



科学探秘

# 喝果汁易诱发直肠癌



果糖的名字在成分表中变化多端。它在制糖工业上最常见的名字是高果糖浆(HFCS),是一

水果中富含天然的果糖,果糖作为一种甜味剂也普遍应用于我们的日常食物中。但目前科学家却发现,果糖对现代重大的流行病包括癌症、心脏病、高血压、肾功能损害,甚至痴呆症等,都能产生诸多影响。《美国饮食协会》杂志最近刊发的一项最新研究便指出,喝果汁时所吸收的大量果糖,会增加患直肠癌的几率。

种以玉米为原料加工而成的果糖。科学家们担心高果糖浆对人体健康产生影响,原因在于它与蔗糖所产生的热量大致相当,但在人体内却无法以同样方式进行代谢。

研究显示,人们每天喝含糖饮料会对血压影响很大。果糖会导致血流中的一氧化氮含量降低,而一氧化氮对于血管的正常扩张至关重要。

今年8月,刊登在美国杂志《临床内分泌及新陈代谢学》上的一项调查也指出,果糖可能引发肝损伤。研究负责人金伯·斯坦霍普博士解释说,果糖

会加重肝脏负担,并转换成脂肪肝,引发高血脂,加大患心血管疾病的风险。果糖亦可能增加患糖尿病的风险,因为脂肪肝可能引发胰岛素抗性增加,胰岛素抗性又对引发糖尿病关系极大。

普林斯顿大学今年也有实验研究表明,长期食用高果糖浆会导致体内脂肪非正常增长,尤其集中在腹部。这样的腹部脂肪能提高中风和患心脏病的风险。剑桥大学的研究还表明果糖会加重“痴呆症”。通过对动物进行实验发现,果糖摄入量与动物大脑中的β-淀粉样蛋白板块的形成有关,该物质在患有阿尔兹海默症人群中很常见。

《美国饮食协会》杂志最近刊发的一项最新研究则指出,人们在饮用果汁过程中,所吸收的大量果糖会增加患直肠癌的几

率。专家称,水果本身中富含纤维、维他命C和抗氧化剂等物质,有助于对抗肠癌,但这些物质会在加工过程中都丢失掉,所以建议吃水果尽量不要榨成汁。英国饮食协会建议,我们每天所喝的果汁量应维持在150毫升。但每天将果糖的摄入量维持在一个可控范围之下并非易事。如今,不仅果汁中有果糖,从饼干到冰淇淋等各式各样的食品和饮料都能见其踪影:添加了果糖的压块干粮和饼干,更有嚼头;冰淇淋以及酸奶饮品中添加了果糖,吃起来更加香滑;冷冻食品中用高果糖浆降低结晶;添加了高果糖浆的烘焙食物,色泽金黄,极其诱人;一罐低脂的水果味酸奶含有10小勺果糖甜味剂;一罐软饮料所含的果糖更是高达13勺……

## △身边科学

### 睡姿告诉我们什么

英国睡眠评估机构分析了六种常见睡姿,发现每种睡姿正好对应一种人格类型。向往型,靠侧躺,双手由胸前向外伸展。这种类型的人一方面有开放性,另一方面则多疑,并愤世嫉俗。他们做决定比较缓慢,但一旦做出决定就不再改变;树干型,双手在两侧笔直向下伸展,身体靠一边平躺。这种类型的人比较容易相处,爱交往,喜欢融入人群,容易信赖陌生人。不过,他们可能会被骗;胎儿型,卷缩成胎儿姿势的人外刚内柔,坚强外表下有着一颗敏感的心。与人初次见面,可能会害羞但很快能放松。这是最常见的睡姿,在1000名调查者中,有41%的人采用这种姿势,女性比男性多一倍。

### 减肥不要从周二开始

英国瘦身网站Tesco Diets日前宣布了一项颇为新奇的研究结果,称在一周7天中,周二最不适合开始节食,而周日和周一则是最好的节食开始时间。

Tesco Diets网站对2000名在过去一年中有过节食减肥经历的英国女性展开调查。研究结果显示,从周日或周一开始节食的女性可能会取得更好的减肥效果;而从周二开始节食的女性,大部分会在一周之内丧失决心,最终适得其反。

该网站的一名发言人说:“从心理上讲,如果从每周第一天开始节食,那么节食者就会更有动力坚持下来。改变任何一天的饮食习惯都是一项艰难挑战。现代女性每天都忙于在工作和生活之间寻找平衡,在这种情况下,精神和身体上的准备都是十分重要的。你需要些时间来拟定购物单,然后仔细、明智地选择超市货架上的东西,而不是遵从就近原则,乱拿一通。”

从研究结果来看,从周日开始节食,并坚持3周的女性平均能减掉8磅(约为3.6公斤),其中88%的人不会反弹。而从周六开始节食的女性通常都有明确目标,并且会一直坚持到最后。不过,缺乏毅力、生活无聊和美食诱惑都是女性在节食期间要克服的困难。在这项调查中,有1/4的女性承认,她们在节食期间体重不降反增——平均增加了6磅(约为2.7公斤)。

## △花花世界

# 新概念房车很诱惑



20世纪初,美国一个叫瓦利·拜厄姆的小男孩跟随家人四海为家,他们共同生活在一辆两轮驴车里,车里有煤油炉、食物、饮用水和盥洗桶。1931年,他创建了自己的房车公司,并将这种生活方式推销给所有美国人。

如今这种房车上的生活已成为美国人引以为傲的生活和度假方式。未来的房车市场仍然令人向往。以下两款高科技房车仍处于图纸阶段,相信终有一日,人们会不计成本地将它们付诸现实。

### 带露天阳台的房车

这家伙长12米。它的内部不仅有豪华卧室,还设有酒吧、壁

炉,甚至一个可弹出的露天阳台,车身涂料在黑暗中还会闪闪发光。该创意来自史上十大疯狂概念车之一,科拉尼设计的铃木卡车。根据空气动力学的设计,它可将燃油效率提高20%。它的实用面积约有56平方米。

此外,只需要按下一个按钮,可启动车内装备的一套“车辆清洗系统”,你不用担心车内垃圾堆积。

### 低碳环保房车

NAU设计室发布的一款靠电力驱动的概念型房车

“Ecco”,全长4.62米,宽2.55米,顶部安装了太阳能电池板,从而使我们摆脱了对汽油的依赖。当然该车也可以使用240伏的标准交流电。

车身主要由铝合金和玻璃制成,其水滴式外形充分应用了空气动力学,减小行驶时的空气阻力。它最多可容纳5人,并有两种模式,即行驶模式和居住模式。一旦你找到了合适的停靠地点,可启动居住模式,它的顶部就会展开,从而腾出更多的内部居住空间。



## △见多识广

# 猜猜图片中都是什么



本期题目:

- 1.出游旅行必备“神器”,猜猜看这些是用来干什么的?提示:数码
- 2.非常有文艺范儿的它,会帮您记得所有拥有的美好时光。提示:家居必备
- 3.既省时又省力的厨房法宝!猜猜看它是用来干什么的?提示:清洁

读者可拨打互动热线:0535-6630821参与竞猜。每周我们将抽取十位答对的读者发放纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1602室。领奖时间:每周日到周四下午。  
本期答案:近期上市精品图书一本。

上期答案:

- 1.感应变温水龙头
- 2.微波炉
- 3.蒂凡尼首饰盒生日蛋糕

## △大千探奇

### 飞毯可变成现实

飞毯本来只是故事里的东西,但最近却由美国的一位研究生变成现实。普林斯顿大学的诺亚·雅非里斯做出了一张边长4英寸的塑料迷你飞毯。它靠电流的波能驱动同一个平面上的气囊飞行,但短期内还无法做出猛升或俯冲之类的高难度动作,目前它只能达到秒速一厘米。由于飞毯是依赖与地面间的空气团而悬空或移动的,所以只能低空飞行。研究团队的主持斯特姆教授称这个项目还面临着许多挑战,最难的是控制飞行中产生形变的飞毯,因为目前还无法预测它会怎么变形,就难以输入新的电流来调整飞行。



### 高仿真面具很昂贵

据英国《每日邮报》报道,日本一家名叫REAL-f的高科技公司日前研究出一种高仿真的“3D人脸面具”,该面具与真人脸孔真假难辨,但价格不菲,每个要价4000美元(约合2.6万元人民币)。

报道称,REAL-f公司专家会先从各个不同的角度拍摄顾客的面孔,然后通过电脑合成3D图像,最后将人脸图像印制到拉伸在模具上的氯乙烯树脂材料上,做成一副“3D人脸面具”。这种面具异常逼真,与人脸几乎一模一样,甚至能看到脸上的毛细血管以及虹膜等详细特征。为此,公司将制作过程取名为“人体影印机”。REAL-f公司表示:“我们之前先用黑白照片,后来发展到彩色照片,现在已经进入3D立体时代。”除了面具外,REAL-f公司目前还开始制作完整的“3D人头”,甚至包括肩膀的制作业务,但费用是“3D人脸面具”的两倍。

## △原来如此

### 抑郁症患者 大脑缺失“憎恨”

研究人员运用一种新近发展的方法检测了抑郁症患者大脑功能连接网络的变化,从而发现了抑郁症病人很可能难以控制对自己或者他人的负面情绪。通俗地说,抑郁症病人往往难以产生憎恨的情绪。大脑中的“憎恨”网络由额上回、杏仁核、壳核等区域组成。当人们看到自己厌恶或者有强烈感情的人或事物时,这些脑区即会被激活。专家表示,社会中的个体恰当、适度地宣泄其负面“憎恨”的情绪,有助于其心理以及精神的调节;或者说,“爱憎分明”的人群患抑郁症的概率可能会低于不易产生“恨”情绪的人群。

### 超九成手机藏污纳垢

英国研究人员发现,超过九成手机携带大肠杆菌等细菌。伦敦大学卫生与热带医学院的研究结果称,来自英国12个城市的调查对象中,92%的手机和82%的机主手上携带细菌。而95%的手机用户称他们平时勤洗手。研究人员发现,25%的手机和31%的机主手上携带葡萄球菌,大约16%的手机和机主手上携带大肠杆菌。一些电子设备上“爬满细菌”,与机主手脏有直接关系。即便手洗干净,细菌也可能从手机表面传播到人体,感染伤口或免疫力低的人群。专家表示,用肥皂洗手并不麻烦,这一简单举措有时能起救命作用。

## △Do you know?

### 22分钟

据法国人饮食习惯调查结果,打工族平均22分钟吃完午餐,而20年前吃一顿三道菜午餐和品尝红酒至少1.5小时。29%民众为省钱改在家中吃午饭,19%在公司饭堂吃,带饭盒上班的人数显著上升。

### 1万张

日本旅游部门决定,向境外游客发放1万张免费机票,吸引更多游客入境,以降低福島第一核电站核泄漏给日本旅游业造成的负面影响。这一计划预计明年4月启动。行程仅机票免费,游客需自付食宿等费用。