

**Name: Vapaad Capricornous**

**Country: Hong Kong**

**Organization: 田家炳中學**

**Solution: 學生**

## 奶粉廣告

每天坐上巴士就是有很多不同什麼什麼的奶粉，保健產品萬箭齊發似的連環宣傳攻勢。

每次都會有一個扮科學家的人走出來說什麼 EPL、DHA、AA、PHD、Pxx.....一大堆令人頭暈眼花的生字貌似非常利害。

商家們就是利用大眾的無知，用深奧的詞彙騙市民的钱。

那究竟那些物質是怎樣的一回事呢？

以下我將一一解說，先從可惡的奶粉商開始：

### 1.) Phd 配方

指的是磷脂 phospholipid，而事實上 phospholipid 係所有生物（除了外星生物）必有的物質，因為這種物質是細胞膜 cell membrane 的基本材料。

也就是說.....

如果你杯水內有細菌，那已經代表著你杯水有含豐富的 Phd 配方；

家中的塵埃事實上是我們死去的表皮細胞，所以塵埃有含豐富的 Phd 配方；

每餐食的蔬果豬魚牛都會吃上數億個細胞，當中含有的 Phd 配方更是豐富得奶粉不可比擬！

### 2.)DHA

指的是 Docosaehaenoic Acid，先別被名字嚇壞，指的只不過是不飽和脂肪酸，這只不過又是廣告商「名字高級化」的玩意。

而事實上這種物質大部份的微生物都會懂得生產，這些水藻由魚類進食後就會被儲進它們體內，然後人吃魚就會自然獲得 DHA；

另一種方法就是進食含亞麻酸的蔬果，例如紅豆、油菜、大豆、亞麻種子、甚至連大麻入面都有!! 當這種物質走入身體，細胞就會把他代謝成 DHA。

也就是說.....

喝一杯有水藻的水（而事實上是無可避免,只要有水就會有他們...）就會吸收到 DHA；

多吃蔬果就會吸收到豐富的 DHA；

魚兒在水中游戈的數年歲月裏吃了多少千億隻水藻!! 可想而知他們有多少 DHA!!

### 3.)AA

指的是 **Arachidonic Acid**，別被名字嚇壞，指的是整個不飽和脂肪酸家族中的另一成員。

這種物質是如何製作的呢？無錯！人類身體就是可以自製這種物質的！而原材料正正就是上面提到的 **Phd** 了!!

這化合物有趣的地方就是它在身體裏的主要角色本來是用來發放發炎反應訊息，也就是當這物質被釋放入血的時候，該處血管就會被接下來一連串生化反應而變得紅、腫、痛，警告附近細胞進入備戰狀態。

而它用作建構身體 e.g.腦細胞、肌肉細胞反而比較 **minor**，所以根本不用擔心身體不夠 **AA**。

### 4.)葉酸

指的其實就是為人熟悉的維他命 **B9**！廣告商又一次用「名字包裝」去哄騙市民！

而事實上所有帶葉的蔬菜就會有葉酸，而且大部份的果實 e.g.哈蜜瓜、橙、香蕉等等常見的都有另外，雞蛋及動物內臟都含有大量葉酸，但由於脂肪含量都幾高，由此都不太建議。

總結來說，只要媽媽的飲食夠均衡（基本上不太均衡都無咩所謂，除非真係太差.....），人奶內就已經有齊一切 **BB** 所需的營養以及那些什麼 **AA,PHD,DHA,葉酸.....**等等等等配方

試想想，我們人類經過了 **46** 億年進化，那些只用了 **50** 年時間研究得出的奶粉怎會比人奶好呢？

廣告商營做出「奶粉比人奶好」的感覺來，事實上這是一個錯誤，而他們的目的也只是想賺人錢!!

Source:<http://hkblog.xanga.com/729105706/%E5%A5%B6%E7%B2%89%E5%B%A3%E5%91%8A/>





