

●編者的話

美國人眼中的 中國飲食智慧

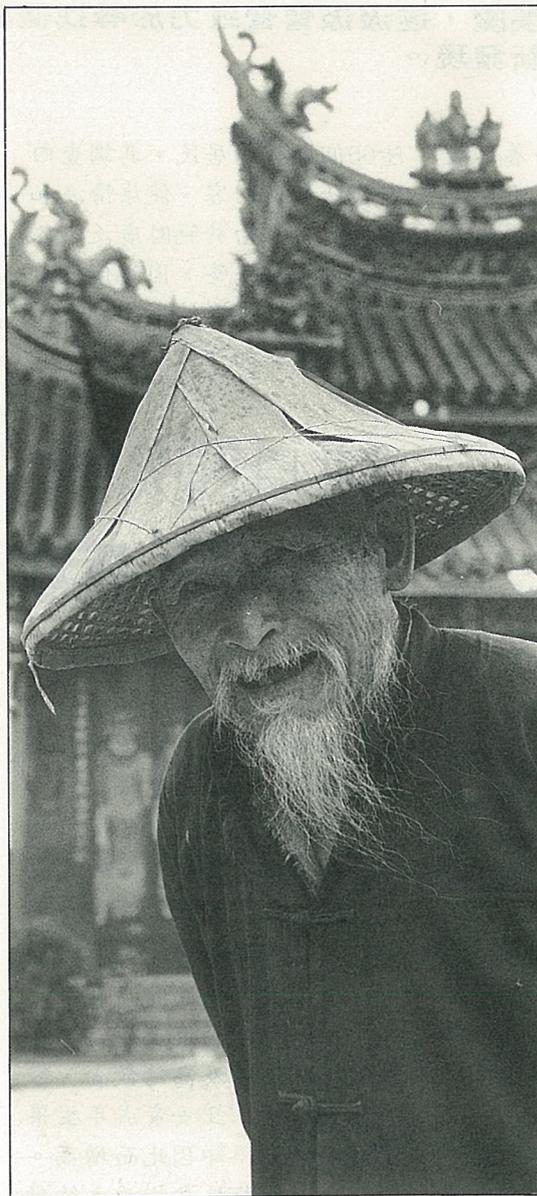
美國式飲食太豐富了，
是致癌主因；
中國農民簡樸的生活方式，
足以作為當代人的飲食典範。

從本期開始，鄉間小路將連續刊載“健康的智慧”一文，是旅美的雷通明博士提供原始資料，前榮總營養部組長來隆祚女士精心譯述而成。

英文原名The Champion Diet（一級棒的健康飲食），報導一項簡稱為“中國健康計畫”的研究。這是國際科學家在中国大陸所作的飲食調查研究，始於1983年，並將持續進行40~50年，由於調查範圍廣泛，人口統計資料完整，分析深入且有獨到的見解，此項調查結果已經在世界健康研究史上，寫下了精確而可信的一頁。

此項計劃的主持人，美國康乃爾大學營養生化學家凱貝爾（T. Colin Campbell）語重心長地指出，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，足可作為當代人的飲食典範。

中國典型的鄉村飲食，是以稻米為主食，配以各種蔬菜。蛋白質攝取，主要來自黃豆製品。少油的飲食，勞動的生活，讓大陸鄉村居民遠離文明病。



凱貝爾說，以植物性食物為主的飲食，不僅安全，而且更健康。不論是否生活在繁忙的工業化社會中，只要減少吃肉，對人體健康的好處，可能優於醫師、健康保險和藥物三者功能的總和。他殷殷冀盼這種健康飲食能普遍盛行於美國，使大部分美國素食新生代不僅適應這種優良飲食，還能從中獲得可貴的健康。

最令人迷惑的部分，就是中國傳統飲食型態的西化轉變。在中國大陸特別西化的城市，如上海、北京、天津等地，癌症、心臟病和糖尿病的罹患率也節節上升了。

凱貝爾的忠告是，飲食西化，並非良策。中國人應該珍視自己的飲食文化，莫蹈美國人覆轍，趁著尚未完全失控之前，還有機會去阻止速食的流行和環境的破壞。提倡植物性食物的健康理念，不僅是改善個人的飲食型態，其影響更及於農業、能源和環境各方面，能發揮驚人的連鎖效果。 ■

少油的飲食，勞動的生活，
讓鄉村居民遠離文明病。