

## ●特稿

資料來源/EAST WEST, September 1990 譯者/來隆祚

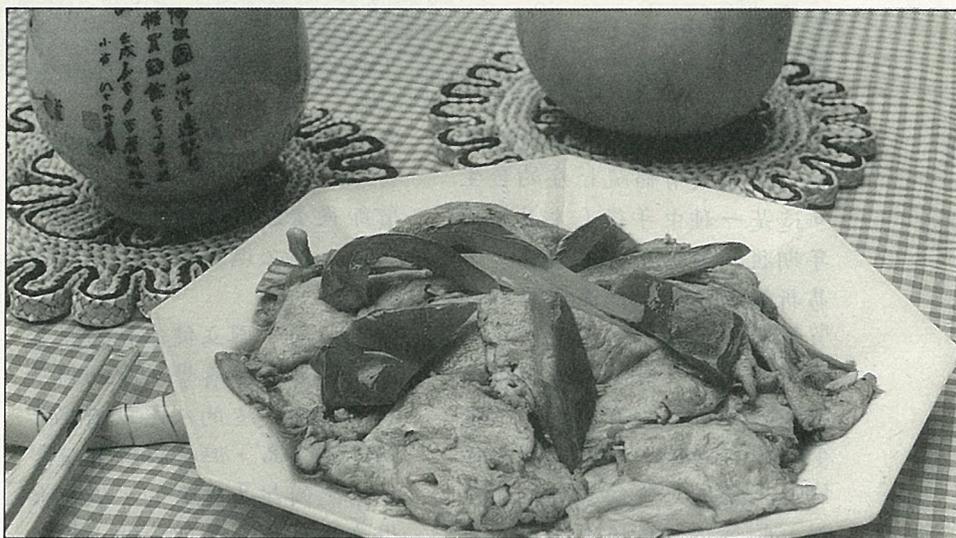
# 健康的智慧〈2〉

營養生化學家凱貝爾博士說，美國式飲食太豐富了，是致癌主因；中國農民簡樸的生活方式，足以作為當代人的飲食典範。在這項簡稱為“中國健康計畫”的研究中，有許多令人難以置信的結果。例如，中國大陸人民極少喝牛奶，患骨質疏鬆症的比例却是最低的；中國鄉村的飲食以植物性為主，却看不出有纖維質干擾礦物質吸收的現象。這些都讓科學家們跌破眼鏡！

**胆**固醇，是一種只存在動物性產品中的脂溶性物質，是中國健康計畫中探討的大目標。中國鄉民的血清膽固醇含量，一般約為88~165毫克/100cc血清，比美國人155~274毫克的範圍低多了。膽固醇高的中國人，較易罹患癌症、心臟病和糖尿病。其膽固醇來源多來自肉品和蛋類，而美國人的高膽固醇，則多由奶製品所引起的。

## 改吃素食以達少油目的

凱貝爾對於脂肪高度了解，早在1982年他協助美國國家科學院發表那篇劃時代的“飲食、營養和癌症”報告時就很清楚了。彼時研究心臟病的科學家們主張將脂肪的攝取量降至總熱量的30%，但國家科學院則認為應降至20%左右。但因為當時美國人吃的脂肪量高達40%，如果突然降得太低，大多數人無法適應，實行起來必有困難，所以採用了中庸的30%作為建議量。



豆腐、味噌、黃豆製品和維生素C可以增加人體對鐵質的吸收。(阿郎 攝)

如果要將飲食中的脂肪攝取量確實降至20%，其食物的選取勢必要作極大的改變，動物性食物要減少，即使選用低脂奶和瘦肉，脂肪量仍占30%，所以，最好的辦法只有改為素食才成。

可惜的是科學家以前所作的那些大規模的人體癌症研究，所涉及的個案脂肪攝取量沒有一個是在30%以下的，所以他們無法將脂肪與癌症之間的關係作出決定性的形式。經由中國健康計畫的研究，學者建議大眾將脂肪的攝取量定在20~25%之間，實為突破性的發現。

## 蛋白質過高之害

**中**國健康計畫在蛋白質和疾病方面，也有新的發現。早期的研究中，科學家曾指出某些食物性蛋白質中，含有潛在性致癌物質。現在，凱貝爾博士則認為常吃大魚大肉等高蛋白飲食的人，他的血清膽固醇含量、癌症危險因子和腎臟問題都有升高的趨勢。在典型的富裕社會中，老年人的腎臟機能障礙比比皆是，根據1982年“新英格蘭醫學雜誌”的報導，一般生活在富裕社會中的人，到80歲時，腎功能的消失已達75%。



優良食米“台種1號”適合製壽司及炒飯之用

在骨骼方面，高蛋白的飲食，易導致骨骼疏鬆症的發生。這是一種中年後（尤其是更年期後的婦女）骨質變脆，容易折斷的疾病。其主因雖以鈣質攝取不足為首，但經廣泛的研究，顯示骨質的流失與飲食中蛋白質過多大有關聯。說來令人難以置信，科學家說，即使每天飲用鈣質豐富的低脂牛奶，也會妨碍骨骼的健康，理由是肉類和奶製品中的高蛋白質（低脂奶中的蛋白質為全脂奶的2倍），會使人體排出的

鈣質比吸收的多，此時為了維持血清中鈣質的正常濃度，鈣質即從骨骼中游離出來，時間一久，終必造成骨骼組織的傷害。

法國“國立健康和醫學協會”的農業營養學家布倫博士說，中國大陸的人民沒有喝牛奶或奶製品，但是得骨質疏鬆症的比例却是最低的，長期食用高蛋白和高鈣飲食的美國人，罹患骨質疏鬆症的比例却反而極高。根據初步的統計資料顯示，過了45歲的中國婦女的

骨骼密度，要比對照組同年齡層的美國婦女高多了。

### 蛋白質與免疫系統

蛋白質攝取不當，對免疫系統也有影响。譬如，極低蛋白的飲食，易使免疫系統受到損傷，常遭細菌的感染。這種情形在中國，大部份是受到污染的食物和水（如由食物感染的寄生蟲和濾過性病毒，或由母親的體液傳染給嬰幼兒）所致。

中國大陸的豬肉和家禽攝

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

## 頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇·5個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0

取量也在漸漸增加中，惟獨很少有喝牛奶的習慣，究其原因，主要由於大部份鄉村沒有牧草，南方人口稠密，無牧場用地。其次，各地至今仍無保存牛奶及奶製品的設備，冰箱在大陸還是稀有的電器用品。再就是乳糖不耐症的困擾。大部份亞洲人在嬰兒斷奶後因未再喝牛奶，其體內乳糖酶的活性即會降低，甚至消失，所以，再喝牛奶時，便會引起腹痛、腹脹、腹瀉等現象，所以，不敢再喝牛奶了。

### 植物性食物是健康的大功臣

**動**物性食物似乎已成為致病的禍首了，相反的，植物性食物對人體健康的貢獻却大有助益。

含有大量動物性食物的飲食，當脂肪和蛋白質含量偏高時，往往會有纖維質、貝他胡蘿蔔素和維生素C偏低的現象。飲食中所含的這些有益的营养素，每一項都具有抗癌作用，欲了解營養素對某些癌症的影響時，對植物性食物特有成份的共同效果，必須詳作探討。

### 維生素C與食道癌

**科**學家發現很多疾病與維生素C有關，其中以食道癌最明顯。血清中維生素C濃度低和水果消費量少的地方，其居民死於食道癌的比率較高。維生素C平均水準最低的村莊，其居民的死亡率是其他村莊的3倍，如此大幅度的差距，顯示在食道癌方面，至少有部份地理性的變異與維生素C的攝取有關。在中國膳食中，大部份維生素C均來自綠色葉菜。引起食道癌的其他因素，尚包括血清中維生素B<sub>2</sub>和硒的含量太低，銅太高等。

### 纖維質不干擾鐵質吸收

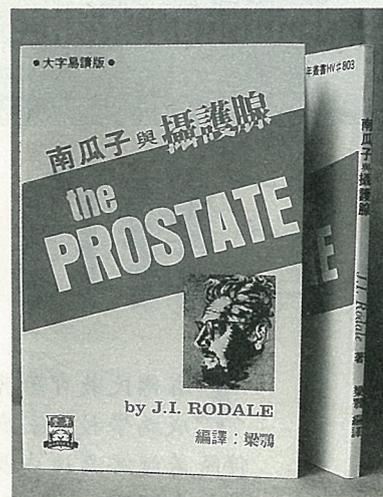
**在**此計劃中，對於食物性纖維也有了爭議性的發現。在美國，大部份人每天所攝取的食物性纖維僅12公克，由於過多的纖維質會減少礦物質的吸收和造成腸胃的不適，所以建議僅限於35公克。在大陸，平均每人的實際攝取的纖維質均已超過，其中有一個村莊甚至高達建議量的2倍，但沒有一個受訪的村莊有高纖維飲食干擾主要礦物質吸收（如鐵）的現象。

相反的，那些攝取高纖維飲食者的血液中，鐵質的含量很高—血球中帶有豐富的氧和血紅素—即表示當食物纖維的攝取量增加時，鐵質的含量也跟著增多，這種現象，真使科學家們跌破眼鏡。

有關他們鐵質的來源，學者最先判斷可能來自紅肉和其他動物性食品。但是大陸人民每日攝取的鐵質平均為34毫克，幾乎是美國人（18毫克）的兩倍，其大部份來源均為植物性食物，而且受訪的成人毫無貧血現象，可見“非血基質”的植物性鐵質吸收率沒有“血基質鐵”（來自肉類、豬血、鴨血等）好的觀念對這些人無關。根據南非科學家1990年的報告中指出：豆腐、米製味噌、大麥味噌、黃豆製品和維生素C對增加鐵質的吸收，極有助益。

另一位本計畫的研究者，英籍凱絲琳·蓋斯勒博士認為，也許中國人對植物性食物的吸收力特別強，吃了那麼多的纖維質，至少從驗血報告中，看不出有干擾鐵質或其他礦物質吸收的現象。中國人的生活與他們的飲食處於平衡的狀態，他們的體質已經習慣了。■

## 南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鶚編譯  
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

### 本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



## 豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
電話(02)3628148