

# 世衛20年「真理」受質疑

# 日吃5蔬果 防癌收效微

【本報訊】綜合媒體七日報導：許多人認為多菜少肉的飲食習慣可以大大減低患癌風險，連權威的世衛組織長久以來也指出，每天吃五種蔬果可更有效防癌。然而，一項對40萬人作出的大型研究卻否定了這項「真理」。研究發現，吃蔬果其實對防癌的效果甚微。

20年前，醫學界指出，進食大量蔬果可把癌症風險減半，每天應該進食5份蔬果的建議，便是在那時由世界衛生組織提出。然而，醫學界在過去10年裡多次對蔬果防癌說作出挑戰，而本次的研究更可能成為致命一擊。

本次的研究是由醫學界聲望極高的「歐洲前瞻性癌症與營養調查」(EPIC)進行，由紐約西奈山醫學院的專家領導，是歷來針對飲食與癌症的關係規模最大的一項研究。研究報告發表於美國《國家癌症研究所雜誌》。研究歷時近9年，有近40萬名歐洲人接受研究。研究結果顯示，比一般人多吃兩份(大約150克)蔬果的男女，分別只能減少2.6%和2.3%的患癌機率。

## 少煙少酒多運動

據了解，以往的研究把吸煙、運動等生活習慣因素計算在內，才會令專家誤以為多菜少肉可以大大降低患癌風險。EPIC的專家指出，多吃蔬果者的患癌機率之所以較低，是因為他們普遍擁有良好的生活習慣，少煙少酒多運動，才使癌症遠離他們，與吃蔬果無關。

另外，以往有些研究只是詢問

癌症病人和非癌症病人過往的飲食習慣，而請來的非癌症病人多數都注重健康的人，因而造成重大偏差。後來不少專家改用了「前瞻性」的研究，研究對象都是健康者，詢問的是他們當前的飲食習慣，跟進多年後才檢視後來患癌者與沒有患癌者的差異。這種研究發現的蔬果抗癌功效顯著較低。

## 蔬果可防心臟病

不過，人們是否可以從此心安理得地做「食肉獸」?非也。在同一項研究中，每天吃5份蔬果的人患上心臟病或中風的機率比吃不足1.5份的人低3成之多。以往的研究亦發現進食大量蔬果可以降低血壓，間接預防心臟病。

蔬果的防癌功效，亦不可就此一筆抹殺。某些蔬果具有特殊的防癌功效。哈佛大學的專家沃爾特·威利特指出，大量證據顯示，番茄所含的茄紅素有助預防前列腺癌。他建議醫學界日後研究飲食與癌症的關係時，多把焦點放在個別蔬果品種的作用。

世界癌症基金會的科學項目經理雷切爾·湯普森對研究結果並不感到意外。她指出，許多類型的癌症都不能以多吃蔬果預防。

## 7種防癌蔬果

**紅椒及橙椒**  
維他命C極豐富，半隻紅椒已包含成人一天所需的分量。紅橙兩椒都含有黃酮和β-胡蘿蔔素這兩種抗氧化物。

**士多啤梨**  
除了維他命C和黃酮，還含有鞣花酸，有研究發現後者有助抑制癌細胞生長。

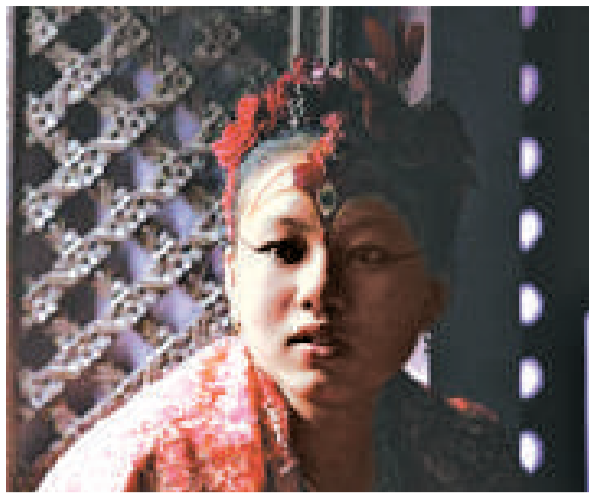
**蘿蔔**  
β-胡蘿蔔素豐富，此物質在人體內會被轉化為維他命A，促進皮膚健康，強化免疫系統。

**番茄**  
茄紅素有助預防前列腺癌

**洋葱**  
含有蒜素和槲黃素，科學界估計這兩種物質都可以防癌、促進血液循環和預防高血壓。



►15歲的巴杰拉查亞9年來一直是尼泊爾南部古城帕坦的「活女神」



## 尼泊爾「女神」擬進軍銀行界

即使是女神，有時也要面對困難的抉擇。尼泊爾一名「活女神」，正為自己的前途打算，她正考慮投身銀行業。

十五歲的查尼婭·巴杰拉查亞九年來一直是尼泊爾南部古城帕坦的「活女神」，她負責在寺廟保佑信徒，另外每年要在各種印度教和佛教節日期間乘坐裝飾豪華的馬車出訪。

現在，她的活女神生涯即將結束。據了解，處女女神須在進入青春時期時退休。目前，她正打算攻讀商業和會計，然後在銀行工作。上週，她成為第一位參加學校畢業證書考試的活女神，考試是在她的寺廟裡進行的，寺廟就設在她家中。她在罕見的採訪中對路透社說：「我想讀商業和會計，然後在銀行工作。」她接受採訪時，穿着禮服，塗了黑眼圍，還在額中間畫了第三隻眼。

活女神不得隨便與外人來往，課程也是在寺廟內私下教授的。導師們說，這位女孩很

聰明，而且很好學。老師阿布哈·阿瓦勒說：「她記憶力很好，什麼都不會忘記。」以前，活女神在退休後都是去工作或嫁人，但很少人上學唸書，原因可能包括費用：活女神每月從政府那裡獲得一千五百盧比(約二十美元)，但是當她們退休時，她們只能領取象徵式的薪水，而進好學校讀書是十分昂貴的。

來自加德滿都內瓦爾社區的小女孩，會被選去做「活女神」。活女神被認為是象徵力量的印度教女神卡莉的化身。這些活女神，生活在加德滿都河谷三個城市的寺廟裡，主女神住在加德滿都一座寺廟。在二〇〇八年尼泊爾君主政體結束前，主女神負責為保國國王。批評者說，這種傳統侵犯了兒童的人權，使她們無法為退休後的生活做準備。有見及此，尼泊爾最高法院二〇〇八年下令政府保證活女神有基本教育和保健。(路透社)

## 美13歲少年欲登頂珠峰



◀13歲美國少年喬丹欲征服世界最高峰珠穆朗瑪峰

一名13歲的美國少年欲征服世界最高峰珠穆朗瑪峰，以完成登頂世界7大洲最高峰的壯舉。如果喬丹·羅維羅最終成功，他將成為世界上登頂珠峰年齡最小的登山者。

在喬丹9歲的時候，學校展出的世界7大洲最高峰的壁畫激發了他的興趣和野心。在父親同時也是戶外運動專家的指導下，他開始接受正規的登山訓練。

當他只有10歲的時候，他已成為登上非洲最高峰乞力馬扎羅山的最年輕的登山者，自那以後，他便開始了一系列的挑戰行動，包括登頂被許多登山者視為和登珠峰擁有同樣技術難度的麥金利山。

喬丹表示，登山需要長期的心理訓練，並且經常要做出明智的決定。他說：「登山的過程就像是生活經歷的隱喻」。在說這番話時，他比實際年齡看起來要成熟的多。

而如此年輕的登山者也讓世界的專業登山團體開始思考什麼樣的年齡會被認為具有登頂危險山峰的能力。據悉，喬丹目前已經完成了登頂4座7大洲最高峰的壯舉。(綜合報道)

動，包括登頂被許多登山者視為和登珠峰擁有同樣技術難度的麥金利山。

喬丹表示，登山需要長期的心理訓練，並且經常要做出明智的決定。他說：「登山的過程就像是生活經歷的隱喻」。在說這番話時，他比實際年齡看起來要成熟的多。

而如此年輕的登山者也讓世界的專業登山團體開始思考什麼樣的年齡會被認為具有登頂危險山峰的能力。據悉，喬丹目前已經完成了登頂4座7大洲最高峰的壯舉。(綜合報道)

## 「鐵達尼號」上演喜劇版 英漢6430公里外救好友

一名英國男子日前駕着遊艇在加勒比海航行時，不幸發生意外，遊艇開始沉沒。最巧的是，他駕駛遊艇名叫「鐵達尼號」。後來他用手機成功聯絡上身在6430公里外的一名好友，這位好友運用機智，用手機聯絡各方，展開一次越洋拯救大行動，最終成功把3人救出生命。

駕駛「鐵達尼號」的是英國男子科貝特。當機動遊艇開始進水時，科貝特連忙透過手機，撥打他唯一記得的電話號碼給6430公里外身在英國朋友伊文斯。更幸運的是，伊文斯是一名救生艇水手。科貝特在電話中對伊文斯說：「我的船在加勒比海地區，船已經進水，正在下沉。船已經失去了一切動力，所以無法使用遠程無線電。我們離岸太遠，所以無法使用VHF無線電通訊。我現在用的是衛星電話。而你的電話是我唯一記得的電話號碼。」

於是伊文斯在遠距離的協調指揮下，在聖基茨島(St Kitts)島附近救回科貝特和另外兩名船員。神奇的是，伊文斯指揮若定，從頭到尾都

沒有離開他跟母親一起購物的那家DIY商店。伊文斯在一張購物單上記下了船的經緯度，然後打電話到位於英國威爾斯的米爾福海文(Milford Haven)海岸巡防隊。然後再轉到位於康瓦爾，專門負責國際海上事故的法爾茅斯「海上救援協調中心」。伊文斯告訴他們這艘「鐵達尼號」所在的位置，並強調它正在進水。一項大型的救援行動隨即展開。三小時後，海上搜索飛機終於找到只剩一點點船身露出水面的「鐵達尼號」，並且通知美國海岸巡防隊，把人和船都救回聖基茨島。

伊文斯說：「我對科貝特說，『我發動的是國際救援行動，如果這是惡作劇，我會把帳單寄給你。』但是科貝特說：『不，這是千萬萬確的！』我發覺他的聲音裡透着恐慌，所以知道他沒有唬弄我。」最令人啼笑皆非的是，科貝特所乘坐的機動遊艇，也取名為「鐵達尼號」，使人聯想起上世紀冰山沉沒、造成數千人罹難的豪華郵輪「鐵達尼號」。(綜合報道)

►指揮「鐵達尼號」救援工作的伊文斯(左)，以及倖獲獲救的科貝特



## 威廉王子或於11月結婚

英國戴安娜王妃生前密友，作家蒂娜·布蘭德透露，威廉王子與交往七年的女友米德爾頓預定六月初訂婚，十一月完婚。

布蘭德與戴安娜是密友，戴妃車禍過世後，布蘭德出版戴安娜的傳記書籍，獲得好評。

布蘭德引述英國王室可靠的消息來源指出，王室的行事曆上，6月3日、4日這兩天被神秘地標註，可能是27歲的威廉王子與28歲的女友米德爾頓訂婚。

布蘭德在博客上寫道，「果真如此，那麼威廉王子與米德爾頓可能像1947年11月他的祖母伊麗莎白二世女王及祖父菲利普親王一様，小兩口也在年底完成終身大事」。

曾擔任《名利場》(Vanity Fair)雜誌主編的布蘭德揣測，威廉王子將在6月訂婚，冬天再舉行婚禮，這樣的安排再合適不過。她還說，2011年6月菲臘親王將慶祝90大壽，2012年2月，女王登基將屆滿60年，他們很愛威廉王子，希望能看到他早日成家。

布蘭德預測，威廉王子可能在溫莎古堡的聖喬治教堂完婚。2005年他的父親查爾斯王子就是在這裡迎娶卡米拉。(綜合報道)



◀66歲的姬達(左一)和44歲的阿努希奇，是91歲老翁賈蘭特(右)的妻子和繼女

## 為慳3000英鎊運屍費 英婦圖偷運死人上飛機

英國利物浦機場上週六上演一幕「死人搭飛機」的千古奇聞，兩名婦人陪同一名架上空墨鏡的九旬老翁坐的士趕到機場，企圖登上一架前往德國柏林的班機。的士司機和航空公司職員發現該名老翁全身無反應，全身冰冷，嚇了一跳，其後證實該名老翁已經死亡，但兩名婦人仍然堅稱老翁患了重病，經常昏睡。警方把兩名婦人拘捕，懷疑她們早已知道老翁已經死去，卻堅持要把老翁當作普通乘客送上飛機，目的是要省回3千英鎊的

運屍費。兩名被捕婦人是66歲的姬達和44歲的阿努希奇，她們分別是已死去的91歲老翁賈蘭特的妻子和繼女。警方已落案控告她們隱瞞有人死亡及不適當處理屍體的罪名，准許她們保釋，6月出庭受審。調查人員相信，賈蘭特在出門之前死去，阿努希奇和賈蘭特不想浪費機票，又想省回一大批運屍費，於是想出這條「妙計」，把賈蘭特當作活人一般送上飛機。(綜合報道)

## 背帶「傳遞」感情 網聊將更「生動」

一種新發明的機械設備，可創造肉體接觸的感覺。透過它，互聯網用戶便可以互相「擁抱」。

這款由在日本工作的科學家設計的iFeel-IM裝置，它類似一條穿在身上的降落傘背帶，能夠模擬各種感覺，穿戴者能感到它的心跳、擁抱、緊張和激動。

這套機器人裝置，是在法國滑雪勝地泰熱夫舉行的首屆「擴增人類國際會議」上展示的一種未來互動裝置之一。iFeel-IM裝置，給虛無飄渺的電腦世界增加了一種可觸可摸的人類感覺。設計者是日本豐橋技術大學助理教授季米特里·采采勞科。他說：「我們現在已被各種電腦帶來的通訊媒介包括SMS、電子郵件、微博、即時通訊、3D建構世界聯繫著。但是，這些溝通方法仍然缺少情感上的聯繫。我想創造一

種深刻的感受經驗，只有感情才能透過生命。」

經過五年研究，他創造了iFeel-IM，意思是「我感故我在」。該裝置包括各種感受器、發動機、震動器和揚聲器，它們都被織進一條條帶子裡。

東京大學研究員阿萊娜·涅維亞羅斯卡妮設計的軟件，則能破譯書寫文字所包含的感情信息，該軟件可引起機械作出適當的碰觸反應。該裝置能夠辨識九種感情，包括歡樂、恐懼、內疚、憤怒等，其準確性達百分之九十。這些感情會在用戶身上傳達相應的實體感覺，例如擠迫感和溫暖度。

雖然這種技術，很容易增加一項性功能，但是這些科學家不想這樣做，因為他們想表達感情而非色欲。(英國《每日電訊報》)



▲威廉王子與交往七年的女友米德爾頓預定六月初訂婚，十一月完婚