

世衛：糖分日攝取量6茶匙 一罐汽水即超標

日常攝取過多糖分容易致肥，更可致心臟病，有害程度等同煙草。世界衛生組織(WHO)前日建議，每日糖攝取量不應超過攝取總能量的5%，即6茶匙，較2002年標準少一半。新標準代表一罐汽水所含糖分，已超過小童每日建議攝取量，而加工食品如

乳酪、穀麥片、醬汁、果汁及沙冰的隱含糖分更是令人防不勝防。

倫敦心臟病學家麥格雷戈指，添加糖是多餘材料，會致肥、糖尿及蛀牙。單在英國，肥胖人口到2025年據估計將從1/4增至1/2，每年可導致500億英鎊(約6,484億港元)經濟損失。全球每年有數百萬人因高糖飲食導致的疾病死亡。

宜低飽和脂肪及碳水化合物

專家指，提倡低脂飲食的根據是錯誤的，科學界無法指出飽和脂肪與心血管疾病之間的顯著關聯。相比飽和脂肪，高糖及高碳水化合物(糖)對健康的危害更大，因為攝取較少碳水化合物，對改善膽固醇的效用更大。

瑞典是第一提倡低糖、高脂飲食的西方國家，但「全球乳製品論壇組織」顧問桑德斯強調，少吃肥肉，並從堅果、魚和蔬菜中攝取油分仍是值得遵從的建議。營養與飲食專家特斯特指，減少攝取飽和脂肪可令血液膽固醇降低，減少心臟病風險。

美聯社/《每日郵報》



飲食隱含糖分

成人每日應攝取不多於6茶匙糖	茶匙糖
純果麥精汁(250毫升)	6
Hartley's 莓味罐頭(每100克裝所做出的罐頭的1/4)	5
雀巢氏維他命果穀類早餐(每45克，配125毫升半脫脂奶)	4
雀巢 Oats and More 杏仁穀類早餐(每40克食用分量)	4
Fruit Bowl 乳酪水果穀麥片(25克裝)	3.5
蘋果(一個普通133克的布瑞本蘋果)	3
地門附糖水果罐頭(半罐210克)	8
可口可樂(一罐330毫升)	7
香蕉(150克)	7
Tesco Juice Bar Superfruit 沙冰(250毫升)	7
紅牛(一罐250克)	7
Slimfast 朱古力飲品(325毫升)	6.5

最高攝取量6茶匙，少於一罐可樂。
網上圖片

紐約唐人街爆罕見皮膚病

美國紐約市衛生部前日公布，當地華人社區近日爆發罕見皮膚病，至今確診最少30宗感染海洋分枝桿菌個案，病人皮膚均出現紅色腫塊。官員懷疑病人接觸的海產來自曼哈頓、布魯克林區和皇后區的唐人街街市。不過當局指，帶菌海產煮熟後仍可安全食用。

海洋分枝桿菌常見於魚類和魚缸，可透過皮膚傷口進入身體，發病時皮膚紅腫及疼痛，甚至會影響手指活動，但不會人傳人。早期治療方法是服用抗生素，若不理會將惡化，需動手術治療受損神經和肌肉。

疾病控制委員會副委員巴爾馬呼籲餐廳職員接觸海產時，須戴防水手套。當局正調查市場內商販如何清潔魚缸、所出售魚類來源，以及有否售賣新品種海產，目前並無漁市場被關閉。
美聯社/《紐約時報》/《每日郵報》

海洋分枝桿菌發病時會令皮膚紅腫疼痛，甚至影響手指活動。網上圖片

《新聞周刊》復刊印刷版

美國權威時事雜誌《新聞周刊》因財困，於前年12月改為僅發行網上版。母公司IBT Media宣布，今日起在美歐恢復發售印刷版。該刊今次會走高檔路線，因此售價高於其他時事雜誌，未知會否影響競爭力。

《新聞周刊》標榜紙張和印刷質素較競爭對手高，在美國售7.99美元(約62港元)，若當地讀者全年訂閱印刷版及無限次閱讀網上版，需付150美元(約1,164港元)，較《時代》周刊貴約5倍。周刊在歐洲售價會因國家而不同。

周刊發言人指出，IBT Media 打算今日出版7萬份，其後目標在美國及其他地方分別發行10萬份。
法新社

《新聞周刊》2012年12月「最後一期」封面。資料圖片

麻省偷拍裙底不違法

美國麻省法律簡直離譜！竟默認偷拍女士裙底不算違法，原因是「對方全身都有穿衣服」。美國國家婦女法律中心副主席馬丁認為，判決反映現行法律跟不上科技發展速度。法律界人士敦促州議會盡快修法，保護公民隱私權，又指紐約州、佛羅里達州早已立法禁止偷拍裙底。

2010年波士頓一名男子在地鐵用手机拍攝多名女子裙底春光被捕，但麻省最高法院前日裁定他無違法，引起嘩然。原來，當地雖有偷窺法，禁止秘密拍攝、拍下他人全裸或半裸影片



或照片，但若對方全身都有穿衣服，法例就不適用。
《紐約時報》/《波士頓先驅報》/路透社

自動駕駛 車廂內歎啡睇戲

隨着 Google 及各大車廠着手研製自動駕駛汽車，業界專家指，這技術發展成熟後，司機不再需要時刻手執軚盤和留意路面情況，而是可以在車廂內沖咖啡、看電影，甚至小睡片刻。

汽車業智庫 Rinspeed 本周在日內瓦車展上展出一輛 Xchange 概念車，

由 Tesla 的 S 型電動車改裝，外形普通，但內裡集娛樂、辦公及會議室於一身。車椅可轉動或傾斜至 20 多種形狀和方向，方便乘客面對面聊天、觀看安裝在車尾的大電視等。儀表板安裝了娛樂系統，軚盤位置也可調整，讓景觀更開揚。車上亦設有咖啡機、會議視像系統等等。
法新社

伸腳歇電影



司機位轉轉



加入原料 下載手機app 透過藍芽連接容器 3日飲得

神奇樽 3 日水變紅酒

《聖經》中記載耶穌將水變酒的故事，美國加州一名紅酒專家由此獲得靈感，研發出神奇容器「Miracle Machine」，只要將清水注入樽形的機器，再倒入酵母、濃縮提子汁等原料，短短3日就能製成各種口味的紅酒，每瓶成本僅2美元(約16港元)，質素可媲美市上售價20美元(約155港元)的紅酒。



手機app追蹤釀酒進度

該容器配合智能手機免費程式(app)使用，用家可透過手機追蹤釀酒進度，以及選擇 Cabernet Sauvignon、Chardonnay 等不同配方式口味，亦可用超聲波換能器加快進度。發明團隊已研發出6種配方，未來3個月有望新增5至10款，「Miracle Machine」每套售499美元(約3,893港元)，有望於年內推出市面，用家可從公司網站或亞馬遜購到所需原料。
《每日郵報》

「Miracle Machine」(左)可透過手機(右)控制釀酒進度。網上圖片



射導彈型爆自拍

自拍熱潮席捲全球，連空軍機師在飛行時也自拍一番。丹麥空軍發放照片，顯示 F-16 戰機機師拍攝發射導彈瞬間。至於機師如何一邊駕飛機、一邊自拍，就不得而知了。
網上圖片

最貴 iPhone 鑲 700 鑽石閃爆

一部 iPhone 手機竟索價 100 萬美元(約 776 萬港元)？英國珠寶商 Alchemist 推出全人手製作的「百萬美元 iPhone」(Million Dollar iPhone)，底部主按鈕以 24K 金製造，機身鑲有 700 粒合共逾 7 克拉的鑽石，機背的蘋果公司標誌以 53 粒鑽石砌成，堪稱全球最貴 iPhone。每部機需 7 個月時間生產，全球限量僅兩部。
綜合報道



機械狂 家中自製核反應爐



庫爾特稱核聚變反應爐發電潛力高。網上圖片

全球所有電力和天然氣公司，又稱不擔心洩漏輻射。

庫爾特是槍械技工，家居生活絕不平凡，寓所以太陽能發電，點煙不用打火機，而是用火槍。他到電器商店後巷拾走廢棄電子零件，經組合後製成各種機器，如反應爐的冷卻風扇取自電腦主機。

核聚變一般在恆星核心內發生，原子在極高溫高壓下分裂，釋放能量。不少科學家視之為未來新能源，但迄今未研發出可行的核聚變方案。
《每日郵報》/The Blaze 網站

標準身形「芭比」拒絕激瘦



芭比(左)與標準身形公仔對比強烈。網上圖片

芭比公仔的激瘦身材不符常人標準，備受詬病。美國賓夕法尼亞州一名藝術家去年根據政府公布的 19 歲女子平均身形，製成「標準版」公仔，並發起網上群眾集資，藉此宣揚健康身形。活動迴響甚大，短短 24 小時內就籌得逾 2.8 萬美元(約 22 萬港元)。拉姆表示，若芭比公仔是真人，體重約 110 磅，身體質量指數(BMI)只有 16.24，是典型厭食症患者的身形。拉姆希望這款公仔能傳遞「標準就是美」的健康資訊，希望今次活動能籌得 9.5 萬美元(約 74 萬港元)，目標於本年 11 月前出產 5,000 個公仔。
《每日郵報》

全球最難入高球洞 飛天登山考眼力



擊球點位於高山之上(左上)，但球洞位於山腳草坪(右下)。網上圖片

南非一個高爾夫球場由 18 名世界級球手設計賽道，要一桿入洞絕不容易！球場其中一個擊球點位於 400 米高山之上，球手要先乘直升機到山頂，球洞位於山腳的草坪上，眼力少一點都看不到旗桿位置。球一打出去，起碼要 30 秒才到地面，其間沒攝錄機或全球定位系統追蹤高球位置，全靠工作人員靠肉眼找出落點。此洞被譽為全球最難打進的球洞，實不為過。
《每日郵報》