

什麼是螺旋藻？

螺旋藻 SPIRULINA (或稱 藍藻) 是一種生長在鹼性鹽湖的藍綠藻植物。原產於非洲、墨西哥等熱帶高溫地方。自七十年代以來，螺旋藻廣受注意。螺旋藻含有豐富的植物性蛋白質 (達 60-63%, 較魚或肉高 3 倍左右), 多種維生素 (維生素 B12 約為動物肝臟 3-4 倍) 特別是長期素食者無法從動物肝臟或紅肉攝取的營養, 8 種人體無法自行製造的氨基酸, 多種礦物元素 (包括鐵、鉀、鈉、鎂和鈣), 高量 β-胡蘿蔔素 約略是紅蘿蔔的 5 倍, 菠菜的 40 倍 (β-胡蘿蔔素, 抗氧化營養素, 能抑制自由基對細胞的破壞作用, 預防老化及慢性疾病), 高含量的 gamma-linoleic acid (GLA, gamma-亞麻油酸, 可降低膽固醇, 有助預防心血管疾病) 及含高量的 DNA 與 RNA。另外, 螺旋藻另含有一種特殊的藻藍素, (phycocyanin), 它與葉綠素結合在一起, 因此具有抗氧化力。

由螺旋藻的營養組成分析, 可以發現螺旋藻營養價值相當的高, 且富含高單位之人體必須之所有營養, 目前在美國、日本、及歐洲先進國家早已普遍運用在減肥及營養補充劑。美國太空中心 NASA 也早已將螺旋藻列入太空人的理想食物之一。

健康人的血液是成弱鹼性的, 約是 PH7.35 - 7.45 左右 但是現代人大多攝取過多的酸性食物(肉類、乳酪製品與蛋、牛肉、火腿等皆屬於酸性食品)相對的造成酸性體質 PH < 7 * 成長期的成人有體質酸化的現象。根據一項六百位癌症病人體液分佈的研究, 顯示 85% 癌症病患屬於酸性體質。因此, 如何使體質維持在弱鹼性, 就是遠離疾病的第一步。定時食用鹼性食物如螺旋藻, 將可幫助您遠離疾病!

並且研究指出在健康保健上, 螺旋藻具有相當高程度的效用。更令人驚喜的是, 目前還發現螺旋藻具有抗癌、抗病毒及提高身體免疫力的功效

每 100g 螺旋藻營養含量

蛋白質	60-63%	牛肉、豬肉、魚肉 3 倍; 蛋的 6 倍以上; 大豆 2 倍以上
礦物質	7-13%	鈣、鎂、磷、鉀、鈉、鋅 等等
膳食纖維	8-10%	小麥、玉米的 4 倍
維生素 12	0.2-0.3mg	動物肝臟的 3~4 倍
Beta 胡蘿蔔素	140-330mg	蘋果的 5 倍 小麥草的 40 倍
碳水化合物	15-25%	
水分	6-8%	
葉綠素	1000-2000mg	一般蔬菜的 1000 倍
鈣	130mg	牛奶的 10 倍
鐵	33mg	小麥草的 65 倍 牛肉的 30 倍、大豆的 5 倍

為何選擇螺旋藻？

最豐富完整的單一營養來源

螺旋藻是 100% 純淨自然, 並含大量營養成份的鹽水微細藻。(肉眼不可直接看到) 包含 100 多種人體必須的養份, 遠超過任何已知的農作物, 穀類, 蔬菜等等。目前螺旋藻已經在世界各國廣泛的用來做保健食品, 增強活力及瘦身期間的營養補充劑。

螺旋藻含高達 60~63% 的蛋白質, 最高 13% 的礦物質, (如 鈣、鎂、鉀、鐵、鋅等) 完整維生素 B 群, 和保護我們細胞重要的抗氧化物 (抗氧化=抗衰老), 螺旋藻是目前已知含維生素 E 及 Beta 胡蘿蔔素最高的天然食品。另外還有一種珍貴的抗氧化物褐藻素(Phycocyanin) 只有螺旋藻可以製造。

增強活力

螺旋藻是純淨自然的產品, 可幫助維護我們的健康, 補充體力。含大量的葉綠素及褐藻素, 蛋白質, 碳水化合物, 礦物質, 可滿足您活動一天所需要的能量。

素食者的最佳營養補充品

長期茹素者, 因無法從動物肝臟獲得, 維生素 B12, 或從紅色肉類攝取足夠的鐵(深綠色蔬菜也含有鐵質, 不過數量相對不高) 及人體必須的氨基酸。素食者常常因為攝取這些營養不足而造成一些病痛, 或活動力降低, 定時定量食用螺旋藻將可補充因長期素食造成特定的營養不足。

高單位濃縮植物性蛋白及人體必須之脂肪酸

氨基酸對我們身體非常重要, 它不僅是協助肌肉成長, 更可以增強身體免疫系統, 提高我們身體的酵素及賀爾蒙。螺旋藻可以提供 60~63% 以上的蛋白質, 並包括 8 種完整必要的氨基酸及其他 10 種一般人不可缺, 但素食者特別需要的氨基酸。最特別的是螺旋藻是極少數食物中含有 omega-3、6 種脂肪酸(fatty acid), 亞麻精, 伽馬亞麻酸(GLA), 這些脂肪酸都是人體不可或缺的, 特別是婦女朋友

節食或減重

食用螺旋藻並不能直接幫您減肥, 但螺旋藻能夠提供節食中的朋友所須要的完整營養成份。是節食中的理想營養補充劑, 協助您一方面成功減肥, 又不會因過度的節食造成營養不足, 甚至損傷您寶貴的身體!

調整身體的酸鹼值

健康的人類身體的酸鹼值, 應該維持弱鹼性, 約為 PH 7.35~7.45。現代人大多攝取過量的酸性食物, 如碳酸飲料, 肉類, 乳製品, 蛋 等等。是造成酸性體質的主要原因。目前已經有很多的醫學研究報告指出酸性體質有較大的機會患疾病或是癌症。維持您的身體為弱鹼性將可以降低諸如此類疾病的機會。長期有規律食用鹼性螺旋藻可以協助您維持健康的弱鹼性體質。

孕婦及幼兒理想的營養補充品

當婦女懷孕期間, 腹中快速成長的胎兒會從母體有的必要量吸取所需營養。若是懷孕中的母親無法從食物獲得足夠營養, 滿足自己及胎兒同時之所需, 母體將會因為耗盡自己本身的營養, 或更進一步造成母體不可恢復的永久性損傷。

服用適量螺旋藻將可以輕易的提供完整豐富的營養, 可以協助避免母親生產前後營養不足

您的選擇！

自然有機食品? 或人工合成無機化合物?

市面上幾乎所有的綜合維他命都是人工合成 Synthetic (artificial)。沒有任何一種天然產品, 能夠提供如螺旋藻一樣的高單位, 且完整的營養。過去您或許沒有機會選擇純天然的产品, 但是現在您有更好的選擇機會, 相信明智的您會有不同的選擇!

螺旋藻與其他維生素來源比較

維生素	螺旋藻 (6g)	其他來源	因特定維生素缺乏可能造成的疾病
Beta 胡蘿蔔素	12mg	28 瓶牛奶 550 顆蘋果	病毒感染, 嗅覺失靈, 青春痘粉刺, 皮膚發炎, 濕疹等
B1	0.24mg	16 隻沙丁魚 8 碗米飯	失眠, 肌肉酸痛, 記憶力衰退, 粉刺, 濕疹, 降低身體抵抗力, 心臟功能不調協
B2	0.24mg	4 顆馬菱薯 420 顆葡萄	白內障, 視力惡化, 失眠, 口腔炎, 皮膚乾裂, 生長遲緩, 濕疹
B3	1.02mg	8 顆檸檬	神經質, 皮膚炎
B6	43.2ug	90 g 麵包 4 根蘆筍	心臟病, 失眠, 口腔炎, 皮膚乾裂, 生長遲緩, 濕疹, 神經質
B12	7.2ug	4 片鰻魚 240g 乳酪	貧血病, 疲勞, 女性經痛等

本表僅供參考 身體若有不適 請諮詢您的醫師



F.A.Q 顧客常問問題

1.市面上 Spirulina (螺旋藻),品牌眾多 如何才能選擇好品質的產品?

目前市面上雖然品牌眾多,但是大多是一些小廠進口半成品在自行包裝,這些公司本身不生產螺旋藻,當然對於產品的品質及生產管理完全無法掌握.由於如此,消費者在購買這類品牌的產品,亦即需自負風險,萬一有任何狀況,亦投訴無門只有自認倒楣.

TAAU 公司 是全澳洲(包括紐西蘭)唯一一家有執照特許養殖螺旋藻的公司而且螺旋藻是本公司唯一的產品,我們是螺旋藻的專家,品質當然較有保障

2.目前澳洲及紐西蘭市面上雖然品牌眾多 但是那一家產品是真正澳洲製造?

除了本公司產品是 100% 澳洲養殖,生產,製造包裝外, 其他公司產品皆是進口成品再包裝而已,沒有任何一家真正在澳洲生產製造.

螺旋藻只能熱帶地區生長,全澳洲也只有達爾文等少數終年高溫區域才可能養殖.(30度 C)終年低溫的紐西蘭更是不可能培養!

3. 為何 TAAU 公司的錠劑顏色較深 且外觀較不光滑 甚至比較容易碎裂掉粉?

本公司堅持健康食品不應添加任何不必要成份,因為我們的產品不添加其他白色粉末(如澱粉或成型劑),故顏色較一般產品深.

因為不添加澱粉或成型劑,所以錠狀顆粒也較不光滑且易碎,市面上廠牌甚多,但是大多添加 20~25 % 成型劑.一方面降低成本,另一方面可以減少碎裂掉粉,如果您曾服用過其他品牌的產品,只要一用力咬碎錠粒,相信您可以馬上比較出是否添加其他不必要的成份,您不需要多花冤枉錢,購買添加不需要成份的健康食品.我們保證 Australian Spirulina 100 % 精純.

澳洲螺旋藻由於新鮮且不添加任何添加物,故顏色較深且光亮



上面兩個樣品,添加大量成型劑,故顏色淺且白,您可以輕易的發現白色斑點(白色斑點即為成型劑)

這個錠劑由於不新鮮,且成份不純故顏色較淺,且白



那裏說螺旋藻,除了正式向澳洲藥物管理局登記為藥品並取得登記證外,目前屬於不合法產品.

4.市面上有些廠牌強調其產品為有機養殖 (Organically Grow) 為何 Australian Spirulina 沒有強調有機培養?

目前有機產品相當熱門,消費者因為消費意識抬頭,且有較高的知識及購買力追求天然安全的產品.任何產品只要一沾上“有機“,就算是價格再貴都有人願意買.但事實上,除了生產者的自由心證及良心外,可以說沒有任何客觀的第三者或組織可以背書.也就是說沒有一定的標準!

在澳洲,我們有嚴格的規範,所謂的有機產品,是指在培養過程到成品的過程中 完成沒有用到任何化學肥料或化學藥劑,即所有的肥料都是天然有機肥!

若是僅以不使用除草劑及殺蟲劑這兩點來說,仍然不足以宣稱有機.我們認為只要生產過程中用到任何化學肥料(無論是否從天然粹取或濃縮),都不應該宣稱有機.我們很清楚在高密度的螺旋藻培養,是不可能完全單靠使用有機肥而已,因為根本不足以滿足螺旋藻成長,這點不僅我們公司做不到,相信也沒有其他公司可以真正完全做的到!

基於不欺騙消費者的企業良知 我們不宣傳我們的螺旋藻是有機養殖,僅強調清淨培養!

6.如何服用? 每日應吃多少才是正確?

正如我們強調,健康食品螺旋藻並非藥品,而是富含人體所需之完整營養成份,更重要的是完全 100 % 潔淨天然,非人工合成品可以比擬.

我們建議配合溫水或冷水服用,儘可能避免混合酒精,碳酸飲料,或果汁同時服用,以免其他珍貴的營養成份流失.一般我們建議成人每日攝取 10~20 粒(約 5~10 克),12 歲以下小孩減半使用,若是您有特別需要攝取更大量時,請諮詢您的醫師或營養顧問.

7.動物性蛋白質 VS 植物性蛋白質

現代人缺乏運動,且攝取過多油炸食品及肉類製,攝取過多動物性蛋白質將會造成高膽固醇,血脂過高是造成高血壓,動脈硬化及其他心臟血管病變的主因.

螺旋藻富含植物性蛋白質,植物性蛋白質屬水溶性性,其分子結構遠小於動物性蛋白質.(非水溶性性),所以螺旋藻的植物蛋白 非常容易被人體吸收 就算是攝取過量 也會排除體外 不會成為脂肪堆積在人體

另外,攝取過多動物性脂肪將會降低人體脂溶性維生素(A,D,E)的吸收.螺旋藻的水溶性植物蛋白,可以促進提高維生素(A,D,E)的吸收.



Grown in Darwin

100% PURE

AUSTRALIAN SPIRULINA



Produced by
TAAU Australia Pty Ltd
Web: www.australiamspirulina.com.au
Email: taau@iprimus.com.au

PRODUCT OF AUSTRALIA