

研究指可致血栓 糖尿病及心臟病勿食用

# 代糖「赤藻糖醇」增中風機會

■有研究指多飲含「赤藻糖醇」的飲料，可致嚴重疾病。 網上圖片



代糖（又稱甜味劑）有具甜味和低熱量的特點，且減少對人體血糖的影響，因此被許多追求健康的人士追捧，多年來不少研究顯示進食部分低熱量代糖是安全的。然而近期在國際醫學期刊《自然醫學雜誌》刊登的一項研究顯示，攝取低熱量代糖「赤藻糖醇」（erythritol），可能增加出現血栓、心臟病、中風甚至死亡的風險。科學家呼籲患有心臟病或糖尿病的患者暫時避免食用。

上高血壓或冠狀動脈血栓，其中五分之一的人患糖尿病，超過半數為60歲至70歲男性。研究亦發現，原本患糖尿病或心臟疾病的患者，若血液內的「赤藻糖醇」處於高水平，其心臟病發或中風的風險將會上升兩倍。

該項研究由俄亥俄州克里夫蘭醫院、勒納研究所及德國學者共同進行，旨在從血液樣本中找出能預測未來三年心臟病、中風甚至死亡的未知化學物質或化合物，結果意外發現「赤藻糖醇」扮演重要角色。研究團隊分析從2004年至2011年間，合共1,157名有心臟病風險人士的血液樣本，發現體內含有更高含量的「赤藻糖醇」受試者，在未來三年更易患上心臟病、中風甚至死亡。

## 血小板產生異常反應

為證實研究結果，研究團隊另外在美國及歐洲分析830個血液樣本，受試者均患

研究人員在進行動物實驗時發現，「赤藻糖醇」能誘發血栓。負責研究的心血管診斷與預防中心主任赫森表示，血小板會對「赤藻糖醇」產生異常反應，血液內10%的「赤藻糖醇」能刺激90%至100%的血栓。實驗結果顯示，「赤藻糖醇」會導致血液更易凝結，增加人體形成血栓的風險。他強調科學家仍需更多研究佐證，但出於安全考慮，應合理限制該物質的攝取量。

## 常推薦給糖尿病患者

赫森在研究後期

■零熱量甜味劑「赤藻糖醇」，成為不少嗜甜者的最愛。 網上圖片



還讓八名健康的志願者，飲用一種含30克「赤藻糖醇」的飲料，並追蹤接下來三天的血液中「赤藻糖醇」水平，顯示30克「赤藻糖醇」足以使血液中的「赤藻糖醇」水平上升1,000倍。

「赤藻糖醇」是一種糖醇，它存在於許多蔬果中，甜度僅為蔗糖的70%，且幾乎沒有熱量，食用時不會導致血糖明顯上升。赫森稱，「赤藻糖醇」的味道與蔗糖類似，亦能用於烘烤，因此在食品製造業中備受歡迎，食品生產商通常將其推薦給糖尿病患者。

「卡路里控制委員會」則對試驗結果存疑，委員會執行董事蘭金表示，該研究與數十年來的研究結果相反，認為該項研究結果只是個別例子，結果不具有普遍性。歐洲食品安全局及美國食品及藥物管理局均認為「赤藻糖醇」是安

全食品。墨爾本皇家理工大學化學系教授道瓊斯則指出，研究僅顯示「赤藻糖醇」與血栓的形成有關而非形成原因。

# 美軍援屢加碼 激化俄烏衝突

俄烏衝突持續超過一年，危機仍在蔓延。美國近期無理指責中國向俄羅斯提供軍事援助，中方已否認指控。事實上，以美國為首的西方在對烏軍援問題上繼續「拱火澆油」，在地緣政治博弈中將烏當作對抗俄的攻城錘，不惜一切手段只為延續衝突，其中美國對烏軍援已高達466億美元（約3,655億港元），遠超美國其他盟友。

根據德國智庫「基爾世界經濟研究所」及外國媒體數據，截至今年2月21日為止，美國在軍事、人道及財政援助上，已向烏提供約772.9億美元（約6,063億港元）。軍事援助佔當中超過一半，達到466億美元。過去一年來，美國拉攏盟友對烏軍援不斷加碼，從防彈頭盔到大炮再到坦克，僅拜登政府就承諾提供81項軍援。

美國一味投入軍事和經濟援助，卻不勸和，只會讓衝突長期化，這對整個烏克蘭是巨大的傷害。中國社會科學院俄羅斯東歐中亞研究所研究員張弘表示，「美國人付出的是錢，是拿出了武器，但是烏人民付出的是生命。」

與此同時，美國財政部長耶倫前日抵達烏克蘭首都基輔進行訪問，她宣布從美國最新的99億美元（約777億港元）援助預算中，向烏移交首批12.5億美元（約98億港元）的援助。



■美國財長耶倫(右)突訪基輔會晤澤連斯基。 路透社

## 培養幼兒公德心 從小做個好公民

教育局課程發展處製作一系列價值觀教育學與教資源，支援幼稚園加強推展價值觀教育。最新系列「國民教育—公德心」學與教資源，包含故事簡報和桌上遊戲，以助教師通過閱讀和遊戲，培養幼兒的公德心和願意承擔責任的態度，並讓幼兒從小認識和欣賞中華文化，從而建立國民身份的認同。

### 故事簡報——《博物館一天遊》

《博物館一天遊》的故事內容配合幼兒的生活經驗，旨在引發他們的學習動機和培養學習興趣。故事宣揚愛護公物的訊息，透過生動有趣的故事情節，讓幼兒認識參觀博物館時應有的

責任和行為，學習顧及別人的需要和感受，培養幼兒的公德心和同理心，以及願意承擔責任的態度。此外，幼兒亦可認識博物館設施、文化活動和古時物品等，增加他們對中華文化的認識。

### 桌上遊戲——讓幼兒從遊戲中學習

資源套附有一套三款的桌上遊戲，包括遊戲說明和配件（物品卡、情境卡、大手拍、遊戲墊及拼圖塊），供幼兒與同伴一起從遊戲中學習。教師可靈活運用以上教材，讓幼兒明白在公眾場所應有的良好行為，認識古時與現今物品，以及中國傳統特色的建築物等。

教育局已向全港參與「幼稚園教育計劃」的幼稚園派發上述資源套；有關學與教資源已上載本局網頁（<https://www.edb.gov.hk/tc/kg/resources/VED/4/>），供幼稚園及家長下載及使用。



「國民教育—公德心」學與教資源

## 澳洲大學濫收生 2萬人背債退學

因申請門檻低，澳洲大學深受全球學子歡迎，但據澳媒報道，澳洲多間大學為賺錢而濫收學生，結果畢業率偏低，今年將有兩萬名學生放棄學位考試並因此負上學債。澳洲獨立研究中心（CIS）警告稱，低學術入學標準浪費了學生的時間和金錢，他們沒有獲得學



■南昆士蘭州大學是所有大學中畢業率最低的大學。圖為該大學校園。 網上圖片

歷，卻為此負擔債務。

### 南昆士蘭州大學39%學生輟學

CIS的報告顯示，南昆士蘭州大學只有43%的學生在六年內完成學位，39%的學生輟學。新英格蘭大學、查爾斯—達爾文大學和南十字星大學的學生，在六年內完成學位的比率均低於50%，墨爾本大學的畢業率最高，達到90%，醫學、牙科和物理治療學專業的學生只有不足5%退學率，但幼兒教育、旅遊、體育專業中，每三人中就有一人輟學。

該項調查的負責人約瑟夫表示，澳洲高等教育錄取分數（ATAR）較低的學生，輟學的可能性是ATAR高的學生的三倍。有四分之一輟學者在入學時沒有提供ATAR成績，以體育、表演藝術特長或其他理由被大學錄取，這些學生在首年輟學的可能性是一般學生的兩倍。