

# 增肥的 COKE LIGHT

文：袁維康（美國自然醫學博士）

炎炎夏日將至，各式汽水凍飲的宣傳廣告攻勢已傾巢而出，無孔不入。傳統汽水含高糖分，一罐便有7-8粒白方糖的糖量。以3呎甘蔗製成一粒方糖來推算，飲一罐就等於吞下廿多呎蔗的糖份！若怕肥，但又想享受汽水冰凍消暑的感覺，似乎標榜1卡路里的無糖減肥汽水，順理成章成當然選擇。但實際上愈喝減肥汽水就愈肥。

美國德州聖安東尼奧市大學8年前為探討此現象，以600個年齡介乎25-64歲，當時體重正常的成人作對象，跟進他們8年來的飲汽水習慣。最近結果公佈，發現每日飲減肥汽水的，比不飲的，超重機會大65%，甚至比飲傳統汽水的更易增肥，兩罐以上者情況更差！其實，十多年前已經有科研證實，減肥汽水所用的代糖天冬酰胺ASPARTAME(951)刺激食慾，大增對碳水化合物的渴求，促進肥脂囤積增磅，弄巧反拙。

今年美國汽水廠大力宣傳的新COKE LIGHT，棄用了問題多多的代糖天冬酰胺，改用新品種代糖SUCRALOSE，以SPLENDA或E955商名銷售。(香港市面還是銷售會增肥的天冬酰胺ASPARTAME貨尾)。它於1976年被兩位英國科學家TATE及LYLE發明。它比蔗糖甜500-600倍，比糖精SACCHARIN甜兩倍，比阿斯巴甜甜4倍。因比天冬酰胺更耐熱，不會像前者分解成有毒的甲醛，所以可作烤焗之用。

1991年首先獲加拿大認可，98年、04年分別獲美國、歐盟認可。SUCRALOSE以蔗糖份子，加入3個氯原子CHLORINE而製成。它被大力宣傳為，由天然糖份製造出來的代糖，成功抹去代糖，一向給大眾人造化學物的形象，短短時間成為多國的銷量冠軍。經過5個專利的化學程序，將原本構成蔗糖的果糖—葡萄糖FRUCTOSE-GLUCOSE雙糖份子，完全改變成為地球欠奉的，但類似果糖一半乳糖FRUCTOSE-GALACTOSE的結構。由於這構造見所未見，人類似乎無法將之代謝，所以製造商MCNEIL NUTRITIONALS宣稱它無或1

卡路里。對SPLENDA的爭論暫時停留在其虛假的宣傳上。白糖業正控告製造商，宣稱它是無或1卡路里的天然糖質失實。

廠商宣稱有過百科研証實它無害人體，但原來大部份是動物實驗罷了。直至去年，只做過6次人類測試科研。而在FDA批准前，卻只得兩個完成結果。兩個測試，共有寥寥36人參與，實質食過代糖SUCRALOSE更只有23人，就憑這23人的反應，便下判斷批准上市。

再者，食用測試期最長只有4天，目的只在看有否引起蛀牙，而不是人體抵受程度，審批草率程度可見一斑。澳洲政府的NICNAS公布有限實驗結果顯示，11%至27%會在男性腸道吸收，其他在糞便排出。

被吸收的有兩三成分解成兩種代謝物，其餘在尿液排出。但這數據非常因人而異，其中只有8個人參與的人體測試中，發現已有一個對象，3日後仍全無排泄出任何SUCRALOSE出來，顯然他的身體正代謝這代糖。這與上述製造商宣稱，身體無法將之代謝不符。

FDA批准後，才有長期人體毒性測試開始，所謂長期只得3個月，與實質用家將來經年累月的使用，有天壤之別，而且小童或孕婦測試一概欠奉。先前所述，過百個動物實驗亦不是全合格。最令人擔心的是，在繁殖兩代大鼠毒性實驗中，當大鼠被餵食佔餐膳3%的劑量時，兩代大鼠同時出現胸腺萎縮40%，比起其他同樣制食，減磅3成之大鼠的7%萎縮，多近6倍。大鼠10周餐膳佔3%的劑量，相等於人類每日食用40g至30年。胸腺是淋巴免疫系統極重要一環，負責將T細胞培養成熟。在這惡菌叢生的年代，免疫力是唯一有效防禦力量，胸腺萎縮意味著免疫力大降。除胸腺萎縮之外，動物實驗亦証實，它能令肝腎發大、生長受制、紅血球數目驟減、腹瀉等。

汽水廠要賺錢，第一最重要是汽水的味道，第二至第十也是味道，好味便大賣，有益無害絕不在其考慮之列。要健康有益，飲清水吧！

**每日飲減肥汽水的，比不飲的，超重機會大65%，  
甚至比飲傳統汽水的更易增肥！其實，  
減肥汽水刺激食慾，大增對碳水化合物的渴求，  
促進肥脂囤積增磅，弄巧反拙。**

