



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2023

丞燕讓工作與玩樂完美結合

鑽石經理廖千儀專訪



廖千儀小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：烹飪、烘焙、閱讀、瑜伽

夢想：跟著丞燕環遊世界

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、越南、印度、三亞、西班牙、馬來西亞檳城、泰國普吉島

當你第一眼看到千儀，很容易被她亮麗的外型及爽朗的個性所吸引。新科鑽石經理廖千儀，是一位勇於嘗試新鮮事物，崇尚自由、熱愛旅行的女生。她曾試圖在所學與專業中探尋她的人生方向，最終在丞燕得到了她滿意的答案。

千儀在尚未進入丞燕事業之前，嘗試了許多跨領域產業的工作，並趁著轉換工作空檔，藉機到世界各地走走。她曾在澳洲待了近一年的時間；去泰國、柬埔寨當背包客；前往印度、尼泊爾體驗三個月短期旅行；跑到墨西哥教當地人說中文，她的人生閱歷可說是多彩多姿。最終她回到台灣，找到能讓她發光發熱的地方——丞燕事業。千儀用行動實踐她的人生哲學：「豐富自己的生活，讓生活變得更有趣。」

話說千儀與丞燕的緣分，起因是媽媽的關係，雖然千儀稱不上是丞燕寶寶，但也早在十歲即接觸了丞燕，丞燕產品可說是伴隨著千儀一同成長，千儀一家人都是丞燕產品的忠實愛用者。「媽媽後來也成為丞燕的經營者，當我出社會後還在徬徨找尋人生目標的同時，媽媽也從未直接開口要我從事丞燕，我想她應該是在等我自己親身摸索吧！」

千儀在學校所學為幼兒與家庭教育，但畢業後卻沒有繼續往學校教育這條路上前進。「傳統的學校教育體系並沒有太吸引我！想到一輩子要待在同一所學校，年復一年過著一成不變的生活，這並不是我想要的人生。我一直在尋找一種生活的方式，可以自己安排自己的生活，能夠好好享受專注在生活中的片刻，好好閱讀、好好煮一頓飯等等看似生活的小事。但是在傳統行業，每天8小時的固定工時，消磨太多心智，下班後已沒有心力安排屬於自己的生活。」

「丞燕事業讓我可以決定我要在哪工作、我要何時工作，時間可以靈活調配，財富可以自己掌控，還可以與一群志同道合的朋友一起工作，真的很棒！」千儀談起當初為何會選擇丞燕事業。「更重要的是，經營丞燕事業並沒有讓我環遊世界的夢想停滯，一邊經營丞燕事業，同時我還走訪拉丁美洲墨西哥、祕魯、玻利維亞自助旅行，自駕遊加拿大及美國體驗露營生活。更別說跟著丞燕已經到訪過許多國家，因為丞燕反而讓我找到適合自己的生活模式。繞了一圈原來最契合的工作就在身邊，也因為到外面闖闖走走，才讓我更加堅信自己的選擇。」千儀在28歲時，即確定了將丞燕事業做為她的人生志業。



身為丞燕青年世代的千儀，經營丞燕事業短短幾年的時間，已經讓她登上丞燕最高聘階，對她來說所代表的意涵？千儀語重心長的說：「登上鑽石經理只是一個開端，而不是頂端，代表著我可以影響更多的人。可能對很多人來說，這是一個重要的里程碑，但對我來說，我的事業才正要起步。帶著這個新身分，賦予自己更大的責任與使命，希望能帶領更多人繼續向前行，也期望更多人因營養免疫學而受益。」

談及經營丞燕的秘訣？千儀一派輕鬆的說：「答案很簡單，就是以身作則，把自己活得更好、活得更加有自信與漂亮。當你把自己照顧得最好，就是丞燕的最佳代言人，自然就會吸引周遭人也想要跟隨你的腳步。同學與朋友透過社群媒體，看到你的成長與蛻變，在稱羨之餘，進而就會激起了她們的好奇心。」

「一個人走得快，但一群人一起走，能夠走得又長又遠。」是千儀對於丞燕事業的體悟。她解釋道：「同心協力的團隊力量，比自己單打獨鬥來得省力很多。在丞燕有一群經歷豐富的導師，指引我們方向；有一群一起打拼的夥伴，彼此相互扶持。再將我們的經驗持續傳承，讓丞燕事業代代永流傳。」

「經過三年新冠疫情的洗禮，反而加速大家熟悉線上工具的運用。公司透過線上遠距培訓課程、個人經營社群媒體分享、團隊運用LINE社群營造凝聚力。網路讓我與夥伴能超越時空的限制，藉由線上會議，就能學習、討論及發展事業。我們這一代，真的是何其幸運！因為數位發展的成熟，讓經營丞燕事業更加事半功倍。」

「人生只活一次，要活得精彩、活出更好的自己。」是千儀對自己的期許，也因為選擇丞燕事業，讓她實現了：「你以為我在工作，其實我在玩樂；你以為我在玩樂，其實我在工作！」千儀慶幸在丞燕找到她喜歡的生活模式，也希望將她所愛分享給更多的人。

人生箴言——「人生最卓越的成就，是讓工作與玩樂之間的界線變得模糊朦朧。」

正確選擇 全力以赴

鑽石經理林士雅 · 李美莉伉儷專訪



林士雅 · 李美莉伉儷小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：交朋友、烹飪、唱歌與閱讀

夢想：環遊世界、幫助身邊朋友獲得健康與財富

與丞燕同遊：日本、韓國、香港、北京、三亞、澳門、珠海、澳洲、英國、奧地利、捷克、越南、西班牙、新加坡、馬來西亞檳城、泰國普吉島、皇家加勒比遊輪

從事公共工程的士雅，外表高大粗獷，卻有著凡事深思熟慮的細膩；而長年在學校擔任志工的美莉，大有著捨我其誰的俠女性格！個性互補的新科鑽石經理士雅與美莉，依著二人的默契與節奏，一步步攜手摘星圓夢。

談起接觸丞燕，美莉笑說自己一開始是拒丞燕於門外的，原因無他，就是一個對營養的誤解。美莉回憶說起：「其實認識丞燕之前，從沒有認真看待過自己的健康，每回生理期都仰賴大量止痛藥物緩解；加上婚後八年都沒能懷孕，常常成為鄰居茶餘飯後的八卦談論對象。當時孀孀秀珍就曾分享丞燕，但自覺身壯如牛也還年輕，又不是虛弱的老人家，怎麼會需要補充營養？！直到一次投保前的例行健檢，意外發現婦科問題被拒保，才驚覺原來年輕也不見得健康滿分！才終於在士雅的全力支持下，開始接觸丞燕的營養免疫學。」

美莉接著分享：「士雅的想法是，既是要吃進身體的產品，就值得花時間深入去了解，難得丞燕不僅是分享產品，更是積極分享健康的知識。以此為開端，走進丞燕的世界後，如獲至寶般學習了營養免疫學，改變了飲食營養的觀念，一路上是滿滿的驚喜與收穫！永生難忘最感動的一刻，是第一次聽到超音波胎兒的心跳聲！沒錯！我不僅終於懷上了實寶，還接連生了三個！我知道，我終於走向健康又幸福的人生方向！」

家庭幸福溢於言表的美莉，當年與士雅經過遠距離的戀愛，毅然從台北嫁到嘉義梅山鄉，從都市走入農村、從上班族成為家庭主婦。基於過去的工作經歷，讓她婚後再度就職也很容易地就做上超市店長，又被推薦轉職成為當地議員助理。雖然在農村作為一名議員助理已是令人欽羨的工作，然而夢想有多大，腳步就能邁多遠，美莉談起她的夢想遠遠不只於此。

美莉侃侃談起：「成為一位母親後，如何兼顧工作與孩子的教養，是我最大的課題。我希望能夠在孩子成長的過程中，陪伴他們長大，當一位不缺席的母親。但是陪伴不等於犧牲，因為孩子不需要一個為他們犧牲的父母。所以，我認真轉換跑道，選擇丞燕的分享事業，這是一份能夠讓我享有時間彈性自由、能力發揮自由、並得到財富自由的事業。」



美莉更充滿自信地說：「這一份事業成全我可以走進孩子的校園，成為一名志工媽媽，並且堅持至今12年。我深信教育無他法，唯愛與榜樣，我很開心孩子們能與我一同學習成長，養成主動付出關懷的品格。」「也因為丞燕事業是一份努力多少、回報就有多少的事業，值得我們全力以赴。曾經的我們，連婚後蜜月旅行都沒有，而現在的我們，可以透過一次次的努力挑戰，探訪超過12個國家，出國旅行將近30次，這些美好都是我們選擇改變後的證明與獎賞！」

士雅也回應道：「最棒的是我們其實並不需要投入大量的資金，投入最多的是學習的時間。20年來，美莉沒有錯過任何一場昭妃博士在臺灣的講座。但反思昭妃博士卻能在創立丞燕36年來，永遠站在最前線，在世界各地親自傳講營養免疫學。與這樣的創辦人一起打拼，跟昭妃博士的付出相比，收穫最大的是我們自己！」

當問及遇到難關時如何解決？美莉直言：「有一句閩南語老話說：『教生教死，無人（無人）教人做生意！』但在丞燕卻是與眾不同。夥伴們以合作代替競爭，彼此間有問必答，遇到困難時共同解決。在這條路上，一個人也許可以走得很快，但一群人可以走得很遠。對我來說，擁有一群相知相挺的夥伴，陪著我一起去闖蕩，是無比的幸福與滿足！」

今年的普吉島遊輪之旅，士雅和美莉帶著16歲的兒子一起登船，讓孩子在全球頂尖的海洋光譜號遊輪上開展了全新的視野。對他們來說，從小培養孩子的眼界與世界觀是無價的體驗！美莉也打趣說：「當初懷兒子16周時，參加丞燕澳洲之旅，幾天下來就胖了5公斤。今年帶著兒子親自來體驗，當時他在娘胎裡跟著丞燕旅遊時，吃得有多好！」

回首來時路，士雅與美莉感謝昭妃博士、感謝團隊夥伴，並且感謝自己的選擇！「來到丞燕，所有的全力以赴都不曾被辜負，很感謝當時的自己做了正確的選擇。」

人生箴言——「思考力會有成功的方向，行動力就是贏的關鍵。」

在丞燕展翅飛翔

鑽石經理高邦翔專訪



高邦翔小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：運動訓練

夢想：鼓勵自己認真、盡力、
開心過每一天

與丞燕同遊：埃及、法國、
日本名古屋、加拿大、韓國、印度、
皇家加勒比遊輪、馬來西亞檳城、
泰國普吉島

外表陽光、帥氣的邦翔，在一群人當中特別的搶眼。人如其貌，「做自己」是邦翔一路走來的堅持。「無論面對任何的挑戰與困難，相信自己所選，並勇敢追夢，因為只有在堅持做自己的道路上，才能成就自己的人生。」邦翔道出了他的人生哲學，而在經營丞燕事業的道路上，他總是按照自己的步調，一步一腳印地在丞燕展翅飛翔。

因母親鑽石經理賴麗滿的關係，邦翔從小就與丞燕生活密不可分。但他並非步入職場即來到丞燕，在母親的眼中，他是一個很有自己想法的孩子。「走父母鋪好的路，絕非我的首選。」邦翔開玩笑地說。

邦翔在求學期間學的是商業管理，並擁有國內外三項碩士學位。剛踏入職場的他，進入人人稱羨的外商公司工作，滿心期望能學以致用、發揮所長。「當時的我以為只要認真投入，老闆就會看見我的努力，也會受到賞識與器重。因此，我全心全力付出比別人更多的努力，早出晚歸、假日加班也是常有的事。但是努力的成果，卻還是被制式化的升遷制度所限制，而且一成不變的工作內容更是難有突破。」邦翔意識到，當付出與報酬無法取得平衡，制式的工作職場，很難實現他的理想和抱負。

「我看到媽媽因丞燕而成為了自己人生的主人，工作二十幾年來，依舊充滿活力。反觀自己運用所學投入職場，卻將志向都消耗殆盡。」邦翔察覺到若能將興趣與工作結合，才能走得長久。「熱愛健身與戶外運動的我，思考丞燕在健康、免疫、營養等領域與我的喜好不謀而合，鑽研其中激發出我更多的熱情與動力。」許多人工作只是單純為了糊口，而邦翔進入丞燕找到屬於自己的道路，並從中獲得滿足與樂趣。

「丞燕讓我工作與生活可以彈性調配，當我展開工作模式時，我就只專注在工作上；當我想放鬆休假，我就完全拋開工作，啟動休假模式。自己可以自由靈活地掌控時間，不用受限工作時數的規定，這都是以往傳統行業所做不到的。而且，在丞燕可以認識到形形色色的朋友，擴大交友圈，不僅可以結交到老、中、青三代，還可遇到不同專業領域的人，每天都在豐富自己的視野，每天都在學習成長。」

曾在美國及西班牙留學的邦翔，深刻體會到西方國家開放性的思維與多元的文化。「班上同學皆來自不同國家，不管是課堂上或是分組報告，同學們積極主動爭取展現的機會，與亞洲學生比較不擅表達很不一樣；而在實習時，主管不分階級開放式的討論，也讓我受益良多。」



「我把它運用在帶領團隊上，我常鼓勵夥伴勇於表達自己的想法，透過開放的溝通平台，夥伴能彼此腦力激盪、集思廣益，相互學習解決問題的能力，讓夥伴可以盡情發揮。」

取得卡內基證照的邦翔，為團隊引進卡內基訓練，規畫互動有趣的課程及教育訓練，讓夥伴提升專業知識及熟悉數位行銷的運用。「協助夥伴經營社群媒體建立自己的粉絲團、如何透過有趣的分享吸引訂閱數、運用數位工具組織團隊；透過線上線下整合，讓活動更加多樣化；定期舉辦營養免疫學專業課程，讓夥伴輪流擔任講師、主持人及活動幹部，培育團隊人才。」

經營丞燕事業，邦翔秉持的信念：「心存善念，盡力而為。」他解釋道：「分享營養免疫學，以善為出發點。每每看到夥伴接觸丞燕後，有些正朝著目標夢想而前進著；有些因此獲得健康的身心；而有些心態變得更加正向積極，再再證明了我正在做對的事。」

登上鑽石經理，邦翔謙虛地認為自己離所謂的成功還很遙遠。「我還在努力學習，希望有能力持續發揮丞燕事業的價值，幫助有需要以及喜歡這份事業的人。」邦翔說過，做自己喜歡的工作，成功就會隨之而來，而他也正在這條道路上。然而他最期許的是自己能幫助團隊不斷激發創意和潛能，相互激盪出源源不絕的活力。「成功是來自於把營養免疫學帶給更多人，成功是幫助更多夥伴不僅擁有健康、也活出自己想要的人生；成功更是用盡全力、放手拚搏，終有一日，在未來回顧現在時，能驕傲地說出：有丞燕，我不虛此生！」

人生箴言——「過程就是終點。」

多樣化飲食不可少



我們的身體是一個整體

我們應該將身體的健康視為一個整體，而不是各自獨立、分開的部分。這是因為我們身體所有的器官皆相互關聯、協同運作，以維持體內的平衡狀態。

當一個器官受到影響時，其他所有器官也會受到影響。以頭痛為例，真正發生問題的可能不在頭部，而是在肝臟。如果肝臟不能正常運作，就無法有效地為身體排毒，從而導致有害物質（如：血液中的氨）積聚，引起頭痛。

我們的身體需要整體的滋養

正因為身體內各個器官相互依存、相互關聯，所以我們不應該只集中精力滋養身體某個部位，而是最好將身體視作一個整體來進行滋養。

就如同鋼筋水泥柱需要各個組成部分才能讓它堅固，我們的身體也需要各種營養物質的組合，才能更好地承受來自工作、日常生活的種種壓力以及抵抗環境中充斥的健康威脅。

各種各類完整植物性食物優於單獨分離出的營養補充劑

許多人是單純根據食物口味、而不是其健康裨益來挑選食物。當看到感冒病毒在學校、辦公室等場所肆虐，人們會立即開始每天服用維他命C藥丸以尋求「保護」和方便。但是，如果僅僅依賴維他命C就可以預防感冒，那麼應該沒有人會感冒，因為維他命C在市面上被廣泛添加到許多食物中，從麥片、果汁到糖果，隨處可見。

此外，有些人認為服用單獨分離出的營養補充劑會更好，因為這類補充劑更純淨、也更濃縮。但事實並非如此！服用這類補充劑很有可能導致攝取過量，從而對健康產生不良影響。

食用各種各類完整植物性食物比攝取單獨分離出的營養更好，因為完整植物性食物提供了多種營養物質，包括纖維和其他有益化合物，它們共同作用以支持身體的功能。單獨分離出的營養則缺乏這些額外的化合物，從而影響它們在體內的被吸收度以及功效。



與僅僅依靠補充劑相比，透過完整植物性食物來獲得必要的營養物質，是一種更好也更具持續性的方式。

我們的飲食會影響免疫系統

我們的日常飲食，會影響自己免疫系統的強弱、預防疾病的能力以及從疾病中康復的速度。然而，我們不能錯誤地認為特定的食物只對特定疾病有幫助。或許有些研究報告顯示西蘭花對癌症有益，有些則表明它對心臟有益。但這並不意味著西蘭花只對某些疾病有益處，研究人員只是還沒探索到它與其他疾病的關聯！



另一方面，如果我們罹患了癌症，僅食用西蘭花並不能治癒它。重要的是多多攝取各種色彩繽紛的蔬果。無論罹患何種疾病，最終能夠使我們康復的是我們的免疫系統。我們需要攝取進各種各類的食物營養來支持免疫系統，以便讓我們從疾病中恢復到最佳的健康狀態。確保食用的是「食用植物」而非「藥用植物」十分重要。我們可以每天吃較多「食用植物」而不用擔心會產生副作用，但若過量攝入「藥用植物」則可能會引發嚴重的不良後果！

我們的身體知道自己在做什麼

我們的身體非常聰明，但仍有很多人認為，必須要引導身體朝著他們認為更好的方向發展。例如：有些人會攝取膠原蛋白，並深信這樣做能帶來一身美麗的肌膚。可惜事實並非如此，身體吸收膠原蛋白後會將其分解並用於身體認為其他更迫切需要的地方，如：修復器官損傷，而非滿足個人外在的虛榮。

相較於補充大量的膠原蛋白，多樣化的飲食是獲得美麗肌膚的更好方式，因為它可以提供必需的營養來支持這些「非關生存」的過程。

食用多樣化的完整植物性食物可以預防疾病並增強免疫系統。免疫系統就像是身體的安全系統和清潔團隊。透過抵禦入侵者，清除壞死細胞和廢棄物以及移除功能異常的細胞，免疫系統讓我們的身體能夠保持健康狀態。我們需要更加去了解所攝入的食物，並進行有目的地選擇。藉由廣泛攝取富含抗氧化劑和多醣體等各類營養物質的完整植物性食物，我們就能為免疫系統提供維持最佳狀態所需的種種營養。

專注於富含高營養價值的食物，例如：含大量花青素的食物，對健康尤其有益。一個簡單的方法就是多多食用五顏六色的各色食物！食物的不同顏色暗示著其中所含的不同營養物質和抗氧化劑，因此要廣泛攝取各種顏色的食物。例如：黑枸杞和藍莓呈現出濃郁的深色調，代表其中的花青素含量極高。西蘭花和菠菜等鮮綠色蔬菜則富含植物營養物質和纖維。菇類雖然色澤不明亮，但依然呈現出不同的顏色，且其中含有大量的多醣體。玫瑰也可以食用，因為它們具有獨特的健康益處。



值得注意的是，對健康有益的全方位飲食不應只依賴某一種營養素，且最好從天然完整食物中獲取營養，而不是依賴人造補充劑。

食物顏色	植物營養物質	益處	食物
紅色	花青素 蝦青素 類胡蘿蔔素 鞣花酸 鞣花單寧 漆黃素 黃酮 黃酮醇 黃烷-3-醇 黃烷酮 木犀草素 番茄紅素 原花青素 槲皮素	抗菌 抗癌 抗炎 血管健康 大腦健康 細胞保護 心臟健康 前列腺健康	蘋果 櫻桃 枸杞 葡萄 草莓 番茄 
橘色	α-胡蘿蔔素 β-胡蘿蔔素 β-隱黃質 生物類黃酮 類胡蘿蔔素 類薑黃素 柚皮素	抗炎 血管健康 大腦健康 細胞保護 心臟健康 生殖健康	胡蘿蔔 橘子 柿子 南瓜 
黃色	葉黃素 芸香苷 玉米黃質	抗炎 細胞保護 消化健康 眼睛健康 心臟健康 免疫健康	水梨 香蕉 玉米 薑 菠蘿 
綠色	兒茶素 綠原酸 葉綠素 表沒食子兒茶素-3-沒食子酸酯 葉酸 芥子油苷 羥基酪醇 吡啶-3-甲醇 異黃酮 異硫氰酸酯 油橄欖素 橄欖苦苷 酚類二萜 植物甾醇 酚類 異硫氰酸苯乙酯 蘿蔔硫素 單寧 酪醇	抗癌 抗炎 血管健康 骨骼健康 大腦健康 細胞保護 心臟健康 荷爾蒙健康 代謝健康	芝麻菜 蘆筍 西蘭花 球芽甘藍 毛豆/大豆 綠茶 菠菜 
藍色/紫色/黑色	花青素 羥基芪 前花青素 紫檀芪 白藜蘆醇	抗炎 血管健康 骨骼健康 大腦健康 細胞保護 消化健康 心臟健康 肝臟健康	黑枸杞 藍莓 茄子 葡萄 
白色/棕色	大蒜素 二烯丙基硫醚 纖維素 木脂素 木質素 芝麻素 芝麻酚 單寧 萜類化合物 可可鹼	抗癌 抗炎 血管健康 骨骼健康 大腦健康 細胞保護 消化健康 心臟健康 免疫健康 代謝健康	花椰菜 咖啡 薑 豆類 菇類 堅果 

資料來源：美國功能醫學研究所——《植物營養素譜綜合指南》（2021年）

多樣化的飲食對維持身體無數機能和器官至關重要。不同種類食物提供不同的營養物質，如：維生素、礦物質和一些常量營養素（包括碳水化合物、蛋白質和脂肪等），這些都是維持身體正常運作所必需。飲食若缺乏多樣性可能會導致營養不良，從而引發一系列的健康問題，如：疲勞、免疫系統受損和器官功能下降。相較之下，多樣化的飲食有助於確保身體獲得所有必要的營養物質來支持許多器官和運作進程，如：消化、循環、新陳代謝和免疫反應。因此，將各種各類蔬菜水果納入我們的日常飲食中對於保持身體整體健康來說極其重要。

歷經數百萬年時光的不斷完善，大自然所生產的永遠比人造的還要更好。當提及我們的日常飲食，我們需要更豐富、多樣化一些。別只把目光關注在特定的營養物質有何種好處，廣泛地食用富含各種營養的天然完整植物性食物！天然完整植物性食物擁有多種多樣的助益，其中一些至今還尚未被科學家們發現。



「教育·傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

團隊合作



有一句諺語說：「人非孤島」。無論我們多麼有天賦才華或是能獨當一面，單槍匹馬所能取得的成就依然是有限的。

問問美國傳奇籃球運動員、被譽為史上最偉大的天才——麥可·喬丹吧！對於自己取得的令人驚嘆的成功，他曾這樣說過：「才華能贏得比賽，但團隊合作和智慧謀略才能贏得冠軍。」作為一位具有卓越天賦、帶領他的球隊贏得多次總冠軍的人，喬丹清楚知道自己在說什麼並身體力行。

在願景和努力上凝聚共識、並肩同行的一群人，能夠始終如一且持續不斷地完成僅靠個人單打獨鬥所不能達成的事情。在競爭激烈的商業世界中，任何企業的生存和成功都取決於背後團隊的力量和團結。

在丞燕，我們相信團隊的力量。我們一次又一次地見證到，強大的團隊能夠產生出優秀的工作成果，並為團隊成員提供最好的工作環境。我們也了解到，團隊不會輕易地產生或形成，它必須經過有意識地和有目的性的建立、發展和培養。雖然每個團隊都與組成它的成員們一樣獨特，但我們發現了一些關鍵策略，可以幫助任何團隊成長和茁壯。

團結一致，讓我們更強大

團隊比單一個人更具堅韌性和可靠性。想像一根堅固的繩索——那種幾千年來被人們用來耕作、打水、支撐橋樑以及建造宏偉城堡和交通工具的繩索。仔細觀察，這根強大的繩索是許多細小纖維透過共同的目標和願景而交織在一起凝聚的力量。每一縷纖維都是脆弱的，容易斷裂和損壞。然而，將這些脆弱的纖維編織在一起，它們就能成為足以撼動山脈的堅固繩索。



獨自一個人，我們是脆弱的；但身在團隊，我們不僅強大且充滿力量。例如：一個人行動時可能會犯錯且容易忽略重要細節。但有團隊成員作後盾，我們可以協助發現成員的失誤、在成員情緒低落時互相鼓勵，當成員行事有遺漏時互相提醒。團隊成員能相互彌補彼此間的弱點、截長補短，讓每個人都能走得更長遠、做得更努力，且成果比獨自一人能做得更好！

團隊能更好地運用每個成員的優勢，提升整體的生產力和效率。用眼觀察、用耳聆聽、張口說話——人體需要這三者共同發揮作用，才能與他人進行溝通對話；而在團隊中，每一個成員獨特的技能、觀點和經驗，都像人體的組成部分一樣，共同協調運作，才能為整個團隊帶來助益。一個充滿自信和大膽的成員可以推動團隊為值得一試的機遇果敢冒險；謹慎且注重細節的成員可以使團隊冷靜，避免草率做出決定。一個具高度組織力的成員，能幫助穩定團隊；而那些跳脫一般思考框架的成員，將使團隊保持創造力和敏銳度。一個好的團隊能將成員們所具有的不同能力和特質，結合成一個優異的整體。但團隊所帶來的價值不僅僅在於提高生產力——它還提供一個更具支持力的工作環境。工作有時會讓人覺得艱難，而知道自己不是孤軍奮戰的感覺，真好！擁有一群志同道合的夥伴在逆境時與我們共患難，在順境時與我們慶祝同歡，是多麼有意義的事。



例如：面對拒絕是丞燕人面臨的最困難挑戰之一。對於一個剛開始發展事業的丞燕人來說，最初的幾次拒絕尤其令人難以承受；能找到志同道合、真正理解我們為實現目標而奮鬥的人更是難上加難。但我們的團隊成員能理解。那些比我們早加入的成員們早已經歷過類似的拒絕，且體會過我們所經歷的負面情緒。我們的團隊了解我們的困境和遭遇的問題，更擁有寶貴的經驗可以與我們分享；團隊成員之間可彼此安慰、鼓勵，和分享足以解決問題的個人智慧。我們的團隊讓我們可以從有能力的人那裡，獲得所需要的支持。我們的團隊彌補了我們的弱點、放大了我們的優勢，並在情感上支持我們，以實現丞燕作為一間公司，所定義的卓越之名。

與團隊建立緊密聯繫

優秀的團隊雖然令人讚嘆，但這需要花費心思、在有目的性和有意識地培養之下才可能實現。領導者必須主動負責並肩負起建設團隊的責任。更重要的是，領導者需要致力於拓展和培養他們的團隊。在丞燕，我們非常重視與「團隊建設」有關的相關活動，凝聚團隊成員間的認同感和向心力。





現出絕佳的耐心和服務精神；還有些人會自願為聚會提供食物和設備，從而能看出其為人慷慨的特質。一場聚會也可能揭露出團隊中需要改進的薄弱環節，例如：有一半的團隊成員遲到了、或者原本預期會有的飲料沒有出現，以及誰吃光了最好的肉片！這些發現都為促進團隊成員間的合作和彼此關係的緊密聯繫開啟了大門。如果我們能透過舉辦一個簡單的聚餐活動學會與團隊成員合作，我們也能與團隊成功應對事業發展上的種種挑戰。

獎勵旅遊

別忘了還有「團隊建設」活動中最令人喜愛的王牌項目：獎勵旅遊。離開日常工作環境，在一個令人興奮的新地方參與能夠增進團隊成員間信任、合作和理解的活動，這就是獎勵旅遊的特別與魅力之處。遠離所有熟悉的事物，團隊成員在計畫和準備旅程的過程中漸漸加深彼此的聯繫，在陌生和充滿異國情調的景點一同探索，而這些在日後都成為成員們共同經歷的回憶。毫不誇張地說，這些旅遊往往能夠成為一個具有高績效團隊歷史上的決定性時刻。

領導者的全心奉獻

當然，所有這些活動都需要一位願意對團隊全心全意、犧牲奉獻的團隊領導者的細心關注。一位優秀的領導者必須積極參加並與團隊一起參與這些活動，且帶頭引導團隊成員激發其全部潛力。領導者對團隊的全心投入將使所有這些活動都能夠順利進行。領導者會親自參加每周團隊的例行會議。領導者即使在第一百次進行問答環節時，也會付出如同第一次被問到相同問題時的專注和細心。領導者須積極參與每一次的獎勵旅遊挑戰，自始至終鼓勵團隊成員一同達成挑戰。領導者應該與團隊一起參與挑戰、參加獎勵旅遊，還應在整個激動人心的旅程中給予新成員更多的支持，全程以耐心和智慧指引他們。優秀的領導者會這樣做，因為「團隊建設」不是透過一個計畫來磨練成員、產生業績；「團隊建設」是藉由讓成員擁有共同的願景和經歷，建立彼此之間真誠無私、互助互信的關係。



以下是一些經過多次驗證具良好成效的「團隊建設」活動例子：舉辦每周的學習小組，無論是面對面或線上會談的形式，團隊成員可以閱讀並討論有關健康的特定主題；並執行問答環節，讓成員們共同討論新產品、程序；或針對新進成員，解答其在事業發展上遭逢的問題。團隊也可舉辦一些較輕鬆有趣的活動，如：晚餐聚會或團隊野餐，這些都是建立團隊凝聚力的絕佳方式，同時不會讓團隊成員感到過度負擔。

與團隊一起籌備一場火鍋聚會或聚餐活動即可讓成員們展現出平時未被發掘出的才能——有些人可能展現出優秀的計畫能力，其他人則表



「團隊建設」的四個策略

最後，讓我們談談成功「團隊建設」的四個策略：明確的期望、開放的溝通管道、訂定獎勵機制和持續投資。

首先，為團隊設定明確的期望是必要的，以便所有團隊成員都了解團隊試圖實現的目標。團隊成員能清楚陳述出團隊的共同目標嗎？成員們是否理解自己在實現這些目標上所扮演的角色和責任？是否同意這些期望？這些期望必須進行過討論和協商，而不是強迫或引起鬥爭。一位優秀的領導者不僅僅是指示團隊的目標和期望，而是會與團隊成員進行溝通，創建一個共同的團隊願景。

這就是為什麼開放的溝通管道是下一個至關重要的「團隊建設」策略。最好的團隊培養了一種開放性且可誠實溝通的文化。團隊成員應該能夠自在地分享自己的想法、意見和顧慮，即使這可能與領導者或其他成員的看法相抵觸。領導者和其他成員也必須能夠接受建設性的批評，並提出創造性的解決方案來解決團隊的問題。例如：如果團隊本月未達到業績目標，團隊成員需要能夠以建設性的方式討論為什麼沒有達成目標。領導者應帶頭主持討論、適時緩和團隊氣氛，並鼓勵一種互相尊重和具開放溝通管道的團隊文化。



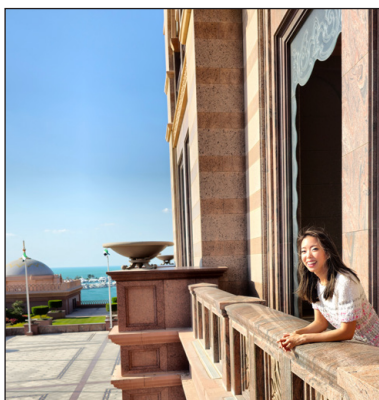
第三個策略是訂定獎勵機制。「團隊建設」是一個不斷發展、持續進化的實驗。即使有了一些想法，也只有實際嘗試過，我們才能知道它們是否有效。最好的團隊培養了一種開放且合作的環境，同時也認可並獎勵成員的優秀表現。一個良好的團隊環境是那種讓個人可以脫穎而出以造福所有人的環境。團隊成員應該因各種優點而受到認可——不僅基於可衡量的成就，如：業績高低或招募成效，還包括其工作態度、對他人的關心和樂於助人的意願。一個良好的團隊會密切關注團隊成員，並致力於表揚每一項對團隊具有貢獻的有益才能或特質。這樣的認可將使成員感到被欣賞、重視，提高他們的士氣和繼續追求卓越的意願。

成功的「團隊建設」最後一個關鍵策略是持續投資。團隊需要維護。如果沒有持續性的投資，團隊往往會停滯不前。缺乏適當維護的成功團隊，可能會演變成僵化的官僚體制，或陷入無秩序和彼此疏離冷漠的狀態。領導者必須透過定期的「團隊建設」活動，持續投資團隊，以確保團隊中擁有明確的期望、開放的溝通管道和共同的目標。務必記住，領導者的存在是為了服務團隊！這意味著領導者要以身作則，且比團隊成員投入更多的時間、精力、耐心和參與。



讓我們再談談獎勵旅遊。它不僅僅是對優秀表現的獎勵，同時也是實踐四項「團隊建設」策略的絕佳機會。為了獲得獎勵旅遊的資格，團隊必須把達成挑戰設定為成員們的共同目標。這個目標將促使團隊展開對話，領導者帶領團隊討論獎勵旅遊的達成要求、檢視每個成員的動力，並制定一個完成挑戰的計畫。領導者必須在整個過程中仔細管理團隊，在眾多成員中辨識出天生具有影響力和領導才能的「自然領袖」型成員以及協助型成員，並培養其才能和信心。獎勵旅遊作為一個定期且循環性的挑戰，它更需要團隊領導者和成員進行長期投資，從而建立一個真正有效的團隊。

丞燕是一間建立在眾多卓越團隊之上的公司。多年來，我們見證了丞燕的團隊們將一個個看似不可能的個體聚集成一股勢不可擋的力量。我們見證了優秀的團隊崛起並經受住時間的考驗。我們擁有許多極度優異且高績效的團隊作為丞燕大家庭的一分子。我們身為一個巨大團隊且團結一致，朝著共同的使命邁進：帶給世人健康與智慧。實現這個使命需要每個團隊成員的努力，讓我們周遭的人們得以透過營養免疫學的知識，过上更美好、更健康的生活。學習是終其一生的技能，對於健康的終身學習更比以往任何時候都來得重要。讓我們不斷努力，讓丞燕成為一個致力於推廣人類健康和福祉的最偉大的團隊！



「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。

牛奶

「多喝牛奶可以幫助強健骨骼！」聽起來很耳熟？許多人都是聽著這個善意的建議長大的，但科學研究提出了相反的觀點。就讓我們一起擦亮眼睛，正視這個長久以來被大家視而不見的牛奶迷思，揭開埋藏其中的真相吧！



迷思：牛奶有助於預防骨質疏鬆

真相：牛奶是傳統上大家強壯骨骼的首選。但如果我們說，研究表明牛奶也許不是我們所認為的神奇飲品呢？

一項研究對近78,000名女性進行了長達12年的追蹤調查，發現沒有證據表明牛奶可以預防骨折。另一項研究發現，無論是攝入乳製品，還是從補充劑和膳食來源中攝入更多的鈣，都不能保護青春期的女孩們免於應力性骨折的影響。對於在青少年時期就埋頭猛灌牛奶的男性來說，他們喝得牛奶越多，成年後腕部骨折的風險就會越高！

所以，抹掉嘴邊的牛奶鬚，是時候該重新省思一下那個被鼓吹多年的「牛奶神話」！我們可以選擇一些其他富含鈣的食物來替代，例如：菠菜和大豆。這些食物卡路里含量較低，不含膽固醇，更含有各種各類的植物營養物質！

迷思：孩子們喝牛奶才能健康長大

真相：傳統的迷思認為，孩子們需要不顧一切地狂灌牛奶才能變得強壯、健康。但這並非完全正確。在嬰兒斷奶或停止餵養配方奶後，他們就不再需要任何種類的牛奶來保持健康。我們也別忽視過量飲用牛奶會帶來的負面影響，如：腸絞痛和1-型糖尿病。發表在《美國臨床營養學雜誌》上的研究指出，一歲前大量飲用牛奶的孩子罹患1-型糖尿病的風險更高。且不要輕信「低脂牛奶可以預防兒童肥胖」的迷思，別傻了，那根本是無稽之談！

雖然牛奶中確實含有鈣和維生素D，但還有其他很多方法可以獲取這些營養，如：食用綠葉蔬菜、堅果、種籽類和菇類。所以，是時候讓奶牛們喘口氣、休息一下了。放下擠奶的手，我們來嘗試一些植物性選擇吧！



迷思：添加DHA的牛奶有益腦部發育

真相：說真的，我們不能指望奶牛聰明絕頂。奶牛在產奶方面十分出色，但是當涉及到腦部發育時，我們更需要母乳。二十二碳六烯酸（DHA）是嬰兒所需的一種Omega-3脂肪酸——尤其是在嬰兒出生後的前六個月，DHA對嬰兒的腦部、神經系統以及眼部的正常發育超級重要。

牛奶並不是DHA的豐富來源。大多數的嬰兒配方奶粉以牛奶為基礎，並可能額外添加DHA成分。

母乳中天然地含有DHA成分。研究表明，與配方奶餵養的嬰兒相比，母乳餵養的嬰兒血液中DHA水平往往較高，認知能力和視覺也發育得更好。所以，假如我們希望寶寶在長大後能夠成為下一個愛因斯坦或畢卡索，母乳絕對是不二之選。除此之外，母乳中還含有寶寶成長所需的所有其他重要營養。母乳就像一頓以液體形式呈現的豐盛全餐！讓我們為母乳乾杯，向全世界聰明又健康的寶寶們獻上祝福！

迷思：牛奶含有免疫球蛋白，有益免疫系統

真相：很抱歉，我們得把這個幻想戳破了！奶牛的奶和人類的母乳差別非常大，就像牛和人是截然不同的一樣。母乳中含有免疫球蛋白A (IgA)，有助於保護嬰兒免受感染。而牛奶中含有免疫球蛋白G (IgG)，對保護小牛非常有益。但二者不能混為一談！關於「牛免疫球蛋白G (IgG) 是否對人類嬰兒有益」仍存在著爭議，但毫無疑問的是，母乳中的免疫球蛋白可以幫助人類嬰兒抵禦感染，並支持免疫系統的發育。

超市售賣的牛奶都必須經過巴氏消毒法進行消毒。巴氏消毒法的短暫加熱過程會迅速地摧毀牛奶中的免疫球蛋白，那速度甚至比我們努力去學一聲牛兒的「哞」還要快！



迷思：牛奶中含有鐵，而母乳不含鐵

真相：牛奶中確實含有鐵，但它與母乳中的鐵並不相同。母乳中的鐵存在於乳鐵蛋白中，相較於單純的鐵質，乳鐵蛋白中的鐵更容易被吸收。研究表明，高水平的鐵會促使嬰兒腸道內有害細菌的生長，而乳鐵蛋白中的鐵則不會導致這種危害。乳鐵蛋白也有助於調節嬰兒體內鐵的吸收和利用。如果這還不夠，乳鐵蛋白還具有抗菌特性，可以維護寶寶的健康。因此，儘管牛奶中確實含有鐵，但人類母乳中才含有真正最有價值的寶物——血紅素鐵和乳鐵蛋白。

迷思：低脂牛奶更加健康

真相：啊！老套的手段——為了減肥選擇低脂牛奶而非全脂牛奶。這就像把沙拉淋上含有破卡路里的奶油狀沙拉醬，然後稱它作健康餐一樣。低脂牛奶的營養標籤上通常標注有「2%牛奶」，但可別被牛奶盒上那大大的「2%」標籤迷惑了——它並不意味著2%的卡路里來自脂肪，而是說牛奶總重量的2%是牛奶脂肪。

事實上，全脂牛奶中近50%的卡路里來自脂肪，2%牛奶中約35%的卡路里來自脂肪，而1%牛奶中約20%的卡路里來自脂肪。

因此，如果想藉著喝低脂牛奶來減肥，可能不會獲得任何顯著的健康益處。試著多吃點綠葉蔬菜和其他低熱量的食物吧！把牛奶留給奶牛們自己就行了。

迷思：牛奶是「大自然的完美食物」

真相：牛奶是一種幾個世紀以來始終為人們廣泛接受的飲品，但它並不是適合我們身體的理想食物。世界上超過60%的人對乳糖不耐受，這意味著他們很難消化乳糖（牛奶中的糖分），且會因此引發腹脹、腹絞痛和腹瀉等不良反應。如果這些還不足以打住喝牛奶的念頭，那麼以下的風險也許可以讓人打退堂鼓！經常食用乳製品可能會增加罹患特定類型癌症的風險，包括前列腺癌、乳癌和卵巢癌。因此，儘管牛奶也許是小牛的完美食物，對我們人類而言卻並非如此！我們人類可以很容易地從日常均衡的飲食中獲取所有的必需營養，包括大量植物性蛋白質、鈣和其他必需營養物質。



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頭唬住了！在牛奶中添加低聚糖聽起來像是個不錯的主意，但這與從母乳中獲取真正的低聚糖並不相同。母乳中含有科學家尚無法在實驗室中複製出來的低聚糖，因此添加到牛奶中的成分並不完備。雖然低聚糖可能會給腸道微生物群提供一些助益，但母乳中還含有其他許多對健康發育至關重要的營養物質。此外，將嬰兒從母乳轉為配方奶粉通常會引發腸胃炎——這是一種以消化道發炎為症狀的疾病，誰又想這樣呢？母乳含有嬰兒成長所需的一切——從抗體到酶類和益生元，以建立強大的免疫系統和健康的腸道微生物群。所以，如果我們希望自己的寶貝們能夠茁壯成長，就給他們來自母親、「第一手」的好東西吧！



迷思：只含A2β-酪蛋白的牛奶更好

真相：A1牛奶小隊讓開，A2牛奶小隊來搶鏡了！但在選邊站之前，我們得先澄清一下：雖然有人聲稱只含A2β-酪蛋白的A2牛奶更好、更容易消化，但實際上並沒有證據支持這些說法。大多數的牛奶都同時含有A1β-酪蛋白和A2β-酪蛋白。研究表明，A1牛奶和A2牛奶不相上下，對大多數人來說都很容易消化。所以，無論是A1牛奶還是A2牛奶的擁護者，請記住，其實我們還可以有另一個更理想的選擇——替咱們的肚子騰出些空間，多塞進更健康、更均衡的植物性飲食就對了。



迷思：含有初乳的牛奶比其他牛奶更好

真相：聽過初乳是牛奶中的「超級英雄」類似這樣的話嗎？初乳是哺乳動物最開始分泌的乳汁，含有高水平的抗體和其他免疫因子，可保護新生兒免受感染。有些公司會出售初乳，或聲稱添加了初乳的乳製品，消費者也開心地覺得這樣就能獲取額外的健康益處。咳咳（尷尬清喉嚨）……我們必須很遺憾地說，並沒有科學證據支持這些說法。雖然初乳對於新生兒來說好處多多，但作為成年人，飲用初乳並不能帶給我們什麼額外好處。它只是一種名字很有看頭的牛奶，並不會比其他奶類更健康，所以不要被市場行銷的手法給迷惑了！

迷思：如果母親健康欠佳或營養不良，配方奶粉會比母乳更有營養

真相：當然，母親的飲食會影響母乳的質量，但配方奶也不一定就含有最完備的營養。事實上，配方奶缺乏母乳中許多獨特且必需的營養物質，這些營養物質對於嬰兒的健康發育而言是非常重要的。雖然在某些情況下，母親不應以母乳哺乳，例如：患有傳染病、正在服用某些藥物、有酗酒問題或做過乳房手術；但總體來說，她的母乳對寶寶來說還是有營養的。此外，可別忘了配方奶粉價格可能相當昂貴，以及沖泡配方奶粉可能也不太容易，不正確的沖泡方式反而可能會讓寶寶增加了一些潛在健康問題的風險。所以，對媽媽們來說，重要的是要專注於保持均衡的飲食，並尋求專業醫療人士的協助，而不是拋棄母乳，選擇配方奶粉喔！

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。

橄欖葉



橄欖葉可幫助預防痛風

痛風通常會使用名為「黃嘌呤氧化酶抑制劑」的藥物來治療，以降低血清尿酸鹽的水平。研究人員發現，橄欖葉萃取物可發揮類似於痛風藥物的作用，能夠顯著抑制黃嘌呤氧化酶的活性。

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

橄欖苦苷可為腎臟提供保護作用

研究表明，橄欖葉中的主要酚類化合物橄欖苦苷能夠對腎臟提供保護作用。研究人員對動物模型注射甘油以誘發腎臟損傷，再觀察這些動物模型腎臟組織中諸如氧化情況、炎症反應和組織凋亡增強等種種變化。所有這些生化、分子和組織學方面機能上的改變，都在使用橄欖苦苷後被逆轉了。這表明橄欖苦苷極有潛力成為治療急性腎臟損傷的替代藥物。

另一項研究觀察了罹患腎臟缺血再灌注損傷（IRI）的動物模型，發現使用橄欖苦苷能夠減輕研究對象腎臟IRI損傷的情況，因為牠們的血漿肌酐、尿素、尿酸濃度以及乳酸脫氫酶活性都顯著地降低。

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, Allahavakoli 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



橄欖葉可降低罹患糖尿病的風險

橄欖葉中的抗氧化劑可幫助降低和控制血糖。這可對糖尿病患者提供幫助，對其他非糖尿病患者來說則可預防糖尿病。橄欖葉萃取物還可以降低人體的胰島素抗性（這對糖尿病而言是其中一項危險因素）。研究表明，橄欖葉所含的一種化合物橄欖苦苷，可直接對胰臟造成影響並增強胰島素的分泌。

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

橄欖苦苷與胰島素敏感度的改善之間存在關聯

針對體重過重人士的研究表明，相較於使用安慰劑，補充橄欖苦苷也許能夠顯著改善胰島素敏感度以及胰腺β細胞的分泌能力。在另一項針對高血壓志願者的研究中，研究人員發現橄欖苦苷能夠降低空腹血糖值以及代謝綜合症的其他標誌物含量。

另一項研究發現，食用橄欖苦苷並遵循地中海型飲食的受試者，他們的血糖和二肽基肽酶4（DPP-4）蛋白的濃度以及活性都顯著降低，血清胰島素濃度則升高。橄欖苦苷對血糖和DPP-4產生的功效，與氧化壓力標誌物的顯著減少有關。

在一項使用巧克力的研究中，研究人員發現相較於食用普通巧克力的糖尿病患者，食用富含橄欖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 europaea* 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

橄欖苦苷可減少糖尿病性腎病的併發症

在患有腎性高血壓和2-型糖尿病的動物模型中，研究人員發現橄欖苦苷可降低血清總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇（即「壞」膽固醇）、三酸甘油酯以及收縮壓。橄欖苦苷還能夠增加葡萄糖耐受性、血清高密度脂蛋白膽固醇（即「好」膽固醇）和紅細胞超氧化物歧化酶。其他研究顯示，橄欖苦苷對糖尿病實驗鼠的腎功能測試、白細胞浸潤、腎小球肥大和腎小动脉硬化都能提供助益。意味著這種成分具有減少糖尿病併發症的潛力。



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

橄欖葉萃取物可預防動脈斑塊

橄欖葉萃取物可保護人類冠狀動脈內皮細胞免受由血清澱粉樣蛋白A引起的炎症和DNA損傷。血清澱粉樣蛋白A是一種會促使血管內斑塊形成和發炎的物質。

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



使用橄欖苦苷的療法可幫助預防心臟衰竭

研究人員對橄欖苦苷如何影響心臟衰竭的發展進行了研究。他們先誘使動物模型心臟病發作。那些在心臟病發作前就餵食橄欖苦苷的研究對象，心臟出現梗塞的面積縮小，心臟缺血再灌注損傷的病況也減輕。通常心臟病發作時，會出現左心室收縮壓、心室每搏輸出量、心臟射血分數和心輸出量都下降等情況；而使用橄欖苦苷進行治療，則能夠防止這些數值的下降。

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

高濃度的橄欖苦苷可保護心肌並減少心臟損傷

研究人員發現，高濃度的橄欖苦苷，能夠透過改善動物模型的心臟收縮力、整體心臟功能以及心輸出量來預防因心臟病發作引起的心臟功能異常。其他研究發現，橄欖苦苷可透過減少心臟損傷標誌物和恢復心臟病發作後的血液動力學參數來保護心肌。此外，丙烯醛（一種存在於香菸煙霧中的化學物質）會加劇心臟病發作的病況。科學家們使用動物模型的研究發現，當丙烯醛導致心臟病發作的病況加重時，預先餵食橄欖苦苷的實驗鼠心臟損傷較小，炎症細胞的浸潤也較少。

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, Khlif 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



橄欖葉萃取物可降低血壓和改善血管功能

研究人員發現，橄欖葉萃取物可改善心臟和腎臟的血液動力學參數，尤其投以高劑量時能更有效地降低血壓、減少心血管疾病風險以及提升心臟功能。在患有高血壓的動物模型中，研究人員發現長期食用橄欖葉萃取物可降低血壓並改善血管功能。橄欖葉萃取物還降低了活性氧的水平，從而導致促炎細胞因子的水平降低。在人體實驗中，科學家們發現橄欖葉萃取物可同時降低收縮壓和舒張壓，以及低密度脂蛋白膽固醇（即「壞」膽固醇）和三酸甘油酯。研究結果還顯示出了白細胞介素-8的減少，這可能有助於減低炎症的水平。

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

橄欖葉可幫助體重管理

橄欖葉萃取物可防止非預期性的體重增加，並可降低肥胖的風險。一項使用動物模型的研究，評估了橄欖苦苷可如何減輕高膽固醇飲食所造成的影響。食用橄欖苦苷的動物體重較輕、三酸甘油酯和脂肪肝水平較低，脂肪組織也較少。另一項研究關注了橄欖苦苷在高脂肪飲食中產生的作用並發現，被餵食橄欖苦苷的動物，其體重、血清三酸甘油酯以及血脂水平都顯著地降低，即使牠們攝取的是高脂肪的飲食！橄欖苦苷還可能降低被餵食高膽固醇、高脂肪飲食動物的體脂肪和體重。橄欖苦苷也可能有助於控制食慾和防止飲食過量。

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, Swartz 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

黑枸杞含有功能強大的抗氧化劑

研究表明，黑枸杞和紅枸杞都富含植物營養素，因此顯示出抗氧化的能力；但是，黑枸杞茶的植物營養素和抗氧化劑的含量高於紅枸杞茶。黑枸杞茶所含的多醣體總量是紅枸杞茶的3.5倍，所含的多酚總量是紅枸杞茶的2倍，而抗氧化能力是紅枸杞茶的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/fqsaf/fyaa022

黑枸杞的酚類含量高於藍莓

黑枸杞的總酚含量約為69毫克GAE/克（GAE即「沒食子酸當量」），而藍莓的總酚含量約為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



黑枸杞可幫助減輕痛風性關節炎

在患有痛風性關節炎的動物模型體內，腫瘤壞死因子- α 、白細胞介素-1 β 、白細胞介素-18、前列腺素E₂、環氧合酶-1以及爪（足）腫脹都有明顯的增加。然而，用黑枸杞花青素萃取物處理後，能夠顯著降低這些炎症指標物。黑枸杞中的營養物質可以顯著地減輕與痛風相關的炎症。

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

黑枸杞中的多醣體能夠降低促炎標誌物的水平

多醣體已被證實具有強大的抗炎功效。黑枸杞中的多醣體LRGP3可抑制炎症細胞因子的表達。在對動物模型的研究中，研究人員發現黑枸杞萃取物可降低如：腫瘤壞死因子- α 、環氧合酶-2、核因子kappa B，以及白細胞介素-1 β 等促炎標誌物的水平——所有這類物質，都是發炎的標誌。在其他的研究中，研究人員發現黑枸杞對於炎症性腸病而言，可能是一種很有幫助的功能性食品，因為黑枸杞可以透過調節絲裂原活化蛋白激酶的通路以及下調核因子kappa B，來抑制結腸發炎。

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

黑枸杞萃取物有助於預防脂肪肝

研究人員給予實驗鼠高脂肪的飲食來誘發脂肪肝，然後再用黑枸杞萃取物進行治療。他們發現，黑枸杞萃取物有助於降低血液中的三酸甘油酯、總膽固醇、穀草轉氨酶和穀丙轉氨酶的含量，並能提升葡萄糖代謝和胰島素敏感性。血液中若含有高量的穀草轉氨酶和穀丙轉氨酶，意味著肝臟遭受損傷。



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



黑枸杞花青素可減輕記憶障礙和神經炎症

黑枸杞可改善記憶力。研究人員發現，黑枸杞花青素可以提高動物模型的記憶能力，並顯著減少海馬體組織中神經元氧化壓力和炎症的標誌物——海馬體是大腦中幫助記憶的部位。在其他研究中，黑枸杞所含的花青素可以減輕動物模型的記憶功能障礙以及神經炎症。

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夠促進健康腸道微生物群的生長

研究報告指出，黑枸杞所含的花青素能夠促進人體健康腸道微生物群的生長，並促進短鏈脂肪酸的合成——兩者都對胃腸道健康產生著正面的影響。花青素顯著地增加了雙歧桿菌等有益腸道細菌的數量，同時減少了梭菌等「壞」細菌的數量。動物模型的研究結果顯示，被餵食黑枸杞花青素的實驗鼠，能夠打造更強壯的腸道屏障、促進有益腸道細菌的增殖。其他餵食黑枸杞的實驗鼠，腸道免疫屏障功能得到了改善，腸道滲漏性也降低了。

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

黑枸杞具有免疫調節功能

研究人員觀察了以環磷酰胺誘導而出現免疫抑制作用的實驗鼠模型。給予黑枸杞多醣體可加強研究對象胸腺和脾臟的恢復、B細胞和T細胞的增殖、腹膜巨噬細胞的吞噬活性，以及細胞因子譜的恢復。

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/



黑枸杞花青素可調節動脈炎症和肝臟脂質代謝

黑枸杞中的花青素可降低血清三酸甘油酯、膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇，以及腫瘤壞死因子- α 的水平，進而降低動脈粥樣硬化的風險；還能增加高密度脂蛋白膽固醇（即「好」膽固醇）的含量。黑枸杞還可以顯著地增加腸道中的有益細菌，同時減少有害細菌，進而調節動脈炎症和肝臟脂質代謝的信號通路。

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



紅枸杞

紅枸杞可保護眼部健康

枸杞富含抗氧化劑，如：玉米黃質，有助預防年齡相關的眼部疾病。研究人員發現，與安慰劑組相比，每日補充紅枸杞的老年人（65–70歲）具有更強的抗氧化能力和玉米黃質水平。安慰劑組表現出眼部黃斑區色素減退、軟性玻璃膜疣沉積的症狀，這些表現與老年性黃斑變性有關係。補充紅枸杞的小組則保持穩定。

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

紅枸杞是良好的抗氧化劑來源

枸杞中包含多種抗氧化劑，其中玉米黃素二棕櫚酸酯（一種類胡蘿蔔素）的含量最大。枸杞是已知的玉米黃質含量最高的食物。人體無法合成玉米黃質，並只能從飲食當中獲取。玉米黃質是一種類胡蘿蔔素，它選擇性集中在視網膜中央，因此對眼部健康尤為重要。

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

紅枸杞可增強免疫功能

在一項針對老年人（55-72歲）的研究中，接受紅枸杞汁的實驗組，其淋巴細胞數量，以及白細胞介素-2和免疫球蛋白G水平均顯著增加。免疫球蛋白G是一種有利於免疫功能的化學物質。相較於安慰劑組，紅枸杞組整體幸福感提高，短期記憶力和專注力方面也有所改善。在另一項研究中，研究人員發現，對比安慰劑組，食用紅枸杞的中國老年人對流感疫苗的反應明顯更強，這類反應有助於增強人體的免疫力。



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

紅枸杞具有抗炎作用

研究人員發現，在動物模型中，與正常飲食的實驗鼠相比，攝入紅枸杞萃取物的實驗鼠炎症反應有所減輕，炎症標誌物C-反應蛋白、穀草轉氨酶和肌酐水平顯著降低。透過對LPS所引起的炎症反應提供保護，紅枸杞萃取物可保護實驗動物免受全身炎症、肝損傷以及腎損傷的困擾。它還影響了與炎症反應相關的基因的表達方式，這表明紅枸杞萃取物可能有助於調節炎症細胞因子的表達。

Ávila CN, Trindade FMR, Penteadó 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



紅枸杞有助於減輕類風濕性關節炎引發的炎症

在使用誘發關節炎的動物模型的研究中，研究人員觀察到，攝入紅枸杞多醣體的實驗鼠骨損傷和骨質流失情況大幅度改善，而炎症介質和基質金屬蛋白酶的表达則顯著降低，基質金屬蛋白酶與軟骨的退行性變化有關係。研究人員認為，紅枸杞透過下調炎症介質來發揮作用，以維持實驗鼠的骨骼完整性。

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

紅枸杞有助於預防肝病

玉米黃素二棕櫚酸酯是紅枸杞中主要的類胡蘿蔔素。研究表明，它可以抑制肝臟瘢痕組織的形成。在動物模型中，它可以透過減少脂質過氧化水平以及氧化壓力，達到改善非酒精性脂肪肝的目的。另一項研究表明，在動物模型中，玉米黃素二棕櫚酸酯有助於改善肝損傷的生物標誌物如：血清中穀丙轉氨酶、天冬氨酸轉氨酶、鹼性磷酸酶以及白蛋白水平。在針對乙型肝炎感染的研究中，研究人員發現，玉米黃素二棕櫚酸酯可能有助於減少病毒複製，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



紅枸杞有助於促進腸道健康

紅枸杞中的多醣體可以促進體內有益腸道細菌的生長，並且調節腸道微生物群組成，使其擁有更多有益菌種。除此之外，它們還可以增強個體先天性免疫反應，並增加血清中轉化生長因子-β和白細胞介素-6的水平。紅枸杞的這些益生元作用對炎症性腸病有保護作用。

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

紅枸杞有助於保護神經系統

研究人員發現，紅枸杞有助於改善許多影響大腦的疾病。在用於研究阿茲海默症的動物模型中，研究人員發現，紅枸杞可以保持細胞活性、減少細胞死亡、緩解氧化壓力並改善認知功能。研究人員發現，用紅枸杞治療患有中風的實驗鼠，可以改善其神經功能缺陷，同時減少腦部腫脹和梗塞面積；梗塞面積是指當血流供應障礙引發組織細胞壞死時，受到不可逆轉損傷的組織數量。

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



紅枸杞有助於保護腎臟

枸杞多醣-4 (LBP-4) 是紅枸杞中主要的活性成分。研究人員發現，在患有糖尿病的動物模型中，使用LBP-4治療可以降低血糖、血脂的水平，改善腎功能並減少腎臟損傷。LBP-4可以緩解氧化壓力並防止腎臟蛋白激酶C過度激活。蛋白激酶C的激活已在幾種腎病（即糖尿病性腎病和腎癌）中被發現。

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

紅枸杞有助於改善心臟健康

健康的飲食有助於改善血管張力及其健康，從而改善心臟健康。在飲食中補充紅枸杞有助於提升高密度脂蛋白膽固醇（即「好」膽固醇）水平，並降低弗雷明漢評估的長期心血管疾病風險。弗雷明漢風險評分是對一個人未來10年內心臟病發作的風險評估。

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

紅枸杞具有抗糖尿病作用

研究人員發現，紅枸杞中的枸杞多醣對2-型糖尿病患者有保護作用。它可以顯著降低血糖，增加HDL（即「好」膽固醇）水平，改善胰島素敏感性，並且幫助控制2-型糖尿病患者體內血糖水平。

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

紅枸杞可預防痛風

血液中高濃度的尿酸在關節處結晶沉積會引發痛風。紅枸杞中的多醣體可促進腎臟排出尿酸，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



棗

棗有助於血液形成

棗中含有類黃酮、多醣體、類萜、皂苷和核苷酸等多種植物營養成分。研究發現，棗中的黃酮類化合物——如：槲皮素和山奈酚，可促進紅細胞生成素（EPO）的表達。EPO是一種激素，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

棗可幫助改善貧血

研究人員在實驗鼠模型中誘發了貧血。他們發現，對實驗鼠使用棗萃取物進行治療，可以逆轉紅細胞、血紅蛋白和血細胞比容水平的下降。在另一項針對癌症實驗鼠的實驗中，研究人員發現，實驗鼠的紅細胞、血紅蛋白和血細胞比容水平在用棗治療後得到改善。他們認為，棗可能會促進EPO的生成——這表明棗可以增加紅細胞水平。

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

棗有助於改善缺鐵性貧血

噬紅細胞作用是巨噬細胞（一種免疫細胞）清除衰老紅細胞的過程。這樣，紅細胞殘片就被清除，而細胞中的其他成分，例如：鐵，會被回收用於製造新細胞。這個過程紊亂會導致貧血，並引發體內鐵的失衡。研究人員發現，棗萃取物有助於改善實驗鼠的缺鐵性貧血。他們認為，這是由於棗萃取物有助於增加鐵的供應以形成新的紅細胞。

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



棗有助於降低血壓

研究人員在動物模型中誘發了高血壓。他們發現，與未接受棗萃取物的對照組相比，接受棗萃取物治療的實驗鼠其血壓和平均動脈壓都有所改善。

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/

棗可提高免疫細胞數量

將棗中提取的多醣體應用於腹腔巨噬細胞的培養，觀察到巨噬細胞增殖。這些多醣體還誘導脾臟中淋巴細胞的增殖。另一種來自棗的多醣體被證明可以誘導培養的脾細胞進行增殖。

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

棗可改善免疫功能

研究人員發現，在實驗鼠體內，棗可以透過促進脾細胞和腹腔巨噬細胞增殖，增強非特異性免疫。他們還發現，棗萃取物可以與補體級聯系統相互作用。補體級聯系統由一系列化學信息組成，可以激活先天免疫系統。另有研究人員發現棗中的多醣體可增大細胞體積、增加培養的淋巴細胞數量。

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

棗具有抗炎效果

棗含有多種三萜酸類化合物。這些化合物可透過抑制活化炎症細胞的活性達到抗炎效果。研究人員在動物模型中誘發了炎症。棗萃取物治療可減少爪水腫、肉芽腫組織的形成和血清亞硝酸鹽/硝酸鹽水平。研究人員認為，棗在急性炎症和慢性炎症中的抗炎效果，可能是由於它抑制了一氧化氮的表達。

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



棗可能幫助保護腎臟

在腎損傷實驗鼠中，攝入棗萃取物可改善其腎功能，並透過降低肌酐和尿素水平減輕腎損傷的嚴重程度。研究人員認為，棗萃取物可以防止腎臟組織受損。

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

棗可以刺激神經生長

神經生長因子可以促進神經突生長，對大腦健康極為重要。研究表明，棗萃取物對培養的神經元細胞也有類似功效。加入棗萃取物的細胞培養對照組顯示出神經絲表達的增加，神經絲是參與軸突（電脈衝傳播的神經元部分）生長和穩定的「腳手架」。

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。