



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2023

丞燕让工作与玩乐完美结合

钻石经理廖千仪专访



廖千仪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：烹饪、烘焙、阅读、瑜伽

梦想：跟着丞燕环游世界

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、西班牙、马来西亚槟城、泰国普吉岛

当你第一眼看到千仪，很容易被她亮丽的外型及爽朗的个性所吸引。新科钻石经理廖千仪，是一位勇于尝试新鲜事物，崇尚自由、热爱旅行的女生。她曾试图在所学与专业中探寻她的人生方向，最终在丞燕得到了她满意的答案。

千仪在尚未进入丞燕事业之前，尝试了许多跨领域产业的工作，并趁着转换工作空档，借机到世界各地走走。她曾在澳洲待了近一年的时间；去泰国、柬埔寨当背包客；前往印度、尼泊尔体验三个月短期旅行；跑到墨西哥教当地人学中文，她的人生阅历可说是多姿多彩。最终她回到台湾，找到能让她发光发热的地方——丞燕事业。千仪用行动实践她的人生哲学：“丰富自己的生活，让生活变得更有意思。”

话说千仪与丞燕的缘分，起因是妈妈的关系，虽然千仪称不上是丞燕宝宝，但也早在十岁即接触了丞燕，丞燕产品可说是伴随着千仪一同成长，千仪一家人都是丞燕产品的忠实爱用者。“妈妈后来也成为丞燕的经营者，当我出社会后还在彷徨找寻人生目标的同时，妈妈也从未直接开口要我从事丞燕，我想她应该是在等我亲自摸索吧！”

千仪在学校所学为幼儿与家庭教育，但毕业后却没有继续往学校教育这条路上前进。“传统的学校教育体系并没有太吸引我！想到一辈子要待在同一所学校，年复一年过着一成不变的生活，这并不是我想要的人生。我一直在寻找一种生活的方式，可以自己安排自己的生活，能够好好享受专注在生活中的片刻，好好阅读、好好煮一顿饭等等看似生活的小事。但是在传统行业，每天8小时的固定工时，消磨太多心智，下班后已没有心力安排属于自己的生活。”

“丞燕事业让我可以决定我要在哪工作、我要何时工作，时间可以灵活调配，财富可以自己掌控，还可以与一群志同道合的朋友一起工作，真的很棒！”千仪谈起当初为何会选择丞燕事业。

“更重要的是，经营丞燕事业并没有让我环游世界的梦想停滞，一边经营丞燕事业，同时我还走访拉丁美洲墨西哥、秘鲁、玻利维亚自助旅行，自驾游加拿大及美国体验露营生活。更别说跟着丞燕已经到访过许多国家，因为丞燕反而让我找到适合自己的生活模式。绕了一圈原来最契合的工作就在身边，也因为到外面闯闯走走，才让我更加坚信自己的选择。”千仪在28岁时，即确定了将丞燕事业做为她的人生志业。



身为丞燕青年世代的千仪，经营丞燕事业短短几年的时间，已经让她登上丞燕最高聘阶，对她来说所代表的意涵？千仪语重心长的说：“登上钻石经理只是一个开端，而不是顶端，代表着我可以影响更多的人。可能对很多人来说，这是一个重要的里程碑，但对我来说，我的事业才正要起步。带着这个新身份，赋予自己更大的责任与使命，希望能带领更多人继续向前行，也期望更多人因营养免疫学而受益。”

谈及经营丞燕的秘诀？千仪一派轻松的说：“答案很简单，就是以身作则，把自己活得更好、活得更加有自信与漂亮。当你把自己照顾得最好，就是丞燕的最佳代言人，自然就会吸引周遭人也想要跟随你的脚步。同学与朋友透过社群媒体，看到你的成长与蜕变，在称羡之余，进而就会激起了她们的好奇心。”

“一个人走得快，但一群人一起走，能够走得又长又远。”是千仪对于丞燕事业的体悟。她解释道：“同心协力的团队力量，比自己单打独斗来得省力很多。在丞燕有一群经验丰富的导师，指引我们方向；有一群一起打拼的伙伴，彼此相互扶持。再将我们的经验持续传承，让丞燕事业代代永流传。”

“经过三年新冠疫情的洗礼，反而加速大家熟悉在线工具的运用。公司透过在线远距培训课程、个人经营社群媒体分享、团队运用LINE社群营造凝聚力。网络让我与伙伴能超越时空的限制，借由在线会议，就能学习、讨论及发展事业。我们这一代，真的是何其幸运！因为数位发展的成熟，让经营丞燕事业更加事半功倍。”

“人生只活一次，要活得精彩、活出更好的自己。”是千仪对自己的期许，也因为选择丞燕事业，让她实现了：“你以为我在工作，其实我在玩乐；你以为我在玩乐，其实我在工作！”千仪庆幸在丞燕找到她喜欢的生活模式，也希望将她所爱分享给更多的人。

人生箴言——“人生最卓越的成就，是让工作与玩乐之间的界线变得模糊朦胧。”

正确选择 全力以赴

钻石经理林士雅·李美莉伉俪专访



林士雅·李美莉伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：交朋友、烹饪、唱歌与阅读

梦想：环游世界、帮助身边朋友获得健康与财富

与丞燕同游：日本、韩国、香港、北京、三亚、澳门、珠海、澳洲、英国、奥地利、捷克、越南、西班牙、新加坡、马来西亚檳城、泰国普吉岛、皇家加勒比游轮

从事公共工程的士雅，外表高大粗犷，却有着凡事深思熟虑的细腻；而长年在学校担任志工的美莉，大有着舍我其谁的侠女性格！个性互补的新科钻石经理士雅与美莉，依着二人的默契与节奏，一步步携手摘星圆梦。

谈起接触丞燕，美莉笑说自己一开始是拒丞燕于门外的，原因无他，就是一个对营养的误解。美莉回忆说起：“其实认识丞燕之前，从没有认真看待过自己的健康，每回生理期都仰赖大量止痛药物缓解；加上婚后八年都没能怀孕，常常成为邻居茶余饭后的八卦谈论对象。当时婶婶秀珍就曾分享丞燕，但自觉身壮如牛也还年轻，又不是虚弱的老人家，怎么会需要补充营养？！直到一次投保前的例行健检，意外发现妇科问题被拒保，才惊觉原来年轻也不见得健康满分！才终于在士雅的全力支持下，开始接触丞燕的营养免疫学。”

美莉接着分享：“士雅的想法是，既是要吃进身体的产品，就值得花时间深入去了解，难得丞燕不仅是分享产品，更是积极分享健康的知识。以此为开端，走进丞燕的世界后，如获至宝般学习了营养免疫学，改变了饮食营养的观念，一路上是满满的惊喜与收获！永生难忘最感动的一刻，是第一次听到超音波胎儿的心跳声！没错！我不仅终于怀上了宝宝，还接连生了三个！我知道，我终于走向健康又幸福的人生方向！”

家庭幸福溢于言表的美莉，当年与士雅经过远距离的恋爱，毅然从台北嫁到嘉义梅山乡，从都市走入农村、从上班族成为家庭主妇。基于过去的工作经历，让她婚后再度就职也很容易地就做上超市店长，又被推荐转职成为当地议员助理。虽然在农村作为一名议员助理已是令人钦羡的工作，然而梦想有多大，脚步就能迈多远，美莉谈起她的梦想远远不只于此。

美莉侃侃谈起：“成为一位母亲后，如何兼顾工作与孩子的教养，是我最大的课题。我希望能够在孩子成长的过程中，陪伴他们长大，当一位不缺席的母亲。但是陪伴不等于牺牲，因为孩子不需要一个为他们牺牲的父母。所以，我认真转换跑道，选择丞燕的分享事业，这是一份能够让我享有时间弹性自由、能力发挥自由、并得到财富自由的事业。”

美莉更充满自信地说：“这一份事业成全我可以走进孩子的校园，成为一名志工妈妈，并且坚持至今12年。我深信教育无他法，唯爱与榜样，我很开心孩子们能与我一同学习成长，养成主动付出关怀的品格。”“也因为丞燕事业是一份努力多少、回报就有多少的事业，值得我们全力以赴。曾经的我们，连婚后蜜月旅行都没有，而现在的我们，可以透过一次次的努力挑战，探访超过12个国家，出国旅行将近30次，这些美好都是我们选择改变后的证明与奖赏！”



士雅也回应道：“最棒的是我们其实并不需要投入大量的资金，投入最多的是学习的时间。20年来，美莉没有错过任何一场昭妃博士在台湾的讲座。但反思昭妃博士却能在创立丞燕36年来，永远站在最前线，在世界各地亲自传讲营养免疫学。与这样的创办人一起打拼，跟昭妃博士的付出相比，收获最大的是我们自己！”

当问及遇到难关时如何解决？美莉直言：“有一句闽南语老话说：‘教生教死，阮人（无人）教人做生意！’但在丞燕却是与众不同。伙伴们以合作代替竞争，彼此间有问必答，遇到困难时共同解决。在这条路上，一个人也许可以走得很快，但一群人可以走得很远。对我来说，拥有一群相知相挺的伙伴，陪着我一起去闯荡，是无比的幸福与满足！”

今年的普吉岛游轮之旅，士雅和美莉带着16岁的儿子一起登船，让孩子在全球顶尖的海洋光谱号游轮上开展了全新的视野。对他们来说，从小培养孩子的眼界与世界观是无价的体验！美莉也打趣说：“当初怀儿子16周时，参加丞燕澳洲之旅，几天下来就胖了5公斤。今年带着儿子亲自来体验，当时他在娘胎里跟着丞燕旅游时，吃得有多好！”

回首来时路，士雅与美莉感谢昭妃博士、感谢团队伙伴，并且感谢自己的选择！“来到丞燕，所有的全力以赴都不曾被辜负，很感谢当时的自己做了正确的选择。”

人生箴言——“思考力会有成功的方向，行动力就是赢的关键。”

在丞燕展翅飞翔

钻石经理高邦翔专访



高邦翔小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：运动训练

梦想：鼓励自己认真、尽力、
开心过每一天

与丞燕同游：埃及、法国、
日本名古屋、加拿大、韩国、印度、
皇家加勒比游轮、马来西亚槟城、
泰国普吉岛

外表阳光、帅气的邦翔，在一群人当中特别的抢眼。人如其貌，“做自己”是邦翔一路走来的坚持。“无论面对任何的挑战与困难，相信自己所选，并勇敢追梦，因为只有坚持做自己的道路上，才能成就自己的人生。”邦翔道出了他的人生哲学，而在经营丞燕事业的道路上，他总是按照自己的步调，一步一脚印地在丞燕展翅飞翔。

因母亲钻石经理赖丽满的关系，邦翔从小就与丞燕生活密不可分。但他并非步入职场即来到丞燕，在母亲的眼中，他是一个很有自己想法的孩子。“走父母铺好的路，绝非我的首选。”邦翔开玩笑地说。

邦翔在求学期间学的是商业管理，并拥有国内外三项硕士学位。刚踏入职场的他，进入人人称羡的外商公司工作，满心期望能学以致用、发挥所长。“当时的我以为只要认真投入，老板就会看见我的努力，也会受到赏识与器重。因此，我尽心尽力付出比别人更多的努力，早出晚归、假日加班也是常有的事。但是努力的成果，却还是被制式化的升迁制度所限制，而且一成不变的工作内容更是难有突破。”邦翔意识到，当付出与报酬无法取得平衡，制式的工作职场，很难实现他的理想和抱负。

“我看到妈妈因丞燕而成为了自己人生的主人，工作二十几年来，依旧充满活力。反观自己运用所学投入职场，却将志向都消耗殆尽。”邦翔察觉到若能将兴趣与工作结合，才能走得长久。“热爱健身与户外运动的我，思考丞燕在健康、免疫、营养等领域与我的喜好不谋而合，钻研其中激发出我更多的热情与动力。”许多人工作只是单纯为了糊口，而邦翔进入丞燕找到属于自己的道路，并从中获得满足与乐趣。

“丞燕让我工作与生活可以弹性调配，当我展开工作模式时，我就只专注在工作上；当我想放松休假，我就完全抛开工作，启动休假模式。自己可以自由灵活地掌控时间，不用受限工作时数的规定，这都是以往传统行业所做不到的。而且，在丞燕可以认识到形形色色的朋友，扩大交友圈，不仅可以结交到老、中、青三代，还可遇到不同专业领域的人，每天都在丰富自己的视野，每天都在学习成长。”

曾在美国及西班牙留学的邦翔，深刻体会到西方国家开放性的思维与多元的文化。“班上同学皆来自不同国家，不管是课堂上或是分组报告，同学们积极主动争取展现的机会，与亚洲学生比较不擅表达很不一样；而在实习时，主管不分阶级开放式的讨论，也让我受益良多。”



“我把它运用在带领团队上，我常鼓励伙伴勇于表达自己的想法，透过开放的沟通平台，伙伴能彼此脑力激荡、集思广益，相互学习解决问题的能力，让伙伴可以尽情发挥。”

取得卡内基证照的邦翔，为团队引进卡内基训练，规划互动有趣的课程及教育训练，让伙伴提升专业知识及熟悉数位行销的运用。“协助伙伴经营社群媒体建立自己的粉丝圈、如何透过有趣的分享吸引订阅数、运用数位工具组织团队；透过线上线下整合，让活动更加多样化；定期举办营养免疫学专业课程，让伙伴轮流担任讲师、主持人及活动干部，培育团队人才。”

经营丞燕事业，邦翔秉持的信念：“心存善念，尽力而为。”他解释道：“分享营养免疫学，以善为出发点。每每看到伙伴接触丞燕后，有些正朝着目标梦想而前进着；有些因此获得健康的身心；而有些心态变得更加正向积极，再次证明了我正在做对的事。”

登上钻石经理，邦翔谦虚地认为自己离所谓的成功还很遥远。“我还在努力学习，希望有能力持续发挥丞燕事业的价值，帮助有需要以及喜欢这份事业的人。”邦翔说过，做自己喜欢的工作，成功就会随之而来，而他也正在这条道路上。然而他最期许的是自己能帮助团队不断激发创意和潜能，相互激荡出源源不绝的活力。“成功是来自于把营养免疫学带给更多人，成功是帮助更多伙伴不仅拥有健康、也活出自己想要的人生；成功更是用尽全力、放手拼搏，终有一日，在未来回顾现在时，能骄傲地说出：有丞燕，我不虚此生！”

人生箴言——“过程就是终点。”

多样化饮食不可少



我们的身体是一个整体

我们应该将身体的健康视为一个整体，而不是各自独立、分开的部分。这是因为我们身体所有的器官皆相互关联、协同运作，以维持体内的平衡状态。

当一个器官受到影响时，其他所有器官也会受到影响。以头痛为例，真正发生问题的可能不在头部，而是在肝脏。如果肝脏不能正常运作，就无法有效地为身体排毒，从而导致有害物质（如：血液中的氨）积聚，引起头痛。

我们的身体需要整体的滋养

正因为身体内的各个器官相互依存、相互关联，所以我们不应该只集中精力滋养身体某个部位，而是最好将身体视作一个整体来进行滋养。

就如同钢筋水泥柱需要各个组成部分才能让它坚固，我们的身体也需要各种营养物质的组合，才能更好地承受来自工作、日常生活的种种压力以及抵抗环境中充斥的健康威胁。

各类完整植物性食物优于单独分离出的营养补充剂

许多人是单纯根据食物口味、而不是其健康裨益来挑选食物。当看到感冒病毒在学校、办公室等场所肆虐，人们会立即开始每天服用维他命C药丸以寻求“保护”和方便。但是，如果仅仅依赖维他命C就可以预防感冒，那么应该没有人会感冒，因为维他命C在市面上被广泛添加到许多食物中，从麦片、果汁到糖果，随处可见。

此外，有些人认为服用单独分离出的营养补充剂会更好，因为这类补充剂更纯净、也更浓缩。但事实并非如此！服用这类补充剂很有可能会导致摄取过量，从而对健康产生不良影响。

食用各类完整植物性食物比摄取单独分离出的营养更好，因为完整植物性食物提供了多种营养物质，包括纤维和其他有益化合物，它们共同作用以支持身体的功能。单独分离出的营养则缺乏这些额外的化合物，从而影响它们在体内的被吸收度以及功效。



与仅仅依靠补充剂相比，透过完整植物性食物来获得必要的营养物质，是一种更好也更具持续性的方式。

我们的饮食会影响免疫系统

我们的日常饮食，会影响自己免疫系统的强弱、预防疾病的能力以及从疾病中康复的速度。然而，我们不能错误地认为特定的食物只对特定疾病有帮助。或许有些研究报告显示西兰花对癌症有益，有些则表明它对心脏有益。但这并不意味着西兰花只对某些疾病有益处，研究人员只是还没探索到它与其他疾病的关联！



另一方面，如果我们罹患了癌症，仅食用西兰花并不能治愈它。重要的是多多摄取各种色彩缤纷的蔬果。无论罹患何种疾病，最终能够使我们康复的是我们的免疫系统。我们需要摄取进各种各类的食物营养来支持免疫系统，以便让我们从疾病中恢复到最佳的健康状态。确保食用的是“食用植物”而非“药用植物”十分重要。我们可以每天吃较多“食用植物”而不用担心会产生副作用，但若过量摄入“药用植物”则可能会引发严重的不良后果！

我们的身体知道自己在做什么

我们的身体非常聪明，但仍有很多人认为，必须要引导身体朝着他们认为更好的方向发展。例如：有些人会摄取胶原蛋白，并深信这样做能带来一身美丽的肌肤。可惜事实并非如此，身体吸收胶原蛋白后会将其分解并用于身体认为其他更迫切需要的地方，如：修复器官损伤，而非满足个人外在的虚荣。

相较于补充大量的胶原蛋白，多样化的饮食是获得美丽肌肤的更好方式，因为它可以提供必需的营养来支持这些“非关生存”的过程。

食用多样化的完整植物性食物可以预防疾病并增强免疫系统。免疫系统就像是身体的安全系统和清洁团队。透过抵御入侵者，清除坏死细胞和废弃物以及移除功能异常的细胞，免疫系统让我们的身体能够保持健康状态。我们需要更加去了解所摄入的食物，并进行有目的地选择。借由广泛摄取富含抗氧化剂和多醣体等各类营养物质的完整植物性食物，我们就能为免疫系统提供维持最佳状态所需的种种营养。

专注于富含高营养价值的食物，例如：含大量花青素的食物，对健康尤其有益。一个简单的方法就是多多食用五颜六色的各色食物！食物的不同颜色暗示着其中所含的不同营养物质和抗氧化剂，因此要广泛摄取各种颜色的食物。例如：黑枸杞和蓝莓呈现出浓郁的深色调，代表其中的花青素含量极高。西兰花和菠菜等鲜绿色蔬菜则富含植物营养物质和纤维。菇类虽然色泽不明亮，但依然呈现出不同的颜色，且其中含有大量的多醣体。玫瑰也可以食用，因为它们具有独特的健康益处。



值得注意的是，对健康有益的全方位饮食不应只依赖某一种营养素，且最好从天然完整食物中获取营养，而不是依赖人造补充剂。

食物颜色	植物营养物质	益处	食物
红色	花青素 虾青素 类胡萝卜素 鞣花酸 鞣花单宁 漆黄素 黄酮 黄酮醇 黄烷-3-醇 黄烷酮 木犀草素 番茄红素 原花青素 槲皮素	抗菌 抗癌 抗炎 血管健康 大脑健康 细胞保护 心脏健康 前列腺健康	苹果 樱桃 枸杞 葡萄 草莓 番茄 
橘色	α -胡萝卜素 β -胡萝卜素 β -隐黄质 生物类黄酮 类胡萝卜素 类姜黄素 柚皮素	抗炎 血管健康 大脑健康 细胞保护 心脏健康 生殖健康	胡萝卜 橘子 柿子 南瓜 
黄色	叶黄素 芸香苷 玉米黄质	抗炎 细胞保护 消化健康 眼睛健康 心脏健康 免疫健康	水梨 香蕉 玉米 姜 菠萝 
绿色	儿茶素 绿原酸 叶绿素 表没食子儿茶素-3-没食子酸酯 叶酸 芥子油苷 羟基酪醇 吲哚-3-甲醇 异黄酮 异硫氰酸酯 油橄榄素 橄榄苦苷 酚类二萜 植物甾醇 酚类 异硫氰酸苯乙酯 萝卜硫素 单宁 酪醇	抗癌 抗炎 血管健康 骨骼健康 大脑健康 细胞保护 心脏健康 荷尔蒙健康 代谢健康	芝麻菜 芦笋 西兰花 球芽甘蓝 毛豆/大豆 绿茶 菠菜 
蓝色/紫色/黑色	花青素 羟基芪 前花青素 紫檀芪 白藜芦醇	抗炎 血管健康 骨骼健康 大脑健康 细胞保护 消化健康 心脏健康 肝脏健康	黑枸杞 蓝莓 茄子 葡萄 
白色/棕色	大蒜素 二烯丙基硫醚 纤维素 木脂素 木质素 芝麻素 芝麻酚 单宁 萜类化合物 可可碱	抗癌 抗炎 血管健康 骨骼健康 大脑健康 细胞保护 消化健康 心脏健康 免疫健康 代谢健康	花椰菜 咖啡 姜 豆类 菇类 坚果 

资料来源：美国功能医学研究所——《植物营养素谱综合指南》（2021年）

多样化的饮食对维持身体无数机能和器官至关重要。不同种类的食物提供不同的营养物质，如：维生素、矿物质和一些常量营养素（包括碳水化合物、蛋白质和脂肪等），这些都是维持身体正常运作所必需。饮食若缺乏多样性可能会导致营养不良，从而引发一系列的健康问题，如：疲劳、免疫系统受损和器官功能下降。相较之下，多样化的饮食有助于确保身体获得所有必要的营养物质来支持许多器官和运作进程，如：消化、循环、新陈代谢和免疫反应。因此，将各种各类蔬菜水果纳入我们的日常饮食中对于保持身体整体健康来说极其重要。

历经数百万年时光的不断完善，大自然所生产的永远比人造的还要更好。当提及我们的日常饮食，我们需要更丰富、多样化一些。别只把目光关注在特定的营养物质有何种好处，广泛地食用富含各种营养的天然完整植物性食物！天然完整植物性食物拥有多种多样的健康助益，其中一些至今还尚未被科学家们发现。



“教育·传递”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

团队合作



有一句谚语说：“人非孤岛”。无论我们多么有天赋才华或是能独当一面，单枪匹马所能取得的成就依然是有限的。

问问美国传奇篮球运动员、被誉为史上最伟大的天才——迈克尔·乔丹吧！对于自己取得的令人惊叹的成功，他曾这样说过：“才华能赢得比赛，但团队合作和智慧谋略才能赢得冠军。”作为一位具有卓越天赋、带领他的球队赢得多次总冠军的人，乔丹清楚知道自己在说什么并身体力行。

在愿景和努力上凝聚共识、并肩同行的一群人，能够始终如一且持续不断地完成仅靠个人单打独斗所不能达成的事情。在竞争激烈的商业世界中，任何企业的生存和成功都取决于背后团队的力量和团结。

在丞燕，我们相信团队的力量。我们一次又一次地见证到，强大的团队能够产生出优秀的工作成果，并为团队成员提供最好的工作环境。我们也了解到，团队不会轻易地产生或形成，它必须经过有意识地和有目的性的建立、发展和培养。虽然每个团队都与组成它的成员们一样独特，但我们发现了一些关键策略，可以帮助任何团队成长和茁壮。

团结一致，让我们更强大

团队比单一个人更具坚韧性和可靠性。想象一根坚固的绳索——那种几千年来被人们用来耕作、打水、支撑桥梁以及建造宏伟城堡和交通工具的绳索。仔细观察，这根强大的绳索是许多细小纤维透过共同的目标和愿景而交织在一起凝聚的力量。每一缕纤维都是脆弱的，容易断裂和损坏。然而，将这些脆弱的纤维编织在一起，它们就能成为足以撼动山脉的坚固绳索。



独自一个人，我们是脆弱的；但身在团队，我们不仅强大且充满力量。例如：一个人行动时可能会犯错且容易忽略重要细节。但有团队成员作后盾，我们可以协助发现成员的失误、在成员情绪低落时互相鼓励，当成员行事有遗漏时互相提醒。团队成员能相互弥补彼此间的弱点、截长补短，让每个人都能走得更长远、做得更努力，且成果比独自一人能做得更好！

团队能更好地运用每个成员的优势，提升整体的生产力和效率。用眼观察、用耳聆听、张口说话——人体需要这三者共同发挥作用，才能与他人进行沟通对话；而在团队中，每一个成员独特的技能、观点和经验，都像人体的组成部分一样，共同协调运作，才能为整个团队带来助益。一个充满自信和大胆的成员可以推动团队为值得一试的机遇果敢冒险；谨慎且注重细节的成员可以使团队冷静，避免草率做出决定。一个具高度组织力的成员，能帮助稳定团队；而那些跳脱一般思考框架的成员，将使团队保持创造力和敏锐度。一个好的团队能将成员们所具有的不同能力和特质，结合成一个优异的整体。但团队所带来的价值不仅仅在于提高生产力——它还提供一个更具支持力的工作环境。工作有时会让人觉得艰难，而知道自己不是孤军奋战的感觉，真好！拥有一群志同道合的伙伴在逆境时与我们共患难，在顺境时与我们庆祝同欢，是多么有意义的事。



例如：面对拒绝是丞燕人面临的最困难挑战之一。对于一个刚开始发展事业的丞燕人来说，最初的几次拒绝尤其令人难以承受；能找到志同道合、真正理解我们为实现目标而奋斗的人更是难上加难。但我们的团队成员能理解。那些比我们早加入的成员们早已经历过类似的拒绝，且体会过我们所经历的负面情绪。我们的团队了解我们的困境和遭遇的问题，更拥有宝贵的经验可以与分享；团队成员之间可彼此安慰、鼓励，和分享足以解决问题的个人智慧。我们的团队让我们可以从有能力的人那里，获得所需要的支持。我们的团队弥补了我们的弱点、放大了我们的优势，并在情感上支持我们，以实现丞燕作为一间公司，所定义的卓越之名。

与团队建立紧密联系

优秀的团队虽然令人赞叹，但这需要花费心思、在有目的性和有意识地培养之下才可能实现。领导者必须主动负责并肩负起建设团队的责任。更重要的是，领导者需要致力于拓展和培养他们的团队。在丞燕，我们非常重视与“团队建设”有关的相关活动，凝聚团队成员间的认同感和向心力。





现出绝佳的耐心和服务精神；还有些人会自愿为聚会提供食物和设备，从而能看出其为人慷慨的特质。一场聚会也可能揭露出团队中需要改进的薄弱环节，例如：有一半的团队成员迟到了、或者原本预期会有的饮料没有出现，以及谁吃光了最好的肉片！这些发现都为促进团队成员间的合作和彼此关系的紧密联系开启了大门。如果我们能透过举办一个简单的聚餐活动学会与团队成员合作，我们也能与团队成功应对事业发展上的种种挑战。

奖励旅游

别忘了还有“团队建设”活动中最令人喜爱的王牌项目：奖励旅游。离开日常工作环境，在一个令人兴奋的新地方参与能够增进团队成员间信任、合作和理解的活动，这就是奖励旅游的特别与魅力之处。远离所有熟悉的事物，团队成员在计划和准备旅程的过程中渐渐加深彼此的联系，在陌生和充满异国情调的景点一同探索，而这些在日后都成为成员们共同经历的回忆。毫不夸张地说，这些旅游往往能够成为一个具有高绩效团队历史上的决定性时刻。

领导者的全心奉献

当然，所有这些活动都需要一位愿意对团队全心全意、牺牲奉献的团队领导者的细心关注。一位优秀的领导者必须积极参加并与团队一起参与这些活动，且带头引导团队成员激发其全部潜力。领导者对团队的全心投入将使所有这些活动都能够顺利进行。领导者会亲自参加每周团队的例行会议。领导者即使在第一百次进行问答环节时，也会付出如同第一次被问到相同问题时的专注和细心。领导者须积极参与每一次的奖励旅游挑战，自始至终鼓励团队成员一同达成挑战。领导者应该与团队一起参与挑



战、参加奖励旅游，还应在整个激动人心的旅程中给予新成员更多的支持，全程以耐心和智慧指引他们。优秀的领导者会这样做，因为“团队建设”不是透过一个计划来磨练成员、产生业绩；“团队建设”是借由让成员拥有共同的愿景和经历，建立彼此之间真诚无私、互助互信的关系。

以下是一些经过多次验证具良好成效的“团队建设”活动例子：举办每周的学习小组，无论是面对面或在线会谈的形式，团队成员可以阅读并讨论有关健康的特定主题；并执行问答环节，让成员们共同讨论新产品、程序；或针对新进成员，解答其在事业发展上遭逢的问题。团队也可举办一些较轻松有趣的活动，如：晚餐聚会或团队野餐，这些都是建立团队凝聚力的绝佳方式，同时不会让团队成员感到过度负担。

与团队一起筹备一场火锅聚会或聚餐活动即可让成员们展现出平时未被发掘出的才能——有些人可能展现出优秀的计划能力，其他人则表



“团队建设”的四个策略

最后，让我们谈谈成功“团队建设”的四个策略：明确的期望、开放的沟通管道、订定奖励机制和持续投资。

首先，为团队设定明确的期望是必要的，以便所有团队成员都了解团队试图实现的目标。团队成员能清楚陈述出团队的目标吗？成员们是否理解自己在实现这些目标上所扮演的角色和责任？是否同意这些期望？这些期望必须进行过讨论和协商，而不是强迫或引起斗争。一位优秀的领导者不仅仅是指示团队的目标和期望，而是会与团队成员进行沟通，创建一个共同的团队愿景。

这就是为什么开放的沟通管道是下一个至关重要的“团队建设”策略。最好的团队培养了一种开放性且可诚实沟通的文化。团队成员应该能够自在地分享自己的想法、意见和顾虑，即使这可能与领导者或其他成员的看法相抵触。领导者和其他成员也必须能够接受建设性的批评，并提出创造性的解决方案来解决团队的问题。例如：如果团队本月未达到业绩目标，团队成员需要能够以建设性的方式讨论为什么没有达成目标。领导者应带头主持讨论、适时缓和团队气氛，并鼓励一种互相尊重和具开放沟通管道的团队文化。



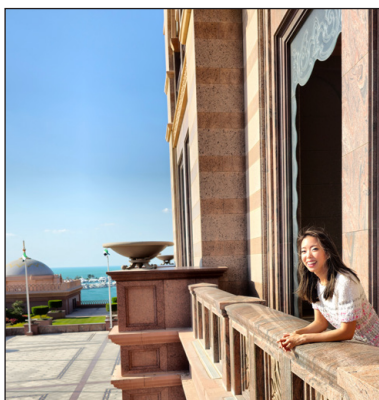
第三个策略是订定奖励机制。“团队建设”是一个不断发展、持续进化的实验。即使有了一些想法，也只有实际尝试过，我们才能知道它们是否有效。最好的团队培养了一种开放且合作的环境，同时也认可并奖励成员的优秀表现。一个好的团队环境是那种让个人可以脱颖而出以造福所有人的环境。团队成员应该因各种优点而受到认可——不仅基于可衡量的成就，如：业绩高低或招募成效，还包括其工作态度、对他人的关心和乐于助人的意愿。一个好的团队会密切关注团队成员，并致力于表扬每一项对团队具有贡献的有益才能或特质。这样的认可将使成员感到被欣赏、重视，提高他们的士气和继续追求卓越的意愿。

成功的“团队建设”最后一个关键策略是持续投资。团队需要维护。如果没有持续性的投资，团队往往会停滞不前。缺乏适当维护的成功团队，可能会演变成僵化的官僚体制，或陷入无秩序和彼此疏离冷漠的状态。领导者必须透过定期的“团队建设”活动，持续投资团队，以确保团队中拥有明确的期望、开放的沟通管道和共同的目标。务必记住，领导者的存在是为了服务团队！这意味着领导者要以身作则，且比团队成员投入更多的时间、精力、耐心和参与。



让我们再谈谈奖励旅游。它不仅是对优秀表现的奖励，同时也是实践四项“团队建设”策略的绝佳机会。为了获得奖励旅游的资格，团队必须把达成挑战设定为成员们的共同目标。这个目标将促使团队展开对话，领导者带领团队讨论奖励旅游的达成要求、检视每个成员的动力，并制定一个完成挑战的计划。领导者必须在整个过程中仔细管理团队，在众多成员中辨识出天生具有影响力和领导才能的“自然领袖”型成员以及协助型成员，并培养其才能和信心。奖励旅游作为一个定期且循环性的挑战，它更需要团队领导者和成员进行长期投资，从而建立一个真正有效的团队。

丞燕是一间建立在众多卓越团队之上的公司。多年来，我们见证了丞燕的团队们将一个个看似不可能的个体聚集成一股势不可挡的力量。我们见证了优秀的团队崛起并经受住时间的考验。我们拥有许多极度优异且高绩效的团队作为丞燕大家庭的一份子。我们身为一个巨大团队且团结一致，朝着共同的使命迈进：带给世人健康与智慧。实现这个使命需要每个团队成员的努力，让我们周遭的人们得以透过营养免疫学的知识，过上更美好、更健康的生活。学习是终其一生的技能，对于健康的终身学习更比以往任何时候都来得重要。让我们不断努力，让丞燕成为一个致力于推广人类健康和福祉的最伟大的团队！



“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、错误的资讯一经产生，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。

牛奶

“多喝牛奶可以帮助强健骨骼！”听起来很耳熟？许多人都是听着这个善意的建议长大的，但科学研究提出了相反的观点。就让我们一起擦亮眼睛，正视这个长久以来被大家视而不见的牛奶迷思，揭开埋藏其中的真相吧！



迷思：牛奶有助于预防骨质疏松

真相：牛奶是传统上大家强壮骨骼的首选。但如果我们说，研究表明牛奶也许不是我们所认为的神奇饮品呢？

一项研究对近78,000名女性进行了长达12年的追踪调查，发现没有证据表明牛奶可以预防骨折。另一项研究发现，无论是摄入乳制品，还是从补充剂和膳食来源中摄入更多的钙，都不能保护青春期的女孩们免于应力性骨折的影响。对于在青少年时期就埋头猛灌牛奶的男性来说，他们喝得牛奶越多，成年后髌部骨折的风险就会越高！

所以，抹掉嘴边的牛奶须，是时候该重新省思一下那个被鼓吹多年的“牛奶神话”！我们可以选择一些其他富含钙的食物来替代，例如：菠菜和大豆。这些食物卡路里含量较低，不含胆固醇，更含有各种各样的植物营养物质！

迷思：孩子们喝牛奶才能健康长大

真相：传统的迷思认为，孩子们需要不顾一切地狂灌牛奶才能变得强壮、健康。但这并非完全正确。在婴儿断奶或停止喂养配方奶后，他们就不再需要任何种类的牛奶来保持健康。我们也别忽视过量饮用牛奶会带来的负面影响，如：肠绞痛和1-型糖尿病。发表在《美国临床营养学杂志》上的研究指出，一岁前大量饮用牛奶的孩子罹患1-型糖尿病的风险更高。且不要轻信“低脂牛奶可以预防儿童肥胖”的迷思，别傻了，那根本是无稽之谈！

虽然牛奶中确实含有钙和维生素D，但还有其他很多方法可以获取这些营养，如：食用绿叶蔬菜、坚果、种子类和菇类。所以，是时候让奶牛们喘口气、休息一下了。放下挤奶的手，我们来尝试一些植物性选择吧！



迷思：添加DHA的牛奶有益脑部发育

真相：说真的，我们不能指望奶牛聪明绝顶。奶牛在产奶方面十分出色，但是当涉及到脑部发育时，我们更需要母乳。二十二碳六烯酸（DHA）是婴儿所需的一种Omega-3脂肪酸——尤其是在婴儿出生后的前六个月，DHA对婴儿的脑部、神经系统以及眼部的正常发育超级重要。

牛奶并不是DHA的丰富来源。大多数的婴儿配方奶粉以牛奶为基础，并可能额外添加DHA成分。

母乳中天然地含有DHA成分。研究表明，与配方奶喂养的婴儿相比，母乳喂养的婴儿血液中DHA水平往往较高，认知能力和视觉也发育得更好。所以，假如我们希望宝宝在长大后能够成为下一个爱因斯坦或毕加索，母乳绝对是不二之选。除此之外，母乳中还含有宝宝成长所需的所有其他重要营养。母乳就像一顿以液体形式呈现的丰盛全餐！让我们为母乳干杯，向全世界聪明又健康的宝宝们献上祝福！

迷思：牛奶含有免疫球蛋白，有益免疫系统

真相：很抱歉，我们得把这个幻想戳破了！奶牛的奶和人类的母乳差别非常大，就像牛和人是截然不同的一样。母乳中含有免疫球蛋白A（IgA），有助于保护婴儿免受感染。而牛奶中含有免疫球蛋白G（IgG），对保护小牛非常有益。但二者不能混为一谈！关于“牛免疫球蛋白G（IgG）是否对人类婴儿有益”仍存在着争议，但毫无疑问的是，母乳中的免疫球蛋白可以帮助人类婴儿抵御感染，并支持免疫系统的发育。

超市售卖的牛奶都必须经过巴氏消毒法进行消毒。巴氏消毒法的短暂加热过程会迅速地摧毁牛奶中的免疫球蛋白，那速度甚至比我们努力去学一声牛儿的“哞”还要快！



迷思：牛奶中含有铁，而母乳不含铁

真相：牛奶中确实含有铁，但它与母乳中的铁并不相同。母乳中的铁存在于乳铁蛋白中，相较于单纯的铁质，乳铁蛋白中的铁更容易被吸收。研究表明，高水平的铁会促使婴儿肠道内有害细菌的生长，而乳铁蛋白中的铁则不会导致这种危害。乳铁蛋白也有助于调节婴儿体内铁的吸收和利用。如果这还不够，乳铁蛋白还具有抗菌特性，可以维护宝宝的健康。因此，尽管牛奶中确实含有铁，但人类母乳中才含有真正最有价值的宝物——血红素铁和乳铁蛋白。

迷思：低脂牛奶更加健康

真相：啊！老套的手段——为了减肥选择低脂牛奶而非全脂牛奶。这就像把沙拉淋上含有破卡路里的奶油状沙拉酱，然后称它作健康餐一样。低脂牛奶的营养标签上通常标注有“2%牛奶”，但可别被牛奶盒上那大大的“2%”标签迷惑了——它并不意味着2%的卡路里来自脂肪，而是说牛奶总重量的2%是牛奶脂肪。

事实上，全脂牛奶中近50%的卡路里来自脂肪，2%牛奶中约35%的卡路里来自脂肪，而1%牛奶中约20%的卡路里来自脂肪。

因此，如果想借着喝低脂牛奶来减肥，可能不会获得任何显著的健康益处。试着多吃点绿叶蔬菜和其他低热量的食物吧！把牛奶留给奶牛们自己就行了。

迷思：牛奶是“大自然的完美食物”

真相：牛奶是一种几个世纪以来始终为人们广泛接受的饮品，但它并不是适合我们身体的理想食物。世界上超过60%的人对乳糖不耐受，这意味着他们很难消化乳糖（牛奶中的糖分），且会因此引发腹胀、腹绞痛和腹泻等不良反应。如果这些还不足以打住喝牛奶的念头，那么以下的风险也许可以让人打退堂鼓！经常食用乳制品可能会增加罹患特定类型癌症的风险，包括前列腺癌、乳癌和卵巢癌。因此，尽管牛奶也许是小牛的完美食物，对我们人类而言却并非如此！我们人类可以很容易地从日常均衡的饮食中获取所有的必需营养，包括大量植物性蛋白质、钙和其他必需营养物质。



迷思：添加低聚糖的牛奶更好

真相：不要被那些花哨的配方奶噱头唬住了！在牛奶中添加低聚糖听起来像是个不错的主意，但这与从母乳中获取真正的低聚糖并不相同。母乳中含有科学家尚无法在实验室中复制出来的低聚糖，因此添加到牛奶中的成分并不完备。虽然低聚糖可能会给肠道微生物群提供一些助益，但母乳中还含有其他许多对健康发育至关重要的营养物质。此外，将婴儿从母乳转为配方奶粉通常会引发肠胃炎——这是一种以消化道发炎为症状的疾病，谁又想这样呢？母乳含有婴儿成长所需的一切——从抗体到酶类和益生元，以建立强大的免疫系统和健康的肠道微生物群。所以，如果我们希望自己的宝贝们能够茁壮成长，就给他们来自母亲、“第一手”的好东西吧！



迷思：只含A2 β -酪蛋白的牛奶更好

真相：A1牛奶小队让开，A2牛奶小队来抢镜了！但在选边站之前，我们得先澄清一下：虽然有人声称只含A2 β -酪蛋白的A2牛奶更好、更容易消化，但实际上并没有证据支持这些说法。大多数的牛奶都同时含有A1 β -酪蛋白和A2 β -酪蛋白。研究表明，A1牛奶和A2牛奶不相上下，对大多数人来说都很容易消化。所以，无论是A1牛奶还是A2牛奶的拥护者，请记住，其实我们还可以有另一个更理想的选择——替咱们的肚子腾出些空间，多塞进更健康、更均衡的植物性饮食就对了。



迷思：含有初乳的牛奶比其他牛奶更好

真相：听过初乳是牛奶中的“超级英雄”类似这样的话吗？初乳是哺乳动物最开始分泌的乳汁，含有高水平的抗体和其他免疫因子，可保护新生儿免受感染。有些公司会出售初乳，或声称添加了初乳的乳制品，消费者也开心地觉得这样就能获取额外的健康益处。咳咳（尴尬清喉咙）……我们必须很遗憾地说，并没有科学证据支持这些说法。虽然初乳对于新生儿来说好处多多，但作为成年人，饮用初乳并不能带给我们什么额外好处。它只是一种名字很有看头的牛奶，并不会比其他奶类更健康，所以不要被市场营销的手法给迷惑了！

迷思：如果母亲健康欠佳或营养不良，配方奶粉会比母乳更有营养

真相：当然，母亲的饮食会影响母乳的质量，但配方奶也不一定就含有最完备的营养。事实上，配方奶缺乏母乳中许多独特且必需的营养物质，这些营养物质对于婴儿的健康发育而言是非常重要的。虽然在某些情况下，母亲不应以母乳哺乳，例如：患有传染病、正在服用某些药物、有酗酒问题或做过乳房手术；但总体来说，她的母乳对宝宝来说还是有营养的。此外，可别忘了配方奶粉价格可能相当昂贵，以及冲泡配方奶粉可能也不太容易，不正确的冲泡方式反而可能会让宝宝增加了一些潜在健康问题的风险。所以，对妈妈们来说，重要的是要专注于保持均衡的饮食，并寻求专业医疗人士的协助，而不是抛弃母乳，选择配方奶粉喔！

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。

橄榄叶



橄榄叶可帮助预防痛风

痛风通常会使用名为“黄嘌呤氧化酶抑制剂”的药物来治疗，以降低血清尿酸盐的水平。研究人员发现，橄榄叶萃取物可发挥类似于痛风药物的作用，能够显著抑制黄嘌呤氧化酶的活性。

White WB. Gout, xanthine oxidase inhibition, and cardiovascular outcomes. *Circulation*. 2018;138(11):1127–1129. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.036148

Flemmig J, Kuchta K, Arnhold J, Rauwald HW. *Olea europaea* leaf (Ph.Eur.) extract as well as several of its isolated phenolics inhibit the gout-related enzyme xanthine oxidase. *Phytomedicine*. 2011;18(7):561–566. doi.org/10.1016/j.phymed.2010.10.021

橄榄苦苷可为肾脏提供保护作用

研究表明，橄榄叶中的主要酚类化合物橄榄苦苷能够对肾脏提供保护作用。研究人员对动物模型注射甘油以诱发肾脏损伤，再观察这些动物模型肾脏组织中诸如氧化情况、炎症反应和组织凋亡增强等种种变化。所有这些生化、分子和组织学方面机能上的改变，都在使用橄榄苦苷后被逆转了。这表明橄榄苦苷极有潜力成为治疗急性肾脏损伤的替代药物。

另一项研究观察了罹患肾脏缺血再灌注损伤（IRI）的动物模型，发现使用橄榄苦苷能够减轻研究对象肾脏IRI损伤的情况，因为它们的血浆肌酐、尿素、尿酸浓度以及乳酸脱氢酶活性都显著地降低。

Yin M, Jiang N, Guo L, et al. Oleuropein suppresses oxidative, inflammatory, and apoptotic responses following glycerol-induced acute kidney injury in rats. *Life Sci*. 2019;232:116634. doi.org/10.1016/j.lfs.2019.116634

Nasrallah H, Aissa I, Slim C, et al. Effect of oleuropein on oxidative stress, inflammation and apoptosis induced by ischemia-reperfusion injury in rat kidney. *Life Sci.* 2020;255:117833. doi.org/10.1016/j.lfs.2020.117833

Kaeidi A, Sahamsizadeh A, Allahtavakoli M, et al. The effect of oleuropein on unilateral ureteral obstruction induced-kidney injury in rats: the role of oxidative stress, inflammation and apoptosis. *Mol Biol Rep.* 2020;47(2):1371–1379. doi.org/10.1007/s11033-019-05237-0



橄榄叶可降低罹患糖尿病的风险

橄榄叶中的抗氧化剂可帮助降低和控制血糖。这可对糖尿病患者提供帮助，对其他非糖尿病患者来说则可预防糖尿病。橄榄叶萃取物还可以降低人体的胰岛素抗性（这对糖尿病而言是其中一项危险因素）。研究表明，橄榄叶所含的一种化合物橄榄苦苷，可直接对胰脏造成影响并增强胰岛素的分泌。

Hassen I, Casabianca H, Hosni K. Biological activities of the natural antioxidant oleuropein: exceeding the expectation—a mini-review. *J Funct Foods.* 2015;18:926–940. doi.org/10.1016/j.jff.2014.09.001

橄榄苦苷与胰岛素敏感度的改善之间存在关联

针对体重过重人士的研究表明，相较于使用安慰剂，补充橄榄苦苷也许能够显著改善胰岛素敏感度以及胰腺β细胞的分泌能力。在另一项针对高血压志愿者的研究中，研究人员发现橄榄苦苷能够降低空腹血糖值以及代谢综合征的其他标志物含量。

另一项研究发现，食用橄榄苦苷并遵循地中海型饮食的受试者，他们的血糖和二肽基肽酶4（DPP-4）蛋白的浓度以及活性都显著降低，血清胰岛素浓度则升高。橄榄苦苷对血糖和DPP-4产生的功效，与氧化压力标志物的显著减少有关。

在一项使用巧克力的研究中，研究人员发现相较于食用普通巧克力的糖尿病患者，食用富含橄榄苦苷巧克力的糖尿病患者，血糖升高的幅度要小得多。



de Bock M, Derraik JG, Brennan CM, et al. Olive (*Olea europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle-aged overweight men: a randomized, placebo-controlled, crossover trial. *PLoS One.* 2013;8(3):e57622. doi.org/10.1371/journal.pone.0057622

Hermans MP, Lempereur P, Salembier JP, et al. Supplementation effect of a combination of olive (*Olea europea* L.) leaf and fruit extracts in the clinical management of hypertension and metabolic syndrome. *Antioxidants (Basel).* 2020;9(9):872. doi.org/10.3390/antiox9090872

Del Ben M, Nocella C, Loffredo L, et al. Oleuropein-enriched chocolate by extra virgin olive oil blunts hyperglycaemia in diabetic patients: results from a one-time 2-hour post-prandial cross over study. *Clin Nutr.* 2020;39(7):2187–2191. doi.org/10.1016/j.clnu.2019.09.006

Violi F, Loffredo L, Pignatelli P, et al. Extra virgin olive oil use is associated with improved post-prandial blood glucose and LDL cholesterol in healthy subjects. *Nutr Diabetes.* 2015;5(7):e172. doi.org/10.1038/nutd.2015.23

橄榄苦苷可减少糖尿病性肾病的并发症

在患有肾性高血压和2-型糖尿病的动物模型中，研究人员发现橄榄苦苷可降低血清总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（即“坏”胆固醇）、三酸甘油酯以及收缩压。橄榄苦苷还能够增加葡萄糖耐受性、血清高密度脂蛋白胆固醇（即“好”胆固醇）和红细胞超氧化物歧化酶。其他研究显示，橄榄苦苷对糖尿病实验鼠的肾功能测试、白细胞浸润、肾小球肥大和肾小球硬化都能提供助益。意味着这种成分具有减少糖尿病并发症的潜力。



Khalili A, Nekooeian AA, Khosravi MB. Oleuropein improves glucose tolerance and lipid profile in rats with simultaneous renovascular hypertension and type 2 diabetes. *J Asian Nat Prod Res.* 2017;19(10):1011-1021. doi.org/10.1080/10286020.2017.1307834

Ahmadvand H, Shahsavari G, Tavafi M, et al. Protective effects of oleuropein against renal injury oxidative damage in alloxan-induced diabetic rats; a histological and biochemical study. *J Nephropathol.* 2017;6(3):204-209. doi.org/10.15171/jnp.2017.34

橄榄叶萃取物可预防动脉斑块

橄榄叶萃取物可保护人类冠状动脉内皮细胞免受由血清淀粉样蛋白A引起的炎症和DNA损伤。血清淀粉样蛋白A是一种会促使血管内斑块形成和发炎的物质。

Burja B, Kuret T, Janko T, et al. Olive leaf extract attenuates inflammatory activation and DNA damage in human arterial endothelial cells. *Front Cardiovasc Med.* 2019;6:56. doi.org/10.3389/fcvm.2019.00056



使用橄榄苦苷的疗法可帮助预防心脏衰竭

研究人员对橄榄苦苷如何影响心脏衰竭的发展进行了研究。他们先诱使动物模型心脏病发作。那些在心脏病发作前就喂食橄榄苦苷的研究对象，心脏出现梗塞的面积缩小，心脏缺血再灌注损伤的病况也减轻。通常心脏病发作时，会出现左心室收缩压、心室每搏输出量、心脏射血分数和心输出量都下降等情况；而使用橄榄苦苷进行治疗，则能够防止这些数值的下降。

Esmailidehaj M, Bajoovand S, Rezvani ME, Sherifidehaj M, Hafezimoghadam Z, Hafizibarjin Z. Effect of oleuropein on myocardial dysfunction and oxidative stress induced by ischemic-reperfusion injury in isolated rat heart. *J Ayurveda Integr Med.* 2016;7(4):224-230. doi.org/10.1016/j.jaim.2016.08.002

Janahmadi Z, Nekooeian AA, Moaref AR, Emamghoreishi M. Oleuropein attenuates the progression of heart failure in rats by antioxidant and antiinflammatory effects. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol.* 2017;390(3):245–252. doi.org/10.1007/s00210-016-1323-6

Menezes RCR, Peres KK, Costa-Valle MT, et al. Oral administration of oleuropein and olive leaf extract has cardioprotective effects in rodents: a systematic review. *Rev Port Cardiol.* 2022;41(2):167–175. doi.org/10.1016/j.repc.2021.05.011

高浓度的橄榄苦苷可保护心肌并减少心脏损伤

研究人员发现，高浓度的橄榄苦苷，能够透过改善动物模型的心脏收缩力、整体心脏功能以及心输出量来预防因心脏病发作引起的心脏功能异常。其他研究发现，橄榄苦苷可透过减少心脏损伤标志物和恢复心脏病发作后的血液动力学参数来保护心肌。此外，丙烯醛（一种存在于香烟烟雾中的化学物质）会加剧心脏病发作的病况。科学家们使用动物模型的研究发现，当丙烯醛导致心脏病发作的病况加重时，预先喂食橄榄苦苷的实验鼠心脏损伤较小，炎症细胞的浸润也较少。

Menezes RCR, Peres KK, Costa-Valle MT, et al. Oral administration of oleuropein and olive leaf extract has cardioprotective effects in rodents: a systematic review. *Rev Port Cardiol.* 2022;41(2):167–175. doi.org/10.1016/j.repc.2021.05.011

Mnafgui K, Khelif I, Hajji R, et al. Preventive effects of oleuropein against cardiac remodeling after myocardial infarction in Wistar rat through inhibiting angiotensin-converting enzyme activity. *Toxicol Mech Methods.* 2015;25(7):538–546. doi.org/10.3109/15376516.2015.1053648

Xu Y, Wu L, Chen A, Xu C, Feng Q. Protective effects of olive leaf extract on acrolein-exacerbated myocardial infarction via an endoplasmic reticulum stress pathway. *Int J Mol Sci.* 2018;19(2):493. doi.org/10.3390/ijms19020493



橄榄叶萃取物可降低血压和改善血管功能

研究人员发现，橄榄叶萃取物可改善心脏和肾脏的血液动力学参数，尤其投以高剂量时能更有效地降低血压、减少心血管疾病风险以及提升心脏功能。在患有高血压的动物模型中，研究人员发现长期食用橄榄叶萃取物可降低血压并改善血管功能。橄榄叶萃取物还降低了活性氧的水平，从而导致促炎细胞因子的水平降低。在人体实验中，科学家们发现橄榄叶萃取物可同时降低收缩压和舒张压，以及低密度脂蛋白胆固醇（即“坏”胆固醇）和三酸甘油酯。研究结果还显示出了白细胞介素-8的减少，这可能有助于减低炎症的水平。

Ivanov M, Vajic UJ, Mihailovic-Stanojevic N, et al. Highly potent antioxidant *Olea europaea* L. leaf extract affects carotid and renal haemodynamics in experimental hypertension: the role of oleuropein. *EXCLI J.* 2018;17:29–44. doi.org/10.17179/excli2017-1002

Romero M, Toral M, Gómez-Guzmán M, et al. Antihypertensive effects of oleuropein-enriched olive leaf extract in spontaneously hypertensive rats. *Food Funct.* 2016;7(1):584–593. doi.org/10.1039/c5fo01101a

Lockyer S, Rowland I, Spencer JPE, Yaqoob P, Stonehouse W. Impact of phenolic-rich olive leaf extract on blood pressure, plasma lipids and inflammatory markers: a randomised controlled trial. *Eur J Nutr.* 2017;56(4):1421–1432. doi.org/10.1007/s00394-016-1188-y

橄榄叶可帮助体重管理

橄榄叶萃取物可防止非预期性的体重增加，并可降低肥胖的风险。一项使用动物模型的研究，评估了橄榄苦苷可如何减轻高胆固醇饮食所造成的影响。食用橄榄苦苷的动物体重较轻、三酸甘油酯和脂肪肝水平较低，脂肪组织也较少。另一项研究关注了橄榄苦苷在高脂肪饮食中产生的作用并发现，被喂食橄榄苦苷的动物，其体重、血清三酸甘油酯以及血脂水平都显著地降低，即使它们摄取的是高脂肪的饮食！橄榄苦苷还可能降低被喂食高胆固醇、高脂肪饮食动物的体脂肪和体重。橄榄苦苷也可能有助于控制食欲和防止饮食过量。

Hadrich F, Mahmoudi A, Bouallagui Z, et al. Evaluation of hypocholesterolemic effect of oleuropein in cholesterol-fed rats. *Chem Biol Interact.* 2016;252:54–60. doi.org/10.1016/j.cbi.2016.03.026

van der Stelt I, Hoek-van den Hil EF, Swarts HJM, et al. Nutraceutical oleuropein supplementation prevents high fat diet-induced adiposity in mice. *J Funct Foods.* 2015;14:702–715. doi.org/10.1016/j.jff.2015.02.040

Menezes RCR, Peres KK, Costa-Valle MT, et al. Oral administration of oleuropein and olive leaf extract has cardioprotective effects in rodents: a systematic review. *Rev Port Cardiol.* 2022;41(2):167–175. doi.org/10.1016/j.repc.2021.05.011



黑枸杞

黑枸杞含有功能强大的抗氧化剂

研究表明，黑枸杞和红枸杞都富含植物营养素，因此显示出抗氧化的能力；但是，黑枸杞茶的植物营养素和抗氧化剂的含量高于红枸杞茶。黑枸杞茶所含的多醣体总量是红枸杞茶的3.5倍，所含的多酚总量是红枸杞茶的2倍，而抗氧化能力是红枸杞茶的5倍。

Liu B, Xu Q, Sun Y. Black goji berry (*Lycium ruthenicum*) tea has higher phytochemical contents and *in vitro* antioxidant properties than red goji berry (*Lycium barbarum*) tea. *Food Qual Saf.* 2020;4(4):193–201. doi.org/10.1093/fqsafe/fyaa022

黑枸杞的酚类含量高于蓝莓

黑枸杞的总酚含量约为69毫克GAE/克（GAE即“没食子酸当量”），而蓝莓的总酚含量约为9.44毫克GAE/克。

Yossa Nzeuwa IB, Nea F, Makemteu J, et al. Comparative study of polyphenols quantification, total phenolic content, and antioxidant activities of the fruits of three plants of the family of Solanaceae: *Lycium ruthenicum*, *Lycium barbarum*, and *Lycium Chinense*. *Invest Med Chem Pharmacol*. 2022;5(62):67. doi.org/10.31183/imcp.2022.00067

Huang WY, Zhang HC, Liu WX, Li CY. Survey of antioxidant capacity and phenolic composition of blueberry, blackberry, and strawberry in Nanjing. *J Zhejiang Univ Sci B*. 2012;13(2):94–102. doi.org/10.1631/jzus.B1100137



黑枸杞可帮助减轻痛风性关节炎

在患有痛风性关节炎的动物模型体内，肿瘤坏死因子- α 、白细胞介素- 1β 、白细胞介素-18、前列腺素 E_2 、环氧合酶-1以及爪（足）肿胀都有明显的增加。然而，用黑枸杞花青素萃取物处理后，能够显著降低这些炎症指标物。黑枸杞中的营养物质可以显著地减轻与痛风相关的炎症。

Zhang G, Chen S, Zhou W, et al. Anthocyanin composition of fruit extracts from *Lycium ruthenicum* and their protective effect for gouty arthritis. *Ind Crops Prod*. 2019;129:414–423. doi.org/10.1016/j.indcrop.2018.12.026

黑枸杞中的多醣体能够降低促炎标志物的水平

多醣体已被证实具有强大的抗炎功效。黑枸杞中的多醣体LRGP3可抑制炎症细胞因子的表达。在对动物模型的研究中，研究人员发现黑枸杞萃取物可降低如：肿瘤坏死因子- α 、环氧合酶-2、核因子kappa B，以及白细胞介素- 1β 等促炎标志物的水平——所有这类物质，都是发炎的标志。在其他的研究中，研究人员发现黑枸杞对于炎症性肠病而言，可能是一种很有帮助的功能性食品，因为黑枸杞可以透过调节丝裂原活化蛋白激酶的通路以及下调核因子kappa B，来抑制结肠发炎。

Peng Q, Liu H, Lei H, Wang X. Relationship between structure and immunological activity of an arabinogalactan from *Lycium ruthenicum*. *Food Chem*. 2016;194:595–600. doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.08.087

Zong S, Yang L, Park HJ, Li J. Dietary intake of *Lycium ruthenicum* Murray ethanol extract inhibits colonic inflammation in dextran sulfate sodium-induced murine experimental colitis. *Food Funct*. 2020;11(4):2924–2937. doi.org/10.1039/d0fo00172d

黑枸杞萃取物有助于预防脂肪肝

研究人员给予实验鼠高脂肪的饮食来诱发脂肪肝，然后再用黑枸杞萃取物进行治疗。他们发现，黑枸杞萃取物有助于降低血液中的三酰甘油酯、总胆固醇、谷草转氨酶和谷丙转氨酶的含量，并能提升葡萄糖代谢和胰岛素敏感性。血液中若含有高量的谷草转氨酶和谷丙转氨酶，意味着肝脏遭受损伤。



Lin J, Zhang Y, Wang X, Wang W. *Lycium ruthenicum* extract alleviates high-fat diet-induced nonalcoholic fatty liver disease via enhancing the AMPK signaling pathway. *Mol Med Rep*. 2015;12(3):3835–3840. doi.org/10.3892/mmr.2015.3840



黑枸杞花青素可减轻记忆障碍和神经炎症

黑枸杞可改善记忆力。研究人员发现，黑枸杞花青素可以提高动物模型的记忆能力，并显著减少海马体组织中神经元氧化压力和炎症的标志物——海马体是大脑中帮助记忆的部位。在其他研究中，黑枸杞所含的花青素可以减轻动物模型的记忆功能障碍以及神经炎症。

Wu X, Li X, Liang S, et al. Neuroprotective effect of anthocyanin extract from *Lycium ruthenicum* Murray in A β 1-42-induced rat model of AD. *Preprints*. 2017;2017050144. doi.org/10.20944/preprints201705.0144.v1

Chen S, Zhou H, Zhang G, et al. Anthocyanins from *Lycium ruthenicum* Murr. ameliorated d-Galactose-induced memory impairment, oxidative stress, and neuroinflammation in adult rats. *J Agric Food Chem*. 2019;67(11):3140-3149. doi.org/10.1021/acs.jafc.8b06402

黑枸杞所含的花青素能够促进健康肠道微生物群的生长

研究报告指出，黑枸杞所含的花青素能够促进人体健康肠道微生物群的生长，并促进短链脂肪酸的合成——两者都对胃肠道健康产生着正面的影响。花青素显著地增加了双歧杆菌等有益肠道细菌的数量，同时减少了梭菌等“坏”细菌的数量。动物模型的研究结果显示，被喂食黑枸杞花青素的实验鼠，能够打造更强壮的肠道屏障、促进有益肠道细菌的增殖。其他喂食黑枸杞的实验鼠，肠道免疫屏障功能得到了改善，肠道渗漏性也降低了。

Yan Y, Peng Y, Tang J, et al. Effects of anthocyanins from the fruit of *Lycium ruthenicum* Murray on intestinal microbiota. *J Funct Foods*. 2018;48:533-541. doi.org/10.1016/j.jff.2018.07.053

Tian B, Zhao J, An W, et al. *Lycium ruthenicum* diet alters the gut microbiota and partially enhances gut barrier function in male C57BL/6 mice. *J Funct Foods*. 2019;52:516-528. doi.org/10.1016/j.jff.2018.11.034

黑枸杞具有免疫调节功能

研究人员观察了以环磷酰胺诱导而出现免疫抑制作用的实验鼠模型。给予黑枸杞多糖体可加强研究对象胸腺和脾脏的恢复、B细胞和T细胞的增殖、腹膜巨噬细胞的吞噬活性，以及细胞因子谱的恢复。

Gong Y, Wu J, Li ST. Immuno-enhancement effects of *Lycium ruthenicum* Murr. polysaccharide on cyclophosphamide-induced immunosuppression in mice. *Int J Clin Exp Med*. 2015;8(11):20631-20637. Accessed February 16, 2023. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4723828/



黑枸杞花青素可调节动脉炎症和肝脏脂质代谢

黑枸杞中的花青素可降低血清三酸甘油酯、胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇，以及肿瘤坏死因子- α 的水平，进而降低动脉粥样硬化的风险；还能增加高密度脂蛋白胆固醇（即“好”胆固醇）的含量。黑枸杞还可以显著地增加肠道中的有益细菌，同时减少有害细菌，进而调节动脉炎症和肝脏脂质代谢的信号通路。

Luo Y, Fang JL, Yuan K, Jin SH, Guo Y. Ameliorative effect of purified anthocyanin from *Lycium ruthenicum* on atherosclerosis in rats through synergistic modulation of the gut microbiota and NF- κ B/SREBP-2 pathways. *J Funct Foods*. 2019;59:223–233. doi.org/10.1016/j.jff.2019.05.038



红枸杞

红枸杞可保护眼部健康

枸杞富含抗氧化剂，如：玉米黄质，有助预防年龄相关的眼部疾病。研究人员发现，与安慰剂组相比，每日补充红枸杞的老年人（65–70岁）具有更强的抗氧化能力和玉米黄质水平。安慰剂组表现出眼部黄斑区色素减退、软性玻璃膜疣沉积的症状，这些表现与老年性黄斑变性有关系。补充红枸杞的小组则保持稳定。

Bucheli P, Vidal K, Shen L, et al. Goji berry effects on macular characteristics and plasma antioxidant levels. *Optom Vis Sci*. 2011;88(2):257–262. doi.org/10.1097/OPX.0b013e318205a18f

红枸杞是良好的抗氧化剂来源

枸杞中包含多种抗氧化剂，其中玉米黄质二棕榈酸酯（一种类胡萝卜素）的含量最大。枸杞是已知的玉米黄质含量最高的食物。人体无法合成玉米黄质，并只能从饮食当中获取。玉米黄质是一种类胡萝卜素，它选择性集中在视网膜中央，因此对眼部健康尤为重要。

Inbaraj BS, Lu H, Hung CF, Wu WB, Lin CL, Chen BH. Determination of carotenoids and their esters in fruits of *Lycium barbarum* Linnaeus by HPLC-DAD-APCI-MS. *J Pharm Biomed Anal*. 2008;47(4–5):812–818. doi.org/10.1016/j.jpba.2008.04.001

Li X, Holt RR, Keen CL, et al. Potential roles of dietary zeaxanthin and lutein in macular health and function [published online ahead of print, 2022 Sep 12]. *Nutr Rev*. 2022;nuac076. doi.org/10.1093/nutrit/nuac076

红枸杞可增强免疫功能

在一项针对老年人（55-72岁）的研究中，接受红枸杞汁的实验组，其淋巴细胞数量，以及白细胞介素-2和免疫球蛋白G水平均显著增加。免疫球蛋白G是一种有利于免疫功能的化学物质。相较于安慰剂组，红枸杞组整体幸福感提高，短期记忆力和专注力方面也有所改善。在另一项研究中，研究人员发现，对比安慰剂组，食用红枸杞的中国老年人对流感疫苗的反应明显更强，这类反应有助于增强人体的免疫力。



Amagase H, Sun B, Nance DM. Immunomodulatory effects of a standardized *Lycium barbarum* fruit juice in Chinese older healthy human subjects. *J Med Food*. 2009;12(5):1159-1165. doi.org/10.1089/jmf.2008.0300

Vidal K, Bucheli P, Gao Q, et al. Immunomodulatory effects of dietary supplementation with a milk-based wolfberry formulation in healthy elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Rejuvenation Res*. 2012;15(1):89-97. doi.org/10.1089/rej.2011.1241

红枸杞具有抗炎作用

研究人员发现，在动物模型中，与正常饮食的实验鼠相比，摄入红枸杞萃取物的实验鼠炎症反应有所减轻，炎症标志物C-反应蛋白、谷草转氨酶和肌酐水平显著降低。透过对LPS所引起的炎症反应提供保护，红枸杞萃取物可保护实验动物免受全身炎症、肝损伤以及肾损伤的困扰。它还影响了与炎症反应相关的基因的表达方式，这表明红枸杞萃取物可能有助于调节炎症细胞因子的表达。

Ávila CN, Trindade FMR, Penteado JO, et al. Anti-inflammatory effect of a goji berry extract (*Lycium barbarum*) in rats subjected to inflammation by lipopolysaccharides (LPS). *Braz. Arch. Biol. Technol*. 2020;63:e20180612. doi.org/10.1590/1678-4324-2020180612



红枸杞有助于减轻类风湿性关节炎引发的炎症

在使用诱发关节炎的动物模型的研究中，研究人员观察到，摄入红枸杞多醣体的实验鼠骨损伤和骨质流失情况大幅度改善，而炎症介质和基质金属蛋白酶的表达则显著降低，基质金属蛋白酶与软骨的退行性变化有关系。研究人员认为，红枸杞透过下调炎症介质来发挥作用，以维持实验鼠的骨骼完整性。

Liu Y, Lv J, Yang B, et al. *Lycium barbarum* polysaccharide attenuates type II collagen-induced arthritis in mice. *Int J Biol Macromol*. 2015;78:318-323. doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2015.04.025

红枸杞有助于预防肝病

玉米黄素二棕榈酸酯是红枸杞中主要的类胡萝卜素。研究表明，它可以抑制肝脏瘢痕组织的形成。在动物模型中，它可以透过减少脂质过氧化水平以及氧化压力，达到改善非酒精性脂肪肝的目的。另一项研究表明，在动物模型中，玉米黄素二棕榈酸酯有助于改善肝损伤的生物标志物如：血清中谷丙转氨酶、天冬氨酸转氨酶、碱性磷酸酶以及白蛋白水平。在针对乙型肝炎感染的研究中，研究人员发现，玉米黄素二棕榈酸酯可能有助于减少病毒复制，降低血清中乙型肝炎表面抗原水平。

Bahaji Azami NL, Sun M. Zeaxanthin dipalmitate in the treatment of liver disease. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019;2019:1475163. doi.org/10.1155/2019/1475163



红枸杞有助于促进肠道健康

红枸杞中的多醣体可以促进体内有益肠道细菌的生长，并且调节肠道微生物群组成，使其拥有更多有益菌种。除此之外，它们还可以增强个体先天性免疫反应，并增加血清中转化生长因子- β 和白细胞介素-6的水平。红枸杞的这些益生元作用对炎症性肠病有保护作用。

Zhu W, Zhou S, Liu J, McLean RJC, Chu W. Prebiotic, immuno-stimulating and gut microbiota-modulating effects of *Lycium barbarum* polysaccharide. *Biomed Pharmacother*. 2020;121:109591. doi.org/10.1016/j.biopha.2019.109591

Sun Q, Du M, Kang Y, Zhu MJ. Prebiotic effects of goji berry in protection against inflammatory bowel disease [published online ahead of print, 2022 Jan 6]. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2022;1-25. doi.org/10.1080/10408398.2021.2015680

红枸杞有助于保护神经系统

研究人员发现，红枸杞有助于改善许多影响大脑的疾病。在用于研究阿兹海默症的动物模型中，研究人员发现，红枸杞可以保持细胞活性、减少细胞死亡、缓解氧化压力并改善认知功能。研究人员发现，用红枸杞治疗患有中风的实验鼠，可以改善其神经功能缺陷，同时减少脑部肿胀和梗塞面积；梗塞面积是指当血流供应障碍引发组织细胞坏死时，受到不可逆转损伤的组织数量。

Xing X, Liu F, Xiao J, So KF. Neuro-protective mechanisms of *Lycium barbarum*. *Neuromolecular Med*. 2016;18(3):253-263. doi.org/10.1007/s12017-016-8393-y



红枸杞有助于保护肾脏

枸杞多醣-4 (LBP-4) 是红枸杞中主要的活性成分。研究人员发现，在患有糖尿病的动物模型中，使用LBP-4治疗可以降低血糖、血脂的水平，改善肾功能并减少肾脏损伤。LBP-4可以缓解氧化压力并防止肾脏蛋白激酶C过度激活。蛋白激酶C的激活已在几种肾病（即糖尿病性肾病和肾癌）中被发现。

Zhao R, Li QW, Li J, Zhang T. Protective effect of *Lycium barbarum* polysaccharide 4 on kidneys in streptozotocin-induced diabetic rats. *Can J Physiol Pharmacol*. 2009;87(9):711-719. doi.org/10.1139/y09-068

红枸杞有助于改善心脏健康

健康的饮食有助于改善血管张力及其健康，从而改善心脏健康。在饮食中补充红枸杞有助于提升高密度脂蛋白胆固醇（即“好”胆固醇）水平，并降低弗雷明汉评估的长期心血管疾病风险。弗雷明汉风险评估是对一个人未来10年内心脏病发作的风险评估。

Toh DWK, Xia X, Sutanto CN, et al. Enhancing the cardiovascular protective effects of a healthy dietary pattern with wolfberry (*Lycium barbarum*): a randomized controlled trial [published correction appears in *Am J Clin Nutr*. 2021 Jul 1;114(1):397]. *Am J Clin Nutr*. 2021;114(1):80-89. doi.org/10.1093/ajcn/nqab062

红枸杞具有抗糖尿病作用

研究人员发现，红枸杞中的枸杞多醣对2-型糖尿病患者有保护作用。它可以显著降低血糖，增加HDL（即“好”胆固醇）水平，改善胰岛素敏感性，并且帮助控制2-型糖尿病患者体内血糖水平。

Cai H, Liu F, Zuo P, et al. Practical application of antidiabetic efficacy of *Lycium barbarum* polysaccharide in patients with type 2 diabetes. *Med Chem*. 2015;11(4):383-390. doi.org/10.2174/1573406410666141110153858



Huang R, Wu E, Deng X. Potential of *Lycium barbarum* polysaccharide for the control of glucose and lipid metabolism disorders: a review. *Int. J. Food Prop*. 2022;25(1):673-680. doi.org/10.1080/10942912.2022.2057529

红枸杞可预防痛风

血液中高浓度的尿酸在关节处结晶沉积会引发痛风。红枸杞中的多醣体可促进肾脏排出尿酸，以降低血清中的尿酸。

Yu X, Zhang L, Zhang P, Zhi J, Xing R, He L. *Lycium barbarum* polysaccharides protect mice from hyperuricaemia through promoting kidney excretion of uric acid and inhibiting liver xanthine oxidase. *Pharm Biol*. 2020;58(1):944-949. doi.org/10.1080/13880209.2020.1817951



枣

枣有助于血液形成

枣中含有类黄酮、多醣体、类萜、皂苷和核苷酸等多种植物营养成分。研究发现，枣中的黄酮类化合物——如：槲皮素和山奈酚，可促进红细胞生成素（EPO）的表达。EPO是一种激素，可刺激血液生成。

Chen J, Tsim KWK. A review of edible jujube, the *Ziziphus jujuba* fruit: a health food supplement for anemia prevalence. *Front Pharmacol.* 2020;11:593655. doi.org/10.3389/fphar.2020.593655

Nishimura K, Matsumoto R, Yonezawa Y, Nakagawa H. Effect of quercetin on cell protection via erythropoietin and cell injury of HepG2 cells. *Arch Biochem Biophys.* 2017;636:11–16. doi.org/10.1016/j.abb.2017.10.013

Xu Y, Tao Z, Jin Y, et al. Flavonoids, a potential new insight of *Leucaena leucocephala* foliage in ruminant health. *J Agric Food Chem.* 2018;66(29):7616–7626. doi.org/10.1021/acs.jafc.8b02739

Gao QH, Wu CS, Yu JG, Wang M, Ma YJ, Li CL. Textural characteristic, antioxidant activity, sugar, organic acid, and phenolic profiles of 10 promising jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) selections. *J Food Sci.* 2012;77(11):C1218–C1225. doi.org/10.1111/j.17503841.2012.02946.x

枣可帮助改善贫血

研究人员在实验鼠模型中诱发了贫血。他们发现，对实验鼠使用枣萃取物进行治疗，可以逆转红细胞、血红蛋白和血细胞比容水平的下降。在另一项针对癌症实验鼠的实验中，研究人员发现，实验鼠的红细胞、血红蛋白和血细胞比容水平在用枣治疗后得到改善。他们认为，枣可能会促进EPO的生成——这表明枣可以增加红细胞水平。

Periasamy S, Wu WH, Chien SP, Liu CT, Liu MY. Dietary *Ziziphus jujuba* fruit attenuates colitis-associated tumorigenesis: a pivotal role of the NF- κ B/IL-6/JAK1/STAT3 pathway. *Nutr Cancer.* 2020;72(1):120–132. doi.org/10.1080/01635581.2019.1615515

Chen J, Tsim KWK. A review of edible jujube, the *Ziziphus jujuba* fruit: a health food supplement for anemia prevalence. *Front Pharmacol.* 2020;11:593655. doi.org/10.3389/fphar.2020.593655

枣有助于改善缺铁性贫血

噬红细胞作用是巨噬细胞（一种免疫细胞）清除衰老红细胞的过程。这样，红细胞残片就被清除，而细胞中的其他成分，例如：铁，会被回收用于制造新细胞。这个过程紊乱会导致贫血，并引发体内铁的失衡。研究人员发现，枣萃取物有助于改善实验鼠的缺铁性贫血。他们认为，这是由于枣萃取物有助于增加铁的供应以形成新的红细胞。

Chen J, Tsim KWK. A review of edible jujube, the *Ziziphus jujuba* fruit: a health food supplement for anemia prevalence. *Front Pharmacol.* 2020;11:593655. doi.org/10.3389/fphar.2020.593655



枣有助于降低血压

研究人员在动物模型中诱发了高血压。他们发现，与未接受枣萃取物的对照组相比，接受枣萃取物治疗的实验鼠其血压和平均动脉压都有所改善。

Mohebbati R, Bavarsad K, Rahimi M, Rakhshandeh H, Khajavi Rad A, Shafei MN. Protective effects of long-term administration of *Ziziphus jujuba* fruit extract on cardiovascular responses in L-NAME hypertensive rats. *Avicenna J Phytomed.* 2018;8(2):143-151. Accessed March 30, 2023. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29632845/

枣可提高免疫细胞数量

将枣中提取的多糖体应用于腹腔巨噬细胞的培养，观察到巨噬细胞增殖。这些多糖体还诱导脾脏中淋巴细胞的增殖。另一种来自枣的多糖体被证明可以诱导培养的脾细胞进行增殖。

Chen J, Tsim KWK. A review of edible jujube, the *Ziziphus jujuba* fruit: a health food supplement for anemia prevalence. *Front Pharmacol.* 2020;11:593655. doi.org/10.3389/fphar.2020.593655

Zhao Z, Li J, Wu X, et al. Structures and immunological activities of two pectic polysaccharides from the fruits of *Ziziphus jujuba* Mill. cv. jinsixiaozao Hort. *Food Res. Int.* 2006;39(8):917-923. doi.org/10.1016/j.foodres.2006.05.006

枣可改善免疫功能

研究人员发现，在实验鼠体内，枣可以通过促进脾细胞和腹腔巨噬细胞增殖，增强非特异性免疫。他们还发现，枣萃取物可以与补体级联系统相互作用。补体级联系统由一系列化学信息组成，可以激活先天免疫系统。另有研究人员发现枣中的多糖体可增大细胞体积、增加培养的淋巴细胞数量。

Li J, Shan L, Liu Y, Fan L, Ai L. Screening of a functional polysaccharide from *Ziziphus Jujuba* cv. *Jinsixiaozao* and its property. *Int J Biol Macromol.* 2011;49(3):255-259. doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2011.04.006

Zhao Z, Liu M, Tu P. Characterization of water soluble polysaccharides from organs of Chinese Jujube (*Ziziphus jujuba* Mill. cv. Dongzao). *Eur Food Res Technol.* 2008;226(5):985-989. doi.org/10.1007/s00217-007-0620-1

枣具有抗炎效果

枣含有多种三萜酸类化合物。这些化合物可透过抑制活化炎症细胞的活性达到抗炎效果。研究人员在动物模型中诱发了炎症。枣萃取物治疗可减少爪水肿、肉芽肿组织的形成和血清亚硝酸盐/硝酸盐水平。研究人员认为，枣在急性炎症和慢性炎症中的抗炎效果，可能是由于它抑制了一氧化氮的表达。

Yu L, Jiang BP, Luo D, et al. Bioactive components in the fruits of *Ziziphus jujuba* Mill. against the inflammatory irritant action of *Euphorbia* plants. *Phytomedicine*. 2012;19(3-4):239-244. doi.org/10.1016/j.phymed.2011.09.071

Goyal R, Sharma PL, Singh M. Possible attenuation of nitric oxide expression in anti-inflammatory effect of *Ziziphus jujuba* in rat. *J Nat Med*. 2011;65(3-4):514-518. doi.org/10.1007/s11418-011-0531-0



枣可能帮助保护肾脏

在肾损伤实验鼠中，摄入枣萃取物可改善其肾功能，并通过降低肌酐和尿素水平减轻肾损伤的严重程度。研究人员认为，枣萃取物可以防止肾脏组织受损。

Awad DS, Ali RM, Mhaidat NM, Shotar AM. *Ziziphus jujuba* protects against ibuprofen-induced nephrotoxicity in rats. *Pharm Biol*. 2014;52(2):182-186. doi.org/10.3109/13880209.2013.821665

枣可以刺激神经生长

神经生长因子可以促进神经突生长，对大脑健康极为重要。研究表明，枣萃取物对培养的神经元细胞也有类似功效。加入枣萃取物的细胞培养对照组显示出神经丝表达的增加，神经丝是参与轴突（电脉冲传播的神经元部分）生长和稳定的“脚手架”。

Chen J, Maiwulanjiang M, Lam KY, et al. A standardized extract of the fruit of *Ziziphus jujuba* (Jujube) induces neuronal differentiation of cultured PC12 cells: a signaling mediated by protein kinase A. *J Agric Food Chem*. 2014;62(8):1890-1897. doi.org/10.1021/jf405093f

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。