我改變的勇氣，也讓我只想著勇往直前，執著的傻勁，加上熱愛營養免疫學，在丞燕一做就是二十幾年。」

在資深丞燕人麗鈴眼中，丞燕事業是一份走在市場尖端的事業——營養免疫學的健康真理、保有收入自主權、擁有時間的自由、重複消費的產品特性、沒有庫存壓力的風險……，有說不完的優勢。麗鈴更說道：「全球健康意識抬頭，健康產業的大餅真是無限大，只要打開健康的話匣子，很容易交到朋友；加上現代人，只要認同營養免疫學，多半願意投資在自己身上，透過互聯網的科技網絡，能讓丞燕事業更加無遠弗屆。」

專注、設定目標，是麗鈴的成功祕訣。「設定目標非常重要，沒有目標的生活，很容易讓人迷惘怠惰。目標明確後，就將時間精力專注在想完成的目標上；當然等完成目標，給予自己獎勵是一定要的，也會是你繼續下一次目標的動力。」麗鈴除了每月會為自己訂下目標外，每年的獎勵旅遊挑戰，更是她的動力來源。也因此她已經跟隨丞燕遊遍世界各地，達成人人稱羨環遊世界的夢想。

二十多年的歲月不算短，如何一直對丞燕事業保有熱忱？「樂在工作。營養免疫學已經內化在我心裡，我身體力行營養免疫學的精髓，談話三句離不開營養免疫學。提倡植物性飲食，每天固定走一萬步；希望自己是最佳的營養免疫學實踐者。」

「身為職場女性，在傳統產業若要表現傑出，往往必須犧牲掉家庭，這是最不樂見的。在丞燕，時間自由的魅力，不僅能兼顧事業與家庭；經濟的獨立，讓自己活得更有自信，也會受到家庭成員的尊重。將丞燕充滿正向的觀念帶進家庭，讓家庭氣氛更加和樂融融！」



麗鈴補充道：「自律、自我時間管理也很重要。我每天將時間分配成五大主軸，學習充電、運動健身、結交朋友、協助夥伴，更保有家庭生活；日子過得忙碌且充實，又很開心。以身作則、身體力行，充滿正能量是身為領導者該有的風範，也會影響到周遭的人。沒有人願意跟隨一個悲觀的人，不是嗎？」

隨著女性加入就業市場比例增加，現今雙薪家庭已成為主流。麗鈴的團隊中女性也占有一定的比例。麗鈴強調：「女性擁有細心、耐心及堅韌的天性特質，可與男性互補。團隊中透過兩性相互合作，善用彼此的潛能及不同的視角，往往讓團隊效能更高。」

「飲水思源，感恩一切擁有。」是麗鈴現在的心情寫照。「不敢說自己現在擁有多大成就，但足以幫助他人改變生活，讓我感到欣慰。每每看到新進的夥伴，就如同看到當年的我，雖然沒有口才、沒有背景，沒關係！只要願意認真學習，前輩與後輩相互扶持，彼此共榮、共好。現在的我，樂於助人、樂於分享、樂於學習，取之丞燕、用之丞燕，自己有可被利用的價值，真好！」

「人生就如同料理。酸甜苦辣，各有風味。只要從食材挑選、處理到烹煮方式，不放過每個細節，用心準備、用愛提味，一定會慢燉出暖心佳餚。有句話說：『人生過程哪能沒有風雨？正因為有風雨的洗禮才能看見燦爛的彩虹，有了失敗的痛苦才會嚐到成功的喜悅。』與丞燕人共勉。」從負債到生活無虞，麗鈴憑藉著努力走出自己不平凡的人生。也希望還在奮鬥的丞燕人，不要氣餒，創造出屬於自己的不凡人生。

人生箴言——「唯有變強，才能真正安全。」

咖啡因



有沒有過這種經驗？每次累癱、困極了，只要來上一杯自己喜歡的咖啡或茶，深吸一口香氣、再慢慢啜飲一口，就有瞬間「活過來」的感覺。哦，咖啡因在作祟！讓我們繼續看看關於咖啡因的一些有趣事實！

如果對咖啡因有些許疑慮，我們希望能就此解決這些問題。

「含有咖啡因？不用了，謝謝！？」

像躲避瘟疫一樣地閃避咖啡因？

這是一個有趣的事實：很多食物和飲料都含有咖啡因，其中的一些也許會讓人大吃一驚！它們包括了：巧克力、冰淇淋（咖啡和摩卡口味）、麥片（可可口味）、餅乾、熱巧克力粉、可可粉、能量飲料和汽水。即使選擇了不含咖啡因的咖啡和茶，請注意它們依舊可能含有咖啡因，只是含量非常少。

應該在意的重點是？迴避掉一切含有咖啡因的食物和飲料這樣的行為可能有點矯枉過正。我們需要從整體上看待食物，而不是僅憑其中一個組成部分評判。

咖啡和茶的健康助益

如果本身就可以耐受或享受咖啡因的作用，那麼就沒有必要避開它！事實上，咖啡和茶等飲料不僅風味佳，對健康也有好處！咖啡和茶擁有非常多的健康助益，所以僅僅因為咖啡因就避開它們是沒必要的。

綠茶有許多健康益處

綠茶中的兒茶素化合物對神經元有多種保護作用，並可降低罹患失智症的風險。此外，綠茶中具抗氧化功效的化合物可以減少心臟病的風險因素，例如：幫助降低膽固醇水平。研究表明，常喝綠茶的人可降低31%死於心臟病的風險。

喝茶除了是一種很好的補水方式外，綠茶還可幫助預防令人痛苦的腎結石。不健康的飲料，例如：汽水，會增加23%腎結石的罹患風險。綠茶之所以有助於預防腎結石，不僅因為它能夠為身體補充水分，還有助於直接抑制草酸鈣結石的形成。

綠茶可以提高胰島素敏感性、降低血糖水平以及罹患2-型糖尿病的風險。研究表明，綠茶可顯著降低空腹血糖濃度和HbA1c。HbA1c可測量血紅蛋白上附著了多少糖；血紅蛋白是紅細胞的一部分，反映出過去2至3個月內的血糖水平。HbA1c的數值越高，罹患糖尿病併發症的風險就越高。綠茶也可降低空腹時的胰島素濃度。

茶和咖啡可能有助於降低罹癌風險

多項研究表明，咖啡與總死亡率的降低有關，包括不同類型的癌症，諸如：頭頸癌、乳癌、子宮內膜癌、肝癌和結腸直腸癌。咖啡中含有數百種化合物，如：咖啡因、類黃酮和其他多酚類，所有這些都有助於身體健康。咖啡可以抑制細胞損傷、對參與DNA修復的基因加以調節，並具有足以對抗癌症的抗炎作用。

茶含有許多保護人體健康的生物活性化合物。研究顯示出喝茶與降低多種癌症的罹患風險都有關，例如：結腸癌、乳癌、卵巢癌、前列腺癌和肺癌。大多數的益處都歸功於一種名為表沒食子兒茶素沒食子酸酯(EGCG)的化合物。EGCG可中和活性氧，因此有助於限制DNA損傷。它還可以阻止癌細胞增殖並幫助餓死癌細胞。綠茶中的EGCG含量，遠高於它含有的咖啡因。



咖啡因也有好的一面

對於咖啡因似乎無處不在感到震驚？從好的方面看，咖啡因也可能有益於人體健康。

可預防神經系統疾病

「心血管風險因素、老化和失智症研究」(CAIDE)調查了近30年來，導致失智症、阿茲海默症和大腦病變的生活方式和心血管風險因素。該研究的數據顯示：每天喝三到五杯咖啡，也許可降低約65%日後罹患失智症和阿茲海默症的風險。

咖啡因還可以預防帕金森氏症。發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的研究表明，在動物模型中，咖啡因可以保護大腦免於惡化。其他的科學家亦指出：較高的咖啡因攝取量與較低的帕金森氏症罹患風險之間，存在著極大的關聯。

強化大腦

根據美國約翰霍普金斯大學的研究，咖啡因可以增強長期記憶。研究人員向實驗參與者展示圖像並要求他們記住它們。接著，再要求參與者從一組圖像中挑選出他們所記憶的圖像；這些圖像包括了新添加的圖像，以及與原本類似、實則不相同的圖像（比一般的記憶圖像任務更為棘手）。研究發現，攝取200毫克咖啡因（約兩杯咖啡）的參與者更能夠選擇出正確的圖像，並辨別出其他類似但不相同的圖像。這顯現出更深層次的記憶保留。

不管是擁有良好休息還是睡眠不足的人，咖啡因都有助於提高他們的機敏度和警覺性。研究表明，咖啡因可以快速啟動短期記憶和反應時間——這對於那些考前臨時抱佛腳的學生來說是個好消息！許多學生在早上喝咖啡是為了讓自己更機靈、警醒些，研究顯示，這也有助於讓他們為學習做更好的準備。早上上課前喝了咖啡的學生，在當天晚些時候能夠更好地回憶課堂上學到的知識。



提升生理機能

咖啡因具有可影響許多不同類型生理機能的強效特性（提升生理機能）。咖啡因能對肌力、肌耐力，以及考驗速度、力量和敏捷性的高強度運動產生積極影響。許多研究參與者也表示，咖啡因讓他們覺得需要花費的力氣較少，因而感到的痛苦也較少。這裡有個有趣的事實：咖啡因在2004年之前一直名列在奧運會的禁用物質清單上。現在，運動員們可以光明正大地獲得他們想要的任何咖啡和茶。

降低罹患心臟病的風險

僅僅因為咖啡因會使心跳加速，並不意味著它就對心臟有害！咖啡因有助於降低PCSK9（一種在肝臟中生成的蛋白質）的水平，進而降低「壞」膽固醇，從而降低罹患心臟病的風險。此外，研究表明，喝咖啡的人罹患心臟衰竭的長期風險低於不喝咖啡的人。每天喝兩杯咖啡的人罹患心臟衰竭的風險降低了約30%。

劑量是關鍵

咖啡和茶中的咖啡因含量各有不同，取決於咖啡豆和茶葉的種類以及烘烤或沖泡方法。對於大多數健康的成年人，每天的咖啡因建議安全攝取量上限為400毫克，也就是一天大約三到五杯咖啡或10罐可樂。這只是一個參考指導方針，還是取決於個人實際情況而異。



依然有一些不健康的咖啡因來源，如：汽水之類的軟性飲料。其他還有一些咖啡因含量高到危險的來源，例如：一些標榜可減肥的天然補充品和能量強化補充劑。這類產品聲稱它們使用天然成分，但僅僅因為某些物質是天然的，並不意味著它就是安全的！含有咖啡因的植物在濃縮後，如：茶葉萃取物、瓜拉那、馬黛茶和瓜尤薩茶，會導致高劑量的咖啡因，使用後會對健康造成有害副作用。例如：瓜拉那這種植物中的咖啡因含量非常高，遠高於咖啡！按重量計算，它可能含有高達5.8%的咖啡因，而咖啡最多只有2%。此外，沒有足夠的證據表明咖啡對減肥有效，所以那些減肥補充劑甚至可能根本無用！

食品和飲品	咖啡因的大約含量
咖啡 (1 杯)	95 毫克
低咖啡因咖啡 (1 杯)	4 毫克
濃縮咖啡 (1 小杯)	65 毫克
紅茶 (1 杯)	47 毫克
綠茶 (1 杯)	28 毫克
可樂 (1 罐)	40 毫克
牛奶巧克力 (50 克)	10 毫克
黑巧克力 (50 克)	19 毫克
瓜拉那 (1 克)	47 毫克
能量飲料 (1 罐)	多達200毫克



咖啡因過多的副作用

一旦咖啡因攝取過量，會出現的一些跡象包括：

- 頭痛
- 失眠
- 顫抖
- 緊張/易怒
- 頻尿
- 心跳加速

每個人對咖啡因的反應都不同。那些沒經常攝取咖啡因的人，往往會對其更為敏感。兒童應避免攝取咖啡因。孕婦的咖啡因攝取量則建議應限制在每天低於200毫克（約1.5杯咖啡或7杯綠茶）。

關於咖啡因的事實

咖啡因不會成癮

雖然咖啡因會造成生理的依賴性，但它不會成癮。如果突然停止攝取咖啡因，可能會因戒斷而產生一些副作用，但這些副作用是輕微的，且幾天後就會消退。咖啡因不會引起與藥物和酒精成癮相同的嚴重副作用或覓藥行為；因此，專家認為咖啡因不會使人成癮。

喝完咖啡和茶仍然能睡得很好

咖啡因不會在體內停留太久，所以早上喝杯咖啡或茶並不會干擾晚上的睡眠。但是，在一天的稍晚時候喝咖啡可能會阻礙睡眠。當然，這因人而異，例如：每個人對咖啡因的耐受度以及身體擺脫咖啡因的速度。

茶含有L-茶氨酸。這種獨特的化合物有助於促進身心放鬆，使人們得以更快入睡、睡得更香甜。這就是為什麼有些人在喝茶後會感到放鬆的原因；以及為什麼儘管含有咖啡因，但晚上睡前依舊可以喝杯茶，享受一下！



咖啡因不會使人脫水

雖然咖啡因是一種利尿劑，會使人更頻繁地上廁所。但含咖啡因的飲品中，喝下去的水量通常就能夠抵消掉排出的尿量，因此還不足以使人脫水。

咖啡因無法助人清醒

有些人將酒精和咖啡因混合，例如：將酒與能量飲料混合，因為他們覺得這樣能抵消掉酒精造成的影響。咖啡因只會讓人們以為自己沒事、是清醒的，但實際上並非如此。人們的反應時間和判斷力依舊會變慢、變差。咖啡因絕對無法對血液中的酒精濃度造成影響！

咖啡因不會增加罹患骨質疏鬆症的風險

一旦每天攝取超過744毫克的咖啡因，如此高的攝取量才會導致尿液中鈣質的流失增加。這幾乎是每日咖啡因建議攝取量上限的兩倍。然而，即使真的發生這種情況，只要改變飲食內容就能輕易地彌補回流失掉的鈣質。

咖啡因不會增加罹患心臟病的風險

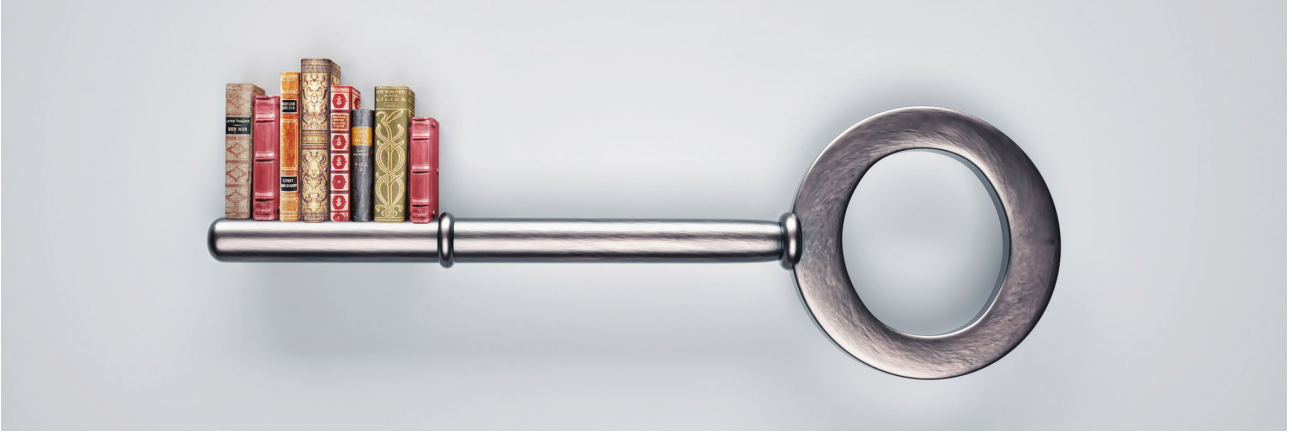
儘管咖啡因可能會讓人感覺心臟瘋狂跳動的像是要跳出胸膛！但其實咖啡因並不會對心臟造成傷害。對咖啡因敏感的人，可能會因為攝取了咖啡因而使得心率和血壓輕微且暫時的升高，但研究結果並無發現咖啡因與膽固醇過高、心律不齊或其他類型心臟病的較高罹患風險有所關聯。

咖啡和茶都能為健康帶來極大的助益。因此，沒有必要僅僅因為咖啡因就迴避它們！只要控制好攝取劑量，就能在咖啡因所賦予的健康益處和副作用之間取得平衡。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

教育能拯救生命



教育是關鍵

當談到如何提升生活品質時，人們往往關注在物質的層面。渴望擁有更高的薪水、更大的房子和更高等級的汽車；想要最新款的手機、平面電視和不斷升級的遊戲設備；還要穿著時髦有型、三餐米其林星級美食以及享受頭等艙座位。

當談到如何改善健康，人們依舊把注意力聚焦在醫療物資上。想要更大更好的醫院、有名望的醫生和更多的私人醫療服務；追求最新開發的藥物、最新型的醫療設備和醫療技術。

然而，同時改善健康和生活品質的關鍵，不在於花了多少錢或醫療技術有多先進；關鍵是在於教育。教育可以透過教導人們如何避免生病來對抗那些會危及生命的疾病。孩子們在成長過程中學習到基本的衛生習慣以避免生病，還有如何避開受污染的食物和水以防感染疾病。即使對於愛滋病這類傳染病，教育對於預防而言也發揮著舉足輕重的作用。但是許多人並沒有意識到教育的重要性。



教育可遏止疾病傳播

儘管愛滋病在70年代首次傳入美國，但直至1981年才廣泛引起了公眾的注意。1999年，愛滋病成為全球第四大死因，但現在它卻連前十大死因都不是。這一切歸功於教育帶來的成果！在所有愛滋病大流行被逆轉的案例中，行為的改變是成功的關鍵所在。教育讓人們了解到愛滋病傳播的方式並懂得如何將感染的風險降至最低。

歷史一次又一次地告訴人們：根除大流行病的最好方法，首先就是讓大眾懂得如何避免被感染，接著有系統地為大眾接種疫苗；最後，持續傳授人們提高免疫功能方面的知識。遺憾的是，事實證明，人們總是無法很好地從過去的錯誤中吸取教訓。歷史在COVID-19新冠大流行中再次重演。本應該是教育大眾正確資訊這樣簡單的事情，卻演變成如野火一樣迅速蔓延的各種錯誤信息，並助長了不少毫無根據的指責。

這個世界上還有上千種足以致命且幾乎無法預防的疾病在等著人們。儘管有一些更為致命的疾病，人們確實已經知道如何預防，但每年卻仍然有數百萬人因它們而喪命，這包括癌症、心血管疾病（影響心臟和血管的疾病）以及糖尿病。透過不斷的教育，人們才能更好地預防疾病。僅僅治療疾病是不夠的！比起單純依靠醫療人員的努力，幫助人們改變生活方式和預防疾病的知識與教育，能拯救更多的生命。

許多疾病是可以預防的

據估計，80%的心血管疾病是可以預防的；但它依舊是全球第一大死因，並在2019年導致了全球1,790萬人的死亡。想要避免心血管疾病很簡單，且每個人都做得到。預防心血管疾病有七個重點：不吸菸、每天適度地運動鍛煉、多吃植物性食物且少吃動物性食物、保持健康的體重、擁有優質的睡眠、管理好壓力以及密切關注健康狀況。事實上，光憑這幾項基本建議就可以應對包括糖尿病在內的多種健康問題。

根據世界衛生組織(WHO)的統計，2019年糖尿病導致了約150萬人死亡。此外，糖尿病患者的數量也在增加。雖然2-型糖尿病很難治療，但透過規律的運動鍛煉、多攝取膳食纖維以及選擇更健康的食物，是可以完全預防的。研究表明，適度減輕體重且擁有規律運動鍛煉習慣的人，罹患糖尿病的風險可降低近60%。

即使被診斷出罹患糖尿病前期，也還不算太遲——所需要做的就是個人可控制範圍內直接改變生活方式。美國疾病控制與預防中心(CDC)建議：減輕5%到7%的體重、每周進行至少150分鐘的運動鍛煉，並選擇富含水果、蔬菜和全穀類的健康飲食。

遺憾的是，很多患者認為罹患糖尿病沒什麼大不了的；因為他們覺得只需要按時服藥，神奇的現代醫學就能拯救他們。許多患者最大的抱怨是改變飲食所帶來的不便。他們似乎並不關心糖尿病對身體造成的重大傷害。



糖尿病會導致多種健康問題，包括心臟病發作、中風、神經損傷、失明、腎衰竭，甚至導致截肢的嚴重感染。即使透過藥物治療並嚴格控制血糖水平，糖尿病患者仍面臨著這些健康問題的風險。通常，人們並不清楚糖尿病會造成怎樣的損害；他們一點都不擔心，直到為時已晚！儘管醫學已有所進展，但2-型糖尿病患者的平均壽命最長縮短了10年。預防永遠都能帶來更好的幫助！



每個人皆可從更多的健康知識中獲益

醫生就像是醫院這台不停運作的機器上轉動的齒輪。有些醫生每天要看數百名的病患。在為下一個等待的病患看診之前，醫生只能為每個病患投入極有限的時間；否則，有些病患將永遠等不到醫生看診。不幸的是，這意味著醫療已經演變成僵化的教條式作風。醫生僅告訴病患該怎麼做，卻沒有給予適當的解釋；而病患即盲目地服從，因為他們認為醫生們「知道得更多」。許多醫生不願花時間、抑或是沒有時間為病患進行有關其病情的講解或教導。由於病患缺乏必要的知識，醫生在管理病患的健康時，並不會以平等的態度對待病患。醫生發號命令、患者只能服從命令，對患者而言這是一個令人沮喪的過程。然而，大多數藥物並不能

治癒疾病——它們只能抑制症狀。患者們不知道該如何全面應對自己當前的健康問題或預防未來的健康問題，因此他們僅依賴藥物而忽視了根本問題。因為他們沒有採取任何措施來預防或處理根源的問題，最終只能回到醫生那裡尋求診治。這整個過程周而復始，不斷重複。

這就是營養免疫學的可貴與獨特之處。營養免疫學注重於疾病的預防和教育人們健康知識。雖然贈予財富可以幫助一些人，但帶來的幫助只能持續到錢用完為止。另一方面，知識卻可以透過分享並傳遞給成千上萬的人。錢財散得越廣（贈予的人越多），能帶來的影響就越小（每個人得到的幫助就越少）。但知識傳播得越普及，它所能發揮的力量就越大，能幫助的人也越多。

大多數的疾病都可以完全地被預防和避免，只要人們知道該如何做。就健康而言，教育比財富來得更為重要。在一些發達國家，如：糖尿病和心血管疾病等這類疾病，通常是因一個人選擇的生活方式所引起的；它們也是影響壽命長短的主因，而不是傳染性疾病。透過教導大眾適當且充分的知識來預防這些疾病，將比緩慢而漸進地改進醫療技術，能挽救更多的生命。這不是找到合適的醫生、醫院或藥物的問題，而是一個如何從一開始就永遠不要罹患這些疾病的問題。研究人員發現，如果那些健康教育知識不足的人能夠更好地獲得教育和知識，就可以避免高達八倍的死亡人數！



每個人皆可救人一命

營養免疫學告訴人們免疫系統的重要性。它是關於如何滋養身體以及如何擁有和維持健康的指南。營養免疫學是一門並未受到太多關注的科學。儘管預防和阻止人們生病並不如急難救助這類第一線治療動作來得受人矚目，但預防往往比治療來得更加重要、也更有成效。例如：患者常常感謝醫生改善了他們的症狀。然而，如果醫生告訴他們停止吃不健康的食物並多做運動，他們反而會視這些忠告為一種不便——即使改變生活方式可能比藥物治療效果更好。

在丞燕，分享如何預防和避免疾病的知識是丞燕人最終極的使命。分享這些知識是每個人每天都可以做的事情，也是人們所能給予社會最具影響力的禮物。透過這種方式，可以幫助他人了解準確的健康資訊，從而對他們的生活產生深遠的影響。

透過傳遞正確的健康知識，一個普通人可以比醫生拯救更多的生命！



「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。

給「冷水迷思」潑把冷水

在許多傳統觀念裡，一直都存在著這樣的迷思：冷水傷身。藉此機會，讓我們來清理一下這灘渾水。釐清真相一探究竟！



迷思：喝冷水會導致心臟病發作

和眾多的迷思一樣，這個令人迷惑的說法確實包含了一點事實。低溫會導致血管收縮，使血液的流動受阻。這意味著心臟必須要更努力地工作，才能將血液泵送到較狹窄的血管內。

對於那些心臟有潛在疾病的人，也許應該避免飲用冷的飲料，以免引發心律失常（心率或節律異常）。

但對於一個健康的人而言，沒有科學證據表明喝冷水會導致心臟病發作。

迷思：喝冷水不利消化

坊間有傳言聲稱冷水會讓脂肪在胃部「凍結」、形成脂肪團，並且干擾消化。如果把油膩的食物放進冰箱裡，一段時間後大概就會發現脂肪凝固了。

但是，拜託！人的胃不是冰箱。胃裡面的溫度並不像冰箱的建議使用溫度那樣低，在 $1^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$ 之間。即使吞下一大塊冰，冰塊也會融化成水，並最終達到和身體內部一樣的溫度。更不用說，身體還會產生能夠溶解脂肪的消化液和酶類。僅僅喝冷飲，是不可能讓脂肪凝固在人體消化系統內的。

喝冷水並不會妨礙消化。胃腸道在消化食物方面非常在行。水，無論是哪種溫度的水，都可以幫助消化系統運作並預防便秘。



迷思：喝冷水會導致脂肪肝

這個迷思來自於「冷水會導致肝臟中的脂肪凝固」這一錯誤的認知。但冷水才沒那麼厲害！

無論喝多少冷水，人體內臟的溫度都不會降到足以使脂肪凝固的程度。冷水不會使人罹患脂肪肝。冷水對肝臟中的脂肪完全沒有影響！

使人罹患脂肪肝的危險因素包括了糖尿病、肥胖、高血壓和高膽固醇等。水的溫度並不是其中之一。

避免脂肪肝的關鍵在於減輕體重以及停止攝取過多富含脂肪的食物，而不是停止喝冷水。

迷思：生理期要避免喝冷水

消化系統和生殖系統是人體內兩個完全不同的系統。喝冷水不會導致停經。令眾多女性聞之色變的痛經，則因人而異。有些女性即使嗑完一整桶冰淇淋也不會痛經。但有些女性則更喜歡溫熱的食物和熱水袋。選擇最適合自己的就好。



迷思：喝冷水會影響生育能力

喝冷水或吃冷的食物對男性和女性的生育能力都沒有影響。即使在懷孕期間喝冷水也是絕對安全的，並不會對胎兒產生任何影響。分娩後立即喝冷飲或吃冷的食物也無妨。在美國，女性在產前、產中和產後吃冰塊是很常見的現象。這些都不成問題！

迷思：運動後或天氣炎熱時喝冷水會傷身

運動後或炎熱的天氣喝冷水不會讓人昏倒。有些人可能在高溫時會感到頭暈目眩，這是由於身體過熱或者脫水所引起，而不是因為他們喝了冷水。治療中暑或其他與身體過熱有關的疾病，實際上需要快速地讓人體降溫，所以冷水反而是一項有效的解方。

下次當熱的受不了時，就來杯冰水吧！爽心不傷身！事實上，如果有人中暑，把他們浸泡到冰冷的水中，還可以挽救他們的生命。



真相：喝滾燙的水可能會增加罹癌風險

我們都有過這種體驗。一口氣將熱騰騰的茶或咖啡喝下肚後，能感覺到它們在口中一路向下「燃燒」。喝熱飲和食道癌之間還真可能存在關聯！非常熱的液體或食物會刺激、損傷食道內壁。長期下來，這可能會導致慢性炎症，從而增加癌細胞形成的風險。

高於65°C的溫度似乎就危險了。所以，先讓手裡的熱飲冷卻一下吧！

總而言之

說到水，最重要的是要喝得足夠。如果喜歡喝冷水，請繼續，開心就好。如果比較喜歡熱飲，也無所謂！確保溫度不會過熱就好。說穿了，只要不會燙傷自己，飲用水的溫度其實無關緊要。

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。

大馬士革玫瑰



大馬士革玫瑰萃取物具抗老化功效

研究表明，大馬士革玫瑰萃取物可清除自由基，從而阻礙老化的進程。一項研究發現，大馬士革玫瑰萃取物透過抑制活性氧（會損害細胞）的產生，從而顯示出抗氧化的活性。大馬士革玫瑰萃取物可防止10%人類毛囊中由壓力引起的細胞死亡；並可防止皮膚因紫外線引起的「光老化」，從而表現出抗皺的效果。因此，這是一種在抗老化領域充滿潛力的美容成分。

Han JH, Song JH, Kim YE, Lee YH, Lee JM, Lee JE. Anti-aging effects of *Rosa damascena* extract containing low molecular glycoprotein. *J Soc. Cosmet. Sci. Korea*. 2018;44(1):49–57. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.15230/SCSK.2018.44.1.49

大馬士革玫瑰萃取物有助延緩老化跡象

細胞內的蛋白質調控，是細胞正常功能中的重要組成部分，並且是由蛋白質穩態網絡所控制的。這一網絡的衰退，是老化所具有的共同特徵。蛋白質穩態網絡的活化，似乎可以改善健康、延長壽命，並預防與老化相關的疾病。

研究人員發現，大馬士革玫瑰萃取物具有很強的抗氧化活性，可以活化人類纖維母細胞中的蛋白質穩態模塊；人類纖維母細胞有助於全身結締組織的形成，尤其是在皮膚中。在實驗模型中，研究人員發現富含多酚的大馬士革玫瑰萃取物可延緩老化的發生以及老化的跡象。

Dina E, Sklirou AD, Chatzigeorgiou S, et al. An enriched polyphenolic extract obtained from the by-product of *Rosa damascena* hydrodistillation activates antioxidant and proteostatic modules. *Phytomedicine*. 2021;93:153757. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153757

大馬士革玫瑰萃取物能抵抗感染

大馬士革玫瑰花瓣的萃取物顯示出對多種細菌的抗菌活性，例如：耐甲氧西林金黃色葡萄球菌、鼠傷寒沙門氏菌、蠟狀芽孢桿菌以及白色念珠菌。玫瑰萃取物的抗菌功效可能是來自於其中所含的香葉醇、香茅醇和橙花醇等組成部分的活性。香茅醇、香葉醇和橙花醇之間發生的協同作用，也能對革蘭氏陰性菌和革蘭氏陽性菌產生抗菌功效。

玫瑰花瓣萃取物也具有抗病毒的活性。已有研究證實這些萃取物對HIV病毒、1型單純疱疹病毒(HSV-1)以及3型副流感嗜血桿菌都具有一定的抗感染活性。



Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med*. 2015;6(1):10-16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Mahmood N, Piacente S, Pizza C, Burke A, Khan AI, Hay AJ. The anti-HIV activity and mechanisms of action of pure compounds isolated from *Rosa damascena*. *Biochem Biophys Res Commun*. 1996;229(1):73-79. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1006/bbrc.1996.1759

özkan G, Sagdıç O, Baydar NG, Baydar H. Note: antioxidant and antibacterial activities of *Rosa damascena* flower extracts. *Food Sci Technol Int*. 2004;10(4):277-281. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1177/1082013204045882

Chroho M, Bouymajane A, Oulad El Majdoub Y, et al. Phenolic composition, antioxidant and antibacterial activities of extract from flowers of *Rosa damascena* from Morocco. *Separations*. 2022;9(9):247. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/separations9090247

大馬士革玫瑰萃取物可誘導癌細胞凋亡

大馬士革玫瑰的組成部分可透過多種方式來幫助預防癌症。香葉醇是大馬士革玫瑰中所含的一種主要化合物，可誘導癌細胞凋亡、降低CDK2的活性、抑制細胞周期中的細胞生長期，並能夠壓制HMG-CoA還原酶和鳥氨酸脫羧酶的活性。這些功效都會導致癌細胞的死亡。使用HeLa細胞系的其他研究發現，大馬士革玫瑰可依據使用濃度以及使用時間，不同程度地降低癌細胞的細胞活力。



Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med*. 2016;6(1):10-16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Darwish H, Alharthi S, Mehanna RA, et al. Evaluation of the anti-cancer potential of *Rosa damascena* Mill. callus extracts against the human colorectal adenocarcinoma cell line. *Molecules*. 2022;27(19):6241. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/molecules27196241

Zamiri-Akhlaghi A, Rakhshandeh H, Tayarani-Najaran Z, Mousavi SH. Study of cytotoxic properties of *Rosa damascena* extract in human cervix carcinoma cell line. *Avicenna J. Phytomedicine*. 2011;1(2):74-77. Accessed October 27, 2022. <http://www.nativerose.cl/papers/cervixrosa.pdf>

大馬士革玫瑰具強大抗氧化活性

大馬士革玫瑰的抗氧化活性，得益於其中高含量的酚類和黃酮醇。這包括了可以發揮自由基清除功效的槲皮素，以及山柰酚及其苷類物質——一類具有抗氧化活性、能減少自由基產生的物質。

Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med.* 2016;6(1):10-16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Liu WY, Chen LY, Huang YY, et al. Antioxidation and active constituents analysis of flower residue of *Rosa damascena*. *Chin Herb Med.* 2020;12(3):336-341. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.chmed.2020.05.005

Chroho M, Bouymajane A, Oulad El Majdoub Y, et al. Phenolic composition, antioxidant and antibacterial activities of extract from flowers of *Rosa damascena* from Morocco. *Separations.* 2022;9(9):247. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/separations9090247

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci.* 2011;14(4):295-307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>

大馬士革玫瑰中的抗氧化劑可能有助延長壽命

使用果蠅作為實驗模型的研究發現，大馬士革玫瑰萃取物可顯著降低實驗對象的死亡率。研究人員進一步發現，大馬士革玫瑰萃取物不會對繁殖力或代謝率造成影響，這意味著它可以延長壽命但不影響其他的生理機制。這種功效可能得益於大馬士革玫瑰的抗氧化特性。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci.* 2011;14(4):295-307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>

大馬士革玫瑰具抗炎功效

大馬士革玫瑰萃取物在動物模型中表現出抗炎的功效。當使用大馬士革玫瑰萃取物治療實驗鼠的爪(足)部水腫時，水腫症狀明顯地減輕。這可能是由於抑制了體內的急性炎症介質。大馬士革玫瑰所具有的抗炎功效，部分原因得益於其中所含的抗氧化劑。槲皮素和其他的類黃酮是存在於大馬士革玫瑰中的抗氧化劑，能夠防止機體對於促炎介質的釋放。

在另一項使用動物模型的研究中，科學家們誘發了實驗對象的敗血症。用大馬士革玫瑰化合物進行治療的實驗鼠，體內指標性炎症的生化參數水平得以降低。在檢查實驗鼠的肺部組織損傷後，科學家們發現使用大馬士革玫瑰化合物治療的實驗鼠，其肺部組織的損傷得到了改善。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci.* 2011;14(4):295-307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>



Hajhashemi V, Ghannadi A, Hajiloo M. Analgesic and anti-inflammatory effects of *Rosa damascena* hydroalcoholic extract and its essential oil in animal models. *Iran J Pharm Res.* 2010;9(2):163-168. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3862064/pdf/ijpr-09-163.pdf>

Dadkhah A, Fatemi F, Mohammadi Malayeri MR, et al. The anti-inflammatory and antioxidant effects of *Rosa damascena* Mill. essential oil on the lung injury in the CLP model. *J. Med. Plants.* 2020;19 (74):277-294. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.29252/jmp.19.74.277

大馬士革玫瑰可能具有抗糖尿病功效

大馬士革玫瑰可能發揮抗糖尿病的功效。大馬士革玫瑰萃取物可抑制 α -葡萄糖苷酶。這種酶會將澱粉分解成葡萄糖以供腸道吸收。透過抑制這種酶，可以降低餐後的血糖水平。

在動物研究中，給予了未罹患和罹患糖尿病的實驗鼠大量麥芽糖後，大馬士革玫瑰顯著地降低了實驗鼠的血糖水平。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci.* 2011;14(4): 295-307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>



好「文」成雙！再來一篇吧！



蔓越莓

蔓越莓可延長壽命

使用實驗模型進行研究後，研究人員發現蔓越莓可能具有延長壽命的功效。研究結果表明，蔓越莓花青素將實驗模型的平均壽命顯著地延長了10%。研究人員認為，這種功效是透過調節某些基因和信號通路而得以實現，例如：下調胰島素受體 (InR) 和雷帕黴素靶蛋白 (TOR) 的信號通路。對 InR 和 TOR 的抑制，與健康的壽命以及延緩與老化相關的疾病 (例如：癌症和心臟病) 都有關聯。

蔓越莓能夠延長壽命的另一個原因，可能是來自於它的抗氧化活性。一項研究表明，蔓越莓花青素降低了由過氧化氫引起的死亡率。

Wang L, Li YM, Lei L, et al. Cranberry anthocyanin extract prolongs lifespan of fruit flies. *Exp Gerontol.* 2015;69:189–195. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.exger.2015.06.021

蔓越莓對各年齡層的壽命都具有正面助益

研究發現，蔓越莓可以全面延長三個年齡層實驗模型的壽命——相當於人類的青年、中年和老年期。這意味著在任何年齡階段，食用蔓越莓都可以幫助延長壽命；且對於不同年齡層的人而言，這都是一個在延長壽命方面極具幫助的方法。

Sun Y, Yolitz J, Alberico T, Sun X, Zou S. Lifespan extension by cranberry supplementation partially requires SOD2 and is life stage independent. *Exp Gerontol.* 2014;50:57–63. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.exger.2013.11.020



蔓越莓是抗氧化劑的主要來源

蔓越莓含有各種各類的抗氧化劑，例如：多酚（類黃酮、花青素）、抗壞血酸和三萜類化合物。抗氧化劑能夠清除自由基並幫助去除活性氧——活性氧會透過破壞細胞和DNA從而引起氧化壓力。氧化壓力與老化以及許多疾病和病症都有關，例如：心臟病、糖尿病、癌症和炎症。透過減少氧化壓力的方式，抗氧化劑對於幫助預防這類退化性疾病至關重要。

在人體試驗中，蔓越莓汁被證明可以增加血漿的抗氧化能力，同時還可以減少有健康方面問題女性的脂質氧化狀況。蔓越莓能夠有效對抗發炎的過程，從而有助於預防多種疾病。

Nemzer BV, Al-Taher F, Yashin A, Revelsky I, Yashin Y. Cranberry: chemical composition, antioxidant activity and impact on human health: overview. *Molecules.* 2022;27(5):1503. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3390/molecules27051503

蔓越莓可助益心臟健康

蔓越莓富含獨特的原花青素，食用數小時後即可改善血管功能。蔓越莓可以增加血液中的代謝產物以及多酚等化合物。這些化合物可以幫助預防血栓、降低血糖並降低罹患心臟病的風險。蔓越莓還可以降低膽固醇水平，同時提升高密度脂蛋白（HDL，也被稱為「好」膽固醇）的水平。

Nemzer BV, Al-Taher F, Yashin A, Revelsky I, Yashin Y. Cranberry: chemical composition, antioxidant activity and impact on human health: overview. *Molecules.* 2022;27(5):1503. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3390/molecules27051503

Blumberg JB, Camesano TA, Cassidy A, et al. Cranberries and their bioactive constituents in human health. *Adv Nutr*. 2013;4(6):618–632. Accessed November 25, 2022. doi.org/10.3945/an.113.004473

Zare Javid A, Maghsoumi-Norouzabad L, Ashrafzadeh E, et al. Impact of cranberry juice enriched with omega-3 fatty acids adjunct with nonsurgical periodontal treatment on metabolic control and periodontal status in type 2 patients with diabetes with periodontal disease. *J Am Coll Nutr*. 2018;37(1):71–79. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1080/07315724.2017.1357509

在飲食中加入蔓越莓可提升記憶力和大腦功能

蔓越莓的抗氧化和抗炎活性可能具有神經保護的潛力。在一項關於「蔓越莓如何幫助與老化相關的神經退化性疾病」的研究中，研究人員發現食用蔓越莓粉的參與者在情節記憶方面展現出顯著地進步。研究人員認為，這是由於蔓越莓的營養成分以及大腦中血液流動改善的共同結果。

Flanagan E, Cameron D, Sobhan R, et al. Chronic consumption of cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) for 12 weeks improves episodic memory and regional brain perfusion in healthy older adults: a randomised, placebo-controlled, parallel-groups feasibility study. *Front Nutr*. 2022;9:849902. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3389/fnut.2022.849902



蔓越莓可幫助預防尿道感染

蔓越莓是治療尿道感染的一項傳統民間療法，並且確實有效！美國泌尿外科協會針對女性復發性尿道感染的指南提到，臨床醫生可以建議患者食用蔓越莓來進行預防。發表在《泌尿外科雜誌》上的研究表明，蔓越莓具有降低尿道感染發生率的潛力，尤其是對於反覆出現尿道感染的患者。

Anger J, Lee U, Ackerman AL, et al. Recurrent uncomplicated urinary tract infections in women: AUA/CUA/SUFU Guideline (2022). American Urological Association. 2019. Accessed November 1, 2022. <https://www.auanet.org/guidelines-and-quality/guidelines/recurrent-uti#x14425>

Luís Â, Domingues F, Pereira L. Can cranberries contribute to reduce the incidence of urinary tract infections? A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis of clinical trials. *J Urol*. 2017;198(3):614–621. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.juro.2017.03.078

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。