

# 世衛：代糖無助減肥 反增患病風險

## 消費者易落零熱量陷阱 專家不建議長期食用

【大公報訊】綜合法新社、ABC新聞報導：世界衛生組織（WHO）15日發布一份新指南，建議不要使用阿斯巴甜、安賽蜜、糖精等非糖甜味劑（NSS，也稱代糖）來控制體重或降低非傳染性疾病風險。世衛的研究表明，服用代糖不僅無益於減少脂肪，還可能產生潛在的不良影響，例如導致成年人患糖尿病、心血管疾病的風險增加。

世界衛生組織表示，對280多項涉及成人、孕婦和兒童使用代糖的研究評估表明，長期而言，非糖甜味劑無益於減少成人或兒童的體脂，不僅如此，證據顯示「長期使用非糖甜味劑可能存在潛在的不良影響，例如增加成人患二型糖尿病、心血管疾病和死亡率的風險」。世衛指出，該建議適用於除糖尿病患者以外的所有人，所涉產品包括所有合成或天然存在的非糖甜味劑。

### 英專家稱短期可服用

常見的非糖甜味劑包括安賽蜜、阿斯巴甜、甜蜜素、紐甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。零卡可樂裏加的就是阿斯巴甜，是消費者較為熟悉的一種代糖，其甜度約是蔗糖的200倍。

市面上許多口香糖、碳酸飲料、酸奶、蛋糕等食物之中都有使用代糖，這類產品標榜「零糖」、「零熱量」，許多消費者為了控制體重而食用，但代糖對人體是否健康、是否有助於控制體重，一直存在爭議。世界衛生組織營養和食品安全主任布蘭卡強調，用人造甜味劑代替普通糖「從長遠來看無助於控制體重」。他表示，消費者需要考慮其他方法來減少游離糖的攝入量，比如食用水果等含有天然糖的食物。布蘭卡說：「非糖甜味劑不是必需的飲食因素，沒有營養價值。為了改善健康，人們應該從小開始減少攝入甜味食物。」

部分營養專家認為世衛組織的指南存在局限性，他們認為該指南主要基於觀察性研究，不能直接建立代糖與體重或疾病之間的因果關係。倫敦國王學院營養學榮譽退休教授桑德斯表示，代糖與疾病之間存在聯繫的證據質量評級為「低」。他認為世衛的建議「可能會在公共衛生領域引起混亂」，特別是在英國，政府對糖徵稅導致飲料製造商普遍用甜味劑代替糖。

英國劍橋大學的營養和流行病學專家福魯希稱，食用代糖可以達到短期內控制體重的目的，而對於長期的體重管理和慢性健康狀況而言，不建議食用。

### 赤藻糖醇恐增血栓風險

今年2月，《自然醫學雜誌》刊登的美國研究指出，一種稱為「赤藻糖醇」的代糖，與

血栓形成、中風、心臟病發、死亡等風險上升有關。研究顯示，原本患有糖尿病等心臟疾病風險的患者，如果血液內赤藻糖醇的含量處於最高水準，心臟病發或中風的幾率將會上升2倍。研究人員呼籲有心臟疾病或糖尿病的患者暫時避免食用。

去年8月，發表在醫學雜誌《細胞》上的研究顯示，代糖會改變人體腸道微生物群，對健康產生負面影響。腸道微生物群有助於保護人類免受疾病侵害，並使人體順利消化食物。該研究針對糖精、三氯蔗糖、阿斯巴甜和甜菊糖4種代糖進行測試，研究人員找來120名健康的成年人，讓他們服用不同代糖產品，記錄他們的身體情況。結果顯示，糖精和三氯蔗糖會顯著增加血糖水平，甜菊糖會增加胰島素水平。

ABC新聞首席醫學通訊員阿什頓不建議食用代糖，她說：「我們需要更多的研究，了解代糖對我們的健康究竟有什麼影響。但現有研究的結果已經表明，它對我們的新陳代謝和腸道都有影響……不要將代糖視為無害的、完全無負擔的食品。」

數據顯示，2021年，美國25.1%的兒童和41.4%的成年人服用代糖產品。美國心臟協會建議，減少體重和患心臟病風險的最好方式是降低攝入各種糖分，並食用瓜果蔬菜等天然食品。



零卡可樂中含有代糖「阿斯巴甜」，圖為可口可樂生產線。

### 常見的代糖

#### 阿斯巴甜

甜度約是蔗糖的200倍，加熱會讓甜味喪失。零卡可樂裏加的就是阿斯巴甜。經常有消費者抱怨服用阿斯巴甜後出現不適，常見的症狀是頭痛。苯丙酮尿症的人不能吃阿斯巴甜。

#### 甜菊糖

甜度約是蔗糖的200到300倍，號稱天然的甜味劑，雖是源自於天然植物，但提取與精煉的過程並不天然，仍得要加入其他的溶劑才能得到甜菊糖。日本與南美常運用甜菊糖做食物與飲料。

#### 乙醯磺胺酸鉀

甜度約是蔗糖的200倍，又稱安賽蜜，在熱的環境下較穩定，因此會被用於烘焙食品。

#### 三氯蔗糖

甜度是蔗糖的600倍，是一種以蔗糖作為原料而衍生出的甜味劑，又被稱為蔗糖素，口感上與蔗糖比較接近，目前廣泛用於飲料、糖漿、乳製品、果醬、蜜餞等加工食物之中。

#### 紐甜

甜度是蔗糖的8000倍，化學性質比較穩定，可用於加熱的食品，目前廣泛用於口香糖、碳酸飲料、酸奶、蛋糕等食物之中。

大公報整理



不少消費者會食用代糖，世衛指長期服用代糖對健康無益。網絡圖片

## 日韓民眾集會反對核污水排海



日韓民眾16日聚集在東電總部大樓外，反對核污水排海計劃。

【大公報訊】綜合美聯社、新華社報導：數百名日本民眾16日在東京電力公司總部前以及眾議院第二議員會館前等處集會，反對將福島第一核電站的核污染水排入海計劃，並向東京電力公司遞交請願書要求叫停。日本媒體預測，核污水排海可能於7月開始。

來自東京、福島、長崎等地的民眾當天上午聚集到東京電力公司總部前，他們拉起了各色橫幅和旗幟，上面寫着「不要把污染水排入海」、「不要污染大家的海洋」、「大海不是核電站的廁所」等標語，並齊聲高呼「不要污染海洋」、「保護漁業」等口號。

16日的集會現場還有來自韓國的幾名活動人士。韓國輻射觀察組織協理員崔景淑說：「太平洋不屬於日本，它屬於海洋中的所有生

物，以及所有依賴它為生的人。我們今天在這裏發出的信息是，日本沒有權利傾倒放射性污水。」

韓國最大在野黨共同民主黨黨首李在明15日說，日本政府宣稱福島核污染水經處理後「安全」到可飲用的程度，如果真是這樣，日本應自行飲用，或用於農業和工業。李在明又指，日本計劃將核污染水排海等同於「在井裏投毒」後宣稱「安全」。

另外，據《東京新聞》15日報導，東京多摩地區一些居民的血檢結果顯示有機氟化合物（PFAS）超標，嫌疑最大的污染源是位於東京西郊的美軍橫田基地。PFAS不易分解，其中的某些物質被證明會在環境和人體中積累，導致健康問題。



維京群島15日向馬斯克發傳票，圖為馬斯克當天現身法國凡爾賽宮。



愛潑斯坦2019年在獄中自殺身亡。

【大公報訊】據報道：美國「淫媒富豪」愛潑斯坦於被控性侵未成年少女等罪名後，於2019年在紐約監獄自殺身亡，但轟動一時的淫媒案調查並沒有隨着他的死亡而終結。本月15日曝光的法庭文件顯示，美屬維京群島已向Tesla行政總裁馬斯克發出傳票，要求他交代與愛潑斯坦的關係。

法庭文件顯示，當地政府懷疑愛潑斯坦「可能已經將或試圖將馬斯克作為客戶推薦給摩根大通」。傳票要求馬斯克交出所有與愛潑斯坦有關的通訊紀錄，馬斯克向愛潑斯坦或摩根大通的支付紀錄，以及所有涉及愛潑斯坦進行人口販賣等活動的文件。維京群島此前曾於4月28日試圖向馬斯克發出傳票，但未能成功。

愛潑斯坦生前是摩根大通的顧客，曾承諾為該銀行帶去交易和介紹客戶。而維京群島較早前已向摩根大通提起民事訴訟，指控其涉嫌促成愛潑斯坦將年輕女性販運到他在維京群島的私人島嶼，並從中受益。摩根大通多次否認指控，不過有消息稱，該公司行政總裁戴蒙將於5月26日因訴訟而被免職。

馬斯克發推文稱，有關他會聽取愛潑斯坦財務建議的想法是荒謬的，愛潑斯坦從未向他提供任何建議。據悉，較早前，維京群島亦已向包括Google聯合創辦人佩奇及布林等幾位億萬富豪發出類似傳票。

愛潑斯坦於1998年耗資795萬美元買下維京群島中的小聖詹姆斯島，用作進行性交易場所，該島因此又被稱作變童癖島或性奴島。

## 馬斯克捲入淫媒富豪案收傳票

## 新西蘭旅館起火 至少6死11失蹤

【大公報訊】據法新社報導：當地時間16日凌晨，新西蘭首都惠靈頓一間旅館發生火災，造成至少6人死亡，11人失蹤，起火原因未明，當局估計死亡人數會上升。

位於惠靈頓市中心的Loafers Lodge旅館頂層凌晨起火，旅館共四層高，有92間房。消防部門估計當時旅館內有約90人，出動80名消防員及20輛消防車撲救，成功救出52人，包括使用雲梯從屋頂救下5人，大火約於早上6時撲熄。消防人員表示，他們在燒焦的大樓內發現了6具屍體，但由於頂層的屋頂坍塌，他們無法對所有房間進行搜查，最終的死亡人數無法確認。

新西蘭消防和緊急事務部（FENZ）的事故指揮官斯塔布斯表示，火災起因非常「可

疑」。警方強調，在調查人員全面搜查現場之前，案件仍「無法解釋」。一些旅館住客表示，這棟樓的煙霧報警器時常響起，以至於當



晚報警器再次響起時，他們一度懷疑是否發生緊急情況。有住戶表示事發時要跳窗逃生，也有人憶述要爬出房間，濃煙使他呼吸困難。

FENZ惠靈頓區指揮官皮亞特表示：「這是惠靈頓十年一遇的火災。」新西蘭總理希普金斯稱這場火災是「絕對的悲劇」，他承諾對這場災難進行徹底調查，包括旅館是否遵守法規。Loafers Lodge旅館以方便實惠為賣點，住客中包括建築工人、長者、低收入人士和因輕罪在社區服刑的人。消防部門稱，旅館內未有設置灑水系統。

惠靈頓市中心一家旅館16日發生火災。