

—科技新聞摘要—

「糖就是毒」的觀念逐漸普及，越來越多人了解吃糖過量有害健康。世界衛生組織多年前即已建議，糖分的攝取量不宜超過總熱量的 10%，最近更鼓吹再減半至 5%，尤其應注意看不見的糖，也就是添加在飲食中的所謂游離糖。這麼做是希望加緊對抗肥胖問題，還有防範蛀牙，進而降低民眾罹患糖尿病、心血管疾病與某些癌症的風險，這類疾病每年導致 1,600 萬人早死。世衛組織原先建議的糖分攝取量每天不超過 50 公克，如今減為 25 公克，相當於 6 茶匙，而 1 罐汽水的含糖量就達 10 茶匙或 40 公克。如今有害健康的游離糖遍布各種加工食品和飲料，不知不覺就會把很多糖分吃下肚。對美國超市的調查發現，多達八成產品添加了糖，例如一大匙蕃茄醬就有 1 茶匙或 4 公克的糖；最難防的是麵包和加工肉品等鹹香味道產品，內含游離糖讓人毫無戒心。

嗜甜天性難擋 減糖知易行難

儘管世界衛生組織很早就提出攝取糖分的指南，希望世人減糖護健康，但知易行難，據統計 2003 年全球每人每天糖分攝取量為 58 公克，2013 年已增至 63 公克。根據專家看法，這有部分要歸因於人類基因的影響，天性想吃可產生能量的糖，而食品業者利用人性對甜食的渴望，以各種產品引誘消費者想要更多。糖號稱是食品業者的神奇成分，也是省錢利器，以製作蕃茄醬為例，廠商可能捨棄價格較高的天然紅色甜蕃茄，改買廉價的綠蕃茄為原料，然後加糖補足甜味，而多年的經驗讓他們能達到最高境界，將添加的糖分控制得恰到好處，讓消費者吃了還想再吃。業者和消費者可說一個願打，一個願挨。如今糖幾乎存在任何食品，也許只要喝個含糖飲料就會超過世衛組織建議的攝取量。

每週 30 公克花生 有助護心保命

最新研究發現，只要經常吃少量花生，大約每週 30 公克，就能獲得類似攝取堅果的益處，可能有助降低死亡風險約兩成，尤其是心血管疾病的死亡風險。不過，研究數據並未顯示吃越多花生能讓心臟病發死亡的風險降得越低，故不宜因此大吃花生，想藉此預防心臟疾病，特別是鹹的花生，以免反而造成不良影響。這項研究的對象多達 20 萬人，包括 7 萬美國人和 13 萬中國大陸上海市民，他們全都屬於低所得族群，結果發現平價的堅果花生富含不飽和脂肪、纖維、維生素與抗氧化物質，定期食用能提升心血管健康，是有效降低死亡率與心血管疾病風險的好方法。各族群男女的死亡率都可望降低，估計整體死亡風險可下降 17% 至 21%；心血管疾病死亡風險則減少 23% 到 38%。

美疑入侵硬碟 監控全球電腦

美國國家安全局監控全球通訊與網路，甚至連盟國領袖也不放過，兩年前遭史諾登揭露秘密的棱鏡偵監計畫後，引起軒然大波；最近俄羅斯網路安全業者卡巴斯基又踢爆，美國國安局還在大廠硬碟暗藏間諜軟體，能夠監控全球半

數電腦。卡巴斯基雖未點名，但暗指國安局利用取得硬碟廠原始碼，獲得技術突破，將惡意病毒植入電腦韌體，也就是電腦裝置的基本軟體，無法防範或清除。這些間諜程式已在 30 個國家的電腦發現，大多是美國積極進行情蒐的國家，包含伊朗、俄羅斯和中國大陸等，而監控對象包括軍事機構、電信公司、銀行、能源公司、核子研究人員和媒體，未連接網路的電腦也無法倖免，專家及防毒軟體無從察覺也無力移除這些軟體。美國國安局曾與以色列合作研發「震網」電腦病毒，攻擊伊朗核子設施，這項新的間諜軟體似乎有相似之處。

西方情報偵監 擴及行動通訊

西方大國偵監行動無孔不入，最近美國和英國情蒐機構還被指控，駭入全球最大手機用戶身分識別卡（SIM 卡）製造商金雅拓公司的網路，竊取能將 SIM 卡安全設定解鎖的加密金鑰，可能因此得以監控全球數十億手機用戶的通聯、簡訊和電郵資訊。犯案者疑為美國國家安全局和英國負責蒐集情報的政府通訊總部，據稱他們將惡意程式植入金雅拓多部電腦，得以侵入公司網路。金雅拓雖承認疑似遭到攻擊，但淡化所受衝擊。不過，據傳美英情報機構竊取加密金鑰後，能夠無需取得電信公司或外國政府同意即監聽手機通訊，即使加密的 3G 和 4G 行動通訊網也防不了，因此偵監範圍恐已由電郵和網路擴及行動通訊。

迎機器人大軍 各國競相投資

機器人取代勞工，已成不可抵擋趨勢，據估計目前全球雖僅 10% 可自動化的工作被機器人取代，但在 2025 年時機器人取代比例將會超過 23%；這 10 年間隨著更價廉且性能更佳的機器人以更快的步調取代勞工，製造業勞力成本將可降低 16%。各國都將加速投資機器人，世界 25 大出口國對產業機器人的投資將由目前每年增加 2 % 至 3 %，大舉提升到每年成長 10%。使用機器人降低的勞力成本因國家而異，如南韓未來估計可高達 33%，臺灣約為 22%，機器人的價格也將越來越低廉，且新型機器人能做的工作將更多；而隨著感測裝置改良也更能適應環境，不像舊機器人只能在可預測的環境下作業。不只人口老化與勞力成本居高不下的已開發國家將大舉使用機器人，即使像中國大陸這樣工資較低的地區也料將跟隨潮流，利用機器人來降低勞力成本。（摘錄林治平先生大作）

台中榮民總醫院關心您也提醒您！