

# 添加糖 兒童健康殺手

## 美國心臟協會建議 每日攝取量不應超過25克

編譯組 / 綜合報導

哄小孩吃藥大概不該再用糖果了，以免反而損及他們的健康。美國心臟協會新建議：2至18歲的兒童日常飲食中添加糖（added sugar）的量不應超過六茶匙。

研究人員在美國心臟協會出版的Circulation期刊中呼籲，兒童每日食用的添加糖應限制在六茶匙，約100卡路里或25克以下。

報告主要作者亞特蘭大愛默生（Emory）大學小兒科副教授沃斯（Miriam Vos）說：「日常飲食中大量的添加糖會造成肥胖、膽固醇數值異常及脂肪肝。我希望這個數值能為家長提供可做到的明確目標。」

她指出：「究竟兒童可以攝取多少糖分，一直讓父母困惑，如今終於有確切的數據。」

美國疾病預防和健康促進處（Office of Disease Prevention and Health Promotion）日前公布的全國飲食指南也建議減少攝取甜食，讓添加糖占日常飲食熱量10%以下。

沃斯說，這個數字和心臟協會建議的新標準一致：「25克對大部分的兒童來說，都是日常熱量的10%以下，有確實的數字，父母較容易了解。」

怎麼才算添加糖？任何在準備食物，或者添加在加工食品或飲料中的糖、果糖或蜂蜜，或者在餐桌時加在食品中的糖都算，比如汽水可樂、糖果餅乾、蛋糕、冰淇淋和派。

沃斯說：「只加奶油起司（cream cheese）的原味全穀貝果不含添加糖，可是糖霜甜甜圈卻有23克的添加糖。一碗早餐穀片的添加糖則視品牌不同，可由1克至12克，甚或更多。一瓶可樂通常有33克添加糖。全穀類穀片加一塊水果和一杯低脂牛奶的健康早餐可能只有一克添加糖，視穀片品牌而定。」

舊金山加大小兒科教授陸斯提格（Robert Lustig）雖並未參與此項研究，但也表示，日常飲食添

加糖6茶匙以下如果很難做到，是因為當今超市所售的許多加工食品都是低纖高糖之故。

他說：「資料顯示，糖和澱粉不同，和澱粉的熱量無關，而且會造成四種疾病：第二型糖尿病（type 2 diabetes）、心臟病、脂肪肝和蛀牙，就像是兒童服用酒精一樣，會啟動大腦的酬償中樞（reward center），讓你越吃越多。」

史丹福大學醫學助理教授巴蘇（Sanjay Basu）說：「身為家長，我非常注意讓孩子攝取的添加糖比我兒時少。心臟協會的建議對家長非常實用。」

日常飲食的添加糖是兒童健康殺手，心臟協會建議每天攝取應限制在六茶匙以下。（Getty Images）



# 癌細胞3D呈現 助研發防止擴散

記者吳佩甄 / 綜合報導

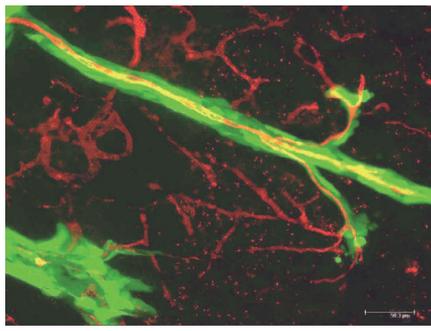
常聽說癌症若發生擴散，一般是經過血管運輸。洛加大（UCLA）近日一項研究將癌細胞如何在血液中擴散的狀況以影像呈現，首次運用3D技術視覺化癌症擴散的機制，發現癌細胞還像蜘蛛人一樣，靠血管外表面往返體內其他器官。學者認為研究結果有助研發防止黑色素皮膚癌擴散的策略。此研究發表在期刊「自然科學報導」（Nature Scientific Reports）。

以往醫界對癌症蔓延的機制有一套理論，癌細胞脫離主要腫瘤後經過血液循環到其他器官，進而新的器官裡生長，發展另一個癌細胞腫瘤。但因為循環血液系統中的腫瘤細胞生命期短，醫界也不清楚癌細胞如何離開血管、進入另一個器官，因此一直無法證實此癌細胞擴散理論。

由洛加大進階光學顯微鏡光譜學實驗室（Advanced Light Microscopy/Spectroscopy lab）主任Laurent Bentolila的研究團隊，假設除了以往認知的癌細胞擴散機制，癌細胞更可透過「血管向性」（angiotropism）的機制，在血

管壁外隨著血管移動，甚至不需要進入血管內。

學者花了超過十年時間蒐集資訊，觀察如黑色素皮膚癌等死亡率高的癌症細胞，如何像小蜘蛛一樣附著在血管外擴散到身體其他器官。學者也發現這些擴散中的癌細胞在過程中會模仿微血管壁細胞，以躲避人體免疫系統的攻擊。



學者使用特殊的染劑，用紅色螢光染劑染色老鼠的腦血管，將人類黑色素皮膚癌細胞以綠色螢光劑染色後，注入老鼠腦部。爾後使用特殊顯微鏡技術，特殊燈光照射染色的血管與癌細胞，3D影像顯示癌細胞先在注射點開始長成癌腫瘤，不久後螢光綠色的癌細胞開始依著血管表面蔓延。

Bentolila表示，如果腫瘤細胞可在血管外表面、與神經細胞等其他結構表面移動，無疑是一個新的逃生路線。一般如果在血管中發現癌細胞蹤跡，醫師會建議做化療。但如果癌細胞是在血管外移動，化療就無法殺死這些癌細胞，無法阻止癌細胞繼續擴散。因此，此研究發現可幫助研究新的標靶治療，對付如惡性膠質瘤（glioblastoma，簡稱GBM）、神經膠質瘤（glioma）、胰臟癌、前列腺癌與婦科癌症等，各種死亡率極高的癌症。

洛加大新研究首次用3D技術視覺化癌細胞在血管壁外擴散的機制，紅色部分為血管，外面包圍的綠色部分則是黑色素皮膚癌細胞。（洛加大提供）

## 請問醫生

# 蕁麻疹成因 多是食物過敏

### 醫師徐安琳：來的快去的也快 但會在別地方發出來

過敏科醫師徐安琳指出，蕁麻疹可能在短時間內長大、消掉，但是又在別地方發出來。（記者李榮 / 攝影）



### 醫生小檔案

徐安琳 (Anlin Xu) 過敏科  
出生於上海  
匹茲堡大學醫學院畢業  
耶魯大學內科住院醫師  
舊金山加大與史丹福  
過敏科住院醫師  
2004年至南灣執業  
語言：中文、上海話  
專家諮詢：El Camino醫院

三個月之內的蕁麻疹是急性，超過三個月是慢性，間接性蕁麻疹則一陣一陣的發作。蕁麻疹的症狀可能有很多不同的變化，大到好幾英寸，或者一般像是蚊子咬的包，又或者小到如芝麻一樣的小點，都有可能，經常需要經驗的醫師才能確診。

「短短的半小時之內，有可能會從一小點，長大到三、四英寸，看著它長大。」徐安琳說，蕁麻疹一個很大的特點就是有可能會在短時間內長大、消掉，但是又在別地方發出來，「病人會覺得蕁麻疹到處亂跑，有些人會有一點恐慌。」

會出現蕁麻疹，很大一部分是因為過敏，特別是食物過

敏，而食物過敏最常見的表現形式，也就是蕁麻疹。另一

可能則是藥物過敏，常見的抗生素過敏，或者有人是高血壓藥吃了幾年後，突然過敏。此外，環境因素也有影響，例如對貓、狗、花粉過敏，有一些小朋友可能對於地毯上的塵蟎過敏。

「華人喜歡吃保健品，大家想不到這也有可能是蕁麻疹的成因。」徐安琳說，有時候病人左想右想不出最近吃了什麼特別的食物，後來才發現是因為吃了Q10、或者魚油過敏；還有韓國病人平時喝酒沒問題，但同一種酒加了紅蔘就會過敏。

「同時，身體免疫系統處於『戰爭狀態』時，也容易有蕁麻疹。」徐安琳補充，除了飲食與環境引起的蕁麻疹，工作壓力，或是感冒、身體免疫力較差時，或者在罹患如淋巴瘤、血癌等癌症時，也有機會誘發。

對於蕁麻疹的治療，她表示，急性蕁麻疹通常自己會消，如果知道過敏原，自然要儘量避開。如果症狀持續超過三個月，或者發疹、發癢情況嚴重，就建議看醫生，做食物過敏測試，看看是否能找出原因。



【「請問醫生專欄」隔周刊出】

# 腸命百歲 1 2 腸道權威最新長齡保健大典

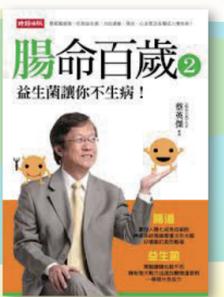


腸道不僅是消化器官，也是最強大的免疫器官！要使腸道強大的免疫功能正常運作，腸道健康與否是重要關鍵！維持腸道健康沒有捷徑：平常多注意飲食、生活規律、勤做運動及補充乳酸菌，才是長壽健康的不二法門。

## 長壽無二法，關鍵在腸道！

作者：蔡英傑 出版社：時報文化

腸道，掌控人體七成免疫細胞，神經系統複雜度僅次於大腦，好壞菌的激烈戰場；益生菌，胃酸膽鹽也殺不死，擁有強大戰力迅速改變腸道菌相，一舉提升免疫力。



\$24.3

World Journal

世界日報圖書部：(650) 259-2063  
231 Adrian Road, Millbrae, CA 94030

\$24.3

ISBN:9789571351568

ISBN:9789571355009

支票抬頭：WORLD EXPRESS TRADING, INC. 加州居民需另加消費稅金 \* 加州郵購運費每本5.00元外州郵購運費每本6.00元 郵購讀者請附上電話以便聯繫