

梅小珍 / April 19, 2015 11:59PM

對抗隱性飢餓 綠藻異軍突起成寵兒

極品綠藻 營養素大勝綜合維他命

世界衛生組織與聯合國糧農組織指出，維生素與礦物質攝取不足，即屬於「隱性飢餓」。中華民國衛生福利部則開出六大類飲食指南，發現民眾對蔬菜類、水果類攝取嚴重不足，陷入隱性飢餓風險。TVBS報導顯示，全球有25億人處於「隱性飢餓」狀態，而今年國內進行的「飲食認知行為調查」數據，可發現99%成人營養攝取標準不合格。營養師黃淑惠指出，如無法靠飲食攝取均衡營養，則應補充綜合維他命。台北市立聯合醫院營養部主任金惠民表示，飲食失衡造成現代人油、糖、純熱量過度攝取，礦物質、維生素攝取不足，導致「隱性飢餓」。然各種礦物質與維生素人體無法製造合成，需靠食補獲取，因而補充綜合營養素的重要性日漸受重視。綜合維他命種類多到令人眼花撩亂，也使得挑選困難，但近年來有食物中最珍貴的天然綜合維他命美稱的「綠藻」，在保健食品中異軍突起，相較市售化學合成的維他命，綠藻營養更多元，加上成份天然，多食亦不造成身體負擔，成為食補之外的養生寵兒。

台灣保健食品學會研究更指出，綠藻不但是最天然的綜合維他命，還可助免疫力調節、術後復原，極具尊貴滋補之效。長年鑽研綠藻研究的專家表示，綠藻為日本人長壽秘方，很多人誤以為綠藻是由日本登台的保健食品，事實上，台灣才是世界上產量第一的綠藻王國，甚至靠綠藻賺足外匯。極品綠藻以室外天然純淨培養，依循大自然工法生產，天然原味，絕無添加任何甜味劑、香料、色素、防腐劑，成份中蘊含核酸（DNA, RNA）、藻多醣、多酚、葉酸、泛酸、維他命B群（B1, B2, B6, B12）、菸鹼素及完整人體必須胺基酸等水溶性珍貴營養素，比一般市售化學合成綜合維他命多了葉綠素、膳食纖維、核酸、綠藻精CGF、蛋白質、必須胺基酸等多種天然珍貴保健成分。台灣抗老化保健學會創會理事長王銘富教授更指出，由綠藻萃取提煉的藻精，經研究證實為天然抗老化營養素，只要搭配良好的生活作息、規律運動，多飲用藻精，即使年齡增長，也少有歲月痕跡，可延緩老化及補充身體欠缺的營養素。

金惠民提醒民眾，隱性飢餓會造成代謝異常、免疫力降低，可能使人容易疲累，或久病不癒。台灣生產的綠藻，究竟有多高規格，美國Discovery探索頻道團隊，曾跨海來台採訪拍攝，證實世界上歷史最悠久、品質最有保證的綠藻製造商就在台灣。Discovery頻道：<https://www.youtube.com/watch?v=5pYs7atCFU8>綠藻較綜合維他命更能對抗隱性飢餓，但相關保健品愈來愈多，也使得民眾難以挑選，專家建議，選購綠藻保健品時，必須認明是否有以下認證，例如健康食品認證、ISO9001、FSSC22000、HACCP等多項品質認證，方是令消費者可安心服用的綠藻產品。

綠藻不但有豐富的營養，還能幫助人體預防保健，低熱量卻含豐富營養價值的特性，美國太空總署（NASA）把綠藻（chlorella）列為「太空食品」，綠藻更被世界衛生組織認定為「必須營養補助食品」和「全方位完全蛋白食品」，並稱綠藻為「二十一世紀最佳食品」。

Discovery探索頻道團隊，曾跨海來台採訪拍攝，以紀錄片方式，介紹台灣生產的綠藻。

<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20150415/36492841/>