

甜不甜有關係

糖和代糖吃多了都有害！

許多人都喜歡喝飲料。英國科學家計算出來，英國的青少年一年喝的飲料可以裝滿一整個浴缸，其中含有的糖相當於該年紀建議攝取量最高值的三倍，4~10歲兒童喝的飲料量可以裝滿半個浴缸，糖量相當於建議攝取量最高值的二倍。之前的研究也指出，小的時候胖的人長大後發胖的機會是一般人的五倍，所以小的時候胖真的是胖，而肥胖會使得癌症、糖尿病和心血管疾病的機會大為提升。

為此，英國政府已經開始研擬課徵「糖稅」，就像菸酒那樣，用課稅的方式來減

少使用量。

既然如此，代糖或糖精之類能夠取代糖的甜味劑，是不是兩全其美的選擇呢？讓你能喝甜飲又不攝取到熱量。但是天下很少這樣美妙的事情。阿斯巴甜這種代糖使用多年，並沒有讓糖尿病的罹患率下降，用阿斯巴甜取代糖的人也沒有比較不容易胖……等等，沒有攝取熱量也會胖嗎？

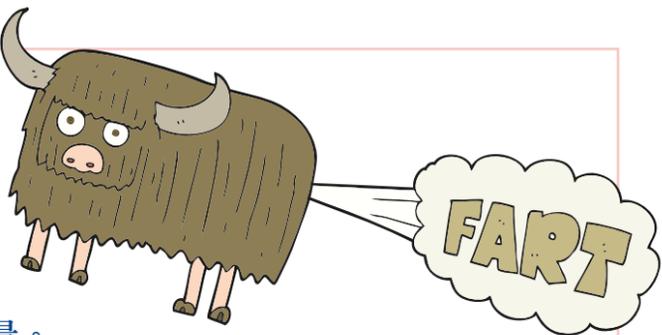
科學家用小鼠來做實驗，發現阿斯巴甜在腸道中分解之後，會打斷一個中和腸道細菌毒素的過程。吃阿斯巴甜的小鼠腸道中，這種毒素會累積，使得腸道慢性發炎，最後引發種種慢性疾病。科學家也發現，吃阿斯巴甜的小鼠在餐後血糖值會比較高，這是糖尿病的初期徵兆，也會讓身體累積脂肪。以這個實驗為基礎，科學家將進行人類的研究。看來不論是真糖還是假糖，都是少吃為妙。

改善牛放的屁 救暖化！

餵牛吃海藻竟然可以大幅減少屁裡的甲烷量。

為了減緩地球的暖化，大家都知道要減少二氧化碳的排放，但有另一種溫室氣體——甲烷，它造成溫室效應的效果有二氧化碳的21倍厲害，而它的來源有17%是來自於動物的屁。因此如果能夠讓畜養的牛或羊少排放一點甲烷的話，會對減緩暖化有很大的幫助。

澳洲研究團隊發現，餵牛吃海藻可以大幅減少牠們放出來的屁裡的甲烷。他們做了一個人工的瘤胃，放入牛的瘤胃裡的各種微



生物，再混入青草與海藻，測量產生出的氣體，進而推算放出的屁的組成。他們發現，在草料裡摻雜海藻，可以讓羊的屁減少50~70%的甲烷排放量。

不過並不是每種海藻都可以，只有「蘆筍藻」才有用。但是靠採集而來的蘆筍藻一定不夠吃，而且成本也太高了。若是要全面推動的話，還要先想辦法有效率的種出蘆筍藻才行，看來減緩全球暖化之路，還有一段路要走呢。

紐西蘭強震讓海床大幅抬升

海床上的生物們表示震驚！

去年11月14日，在紐西蘭南島一個稱做凱庫拉的小鎮，發生了芮氏規模7.8的強震，造成數十人傷亡。這場強震對自然景觀也造成了相當暴力的衝擊——在斷層線附近的海床瞬間抬升了二公尺，許多原本優游於海床上的蝦蟹、貝類

等生物，因為突然冒出海面而紛紛竄逃。

科學家研判，當時在斷層線上同時有二個地方發生地震，釋放了大量的能量，才讓海床抬升的幅度這麼高。隨著海床一起抬升到海平面上的生物，還包括了價值不菲的「黑金鮑魚」，不過當地居民並沒有因此大撈一筆，反而秉持永續經營的精神，與潛水員合作將這些鮑魚一一放回大海。這場強震意外展現了人類與生態和平共存美好的一面。

圖片來源：達志影像（上圖）、Anna Redmond（下圖）

圖片來源：達志影像

