

(圖:Firefly_gpt-image)

維C片成份天然、能防感冒？ 澳營養師揭眞相

文:黎辰

隨著冬季感冒、流感高發，一名澳洲營養師提醒家庭，別把維生素 C 片和維 C 軟糖當成預防感冒的「靈丹妙藥」。同時，許多消費者會「驚訝於」它們的生產方式。

註冊臨床營養師 Angela Gioffre 表示，很多消費者看到維 C 產品包裝上的橙子、莓果圖片，會以爲裡面的維生素 C 是直接從水果中提取出來的。但實際上，大多數普通維 C 補充劑使用的是抗壞血酸（ascorbic acid），通常通過工業方法生產，並不是從橙子、莓果等水果中直接提取。

目前，大規模生產維生素 C 通常從葡萄糖等原料開始，通過發酵和化學處理等步驟製成抗壞血酸。一些傳統生產方法還曾使用丙酮作爲加工助劑，但它並不是成品中的有效成分。

Gioffre 認爲，對消費者來說，維 C 究竟是怎麼生產出來的並不是最重要的問題，眞正值得注意的是：維 C 補充劑沒有水果本身那麼全面。

一篇研究論文發現，人體對合成維生素 C 和來自食物的維生素 C 吸收情況基本相似。但吃一個橙子或一份莓果，除了獲得維生素 C，還能同時攝取膳食纖維、水份以及其他營養物質和植物化合物，這是單純吃一片維 C 無法替代的。



(圖:Pixabay)

維C到底能不能預防感冒？

關於維生素 C 與感冒之間的關係，研究結果可能與不少人的想像不同。

一項大型 Cochrane 系統綜述發現，對於普通人來說，長期補充維生素 C 並不會明顯減少感冒發生的次數。不過，維 C 可能讓感冒持續時間稍微縮短，症狀也稍微輕一些。成年人感冒持續時間平均縮短約 8%，兒童則約縮短 14%。

Gioffre 表示，因此更準確的說法應該是，維生素 C 可能讓部份人的感冒「短一點、輕一點」，而不能把它說成可靠的預防感冒或治療感冒的方法。

澳洲疾病控制中心、NSW Health 和 SA Health 等衛生機構目前仍建議，預防呼吸道病毒最重要的措施包括勤洗手、咳嗽和打噴嚏時遮掩口鼻、生病時盡量留在家中，以及減少病毒傳播。

維C軟糖也不能當糖吃

Gioffre 還特別提醒家長，不要把維生素 C 軟糖當成水果的替代品。她表示，一些維生素軟糖含有額外的糖分和酸性成份，實際上與普通糖果非常相似。由於口感好，兒童很容易一次吃太多，因此必須妥善存放。

衛生專家也曾提醒，兒童過量食用維生素軟糖的情況越來越受到關注，尤其是含鐵的維生素產品，過量攝入可能帶來危險。

Gioffre 建議，與其依賴所謂的「增強免疫力」補充劑，家長不如從最基本的生活習慣做起，包括：保證充足睡眠；按時吃飯；多喝水；保持運動；多到戶外活動；一週內盡量吃多種不同食物。

對於比較挑食的孩子，她建議家長耐心反覆提供健康食品，並從孩子已經願意吃的富含維 C 食物入手，例如奇異果、橘子、草莓、西蘭花和土豆。



(圖:Pexels/Pixabay)

「沒有任何一種食物或補充劑能夠把免疫力『增強』到足以預防所有感染。」Gioffre 說。

天然食物來源的選擇

Forest Super Foods 創始人 Justin Snyder 表示，如果消費者確實需要補充劑，可以考慮產品中的營養成份是否來自完整食物（whole food），而不是單純的提取營養素。

例如，Justin Snyder 所在公司銷售由卡姆果（camu camu）製成的凍乾粉。

一些研究發現，凍干技術相比部分其他乾燥方法，可以更好地保存食物中的營養成份，使其儘可能接近原本的營養組成。

Snyder 表示，卡姆果經過清洗、乾燥後，有時會製成膠囊，整個過程基本沒有添加或去除其他成分，也不涉及化學加工。

時隔三年 麥當勞重推人氣芝士系列

文:黎辰

麥當勞於 8 月 19 日再次推出備受歡迎的「芝士系列」（Cheesy Range），距離上次推出這一系列已經時隔三年。而其競爭對手肯德基則近期結束芝士系列產品銷售。

此次回歸的產品包括芝士四分之一磅牛肉堡、雙層芝士四分之一磅牛肉堡、芝士麥脆雞堡，以及搭配番茄辣椒醬的莫扎里拉芝士條。

其中，各款漢堡都會加入融化芝士。四分之一磅牛肉堡繼續使用 100% 澳洲牛肉餅，麥脆雞堡則搭配澳洲雞胸肉。

麥當勞澳洲市場總監 Tobi Fukushima 表示，澳洲消費者此前非常喜歡這一系列，因此公司決定重新推出，並加入全新的雙層芝士四分之一磅牛肉堡和芝士麥脆雞堡。

肯德基今年早些時候也推出過芝士產品，包括「Parmi」雞肉漢堡系列和莫扎里拉芝士條，但已於 7 月 6 日停售。其中，「Parmi」這個名稱還引發維州消費者爭議，不少人堅持認爲雞肉帕爾馬（chicken parmigiana）的正確簡稱應該是「parma」，而不是肯德基使用的「parmi」。



(圖:麥當勞官網)

麥當勞與肯德基近年來不斷通過類似的新品展開競爭。今年，肯德基推出 Morning Meals 早餐系列，試圖挑戰麥當勞長期佔據優勢的早餐市場。

麥當勞今年推出了 10 款新飲品，包括 Refreshers、Crafted Sodas、Energisers 以及多款冰咖啡，被稱爲該品牌 30 年來最大規模的飲品菜單調整。

肯德基則以「Kwench」系列應戰，目前正在部份市場試售 10 款特色飲品，包括氣泡檸檬水、珍珠茶飲、奶昔和 Frozen Spiders 等。

此外，兩大品牌也在甜品市場展開競爭。麥當勞推出搭配雲尼拿雪糕的熱朱古力豆曲奇，肯德基則推出熱朱古力心太軟。

新宇宙 NUI

新宇納萬象 匠心印乾坤

PRINTING IS OUR MISSION
DOING THE BEST IS OUR VISION

雪女士、周先生、蔡先生、月姑娘 敬賀