

健康的智慧〈1〉

六年前，美國“麥當勞”漢堡首先登陸台灣開設分店，在一年中，不但連續開了六家連鎖店，同時創下了營業額兩億元的驚人業績，使得許多國際知名的速食連鎖店紛紛在國內設立“據點”，台灣的速食市場頓時熱烈起來。頃刻間，速食不僅成爲一種流行的時尚，更成爲現代人生活的一部分。根據一項調查發現，國小學童最喜歡吃西式速食，而漢堡、薯條、可樂更是學童的最愛。

漢堡、薯條在國外都被視爲垃圾食物，英美的營養學家爲了擺脫文明病的夢魘，遂汲汲營營致力於尋找健康的飲食，下列報導即其新發現。

在過去的40年中，營養專家和心臟病專家們極力主張美國人採用以植物性食物爲基礎的飲食，以防文明病的發生，並受到公共衛生局局長、國立癌症協會等至少20個美國海內外組織和機構的廣大支持。

但美國人的飲食至今沒有多大改變。根據最近調查發現，儘管很多人都說他們正在努力改善中，事實上除了為美容減肥的目的以外，他們平均所攝取的脂肪、精製糖量根本沒有減少。為什麼數十年來以動物實驗所作的“食物與致命性疾病相關問題的研究發現”，仍不能喚起人們採用較健康的飲食習慣呢？難道說科學的証明對改善典型的美國飲食缺乏說服力嗎？

下列報導，是有關國際科學家在中國大陸所作的飲食調查研究，名為“康乃爾—中國—牛津營養健康和環境計畫”，簡稱“中國健康計畫”。

該項研究始於1983年，共計調查了6500位散居在大

陸65個鄉村的居民，其調查內容包括飲食內容、健康情況和環境因素。由於範圍廣泛，人口統計資料完整，因此使得這項調查的結果在健康研究史上寫下了精確而可信的一頁。

健康飲食 新導向

研究人員在執行此項計畫後，在飲食與健康的關係上有了嶄新的發現，並獲得各界一致認同，其內容包括：

△高膽固醇是引發疾病的重要預兆，尤其以心臟病爲最。

△攝取大量纖維質，有助於防止結腸癌的發生。這是富裕社會中最常見的健康殺手。

△幼童期食用高蛋白、高脂肪、高熱量及高鈣飲食，容易導致早熟，且女童成年後罹患乳癌的比率却因此而增高。

△以植物性食物爲主的飲

食，與以動物性食物爲主的飲食比較，前者不僅安全，而且更健康。

此外，科學家們由“中國健康計畫”中獲得許多結論，如能推展至西方國家，廣為應用於改善飲食型態、農業、能源和環境各方面，將會發揮出驚人的效果。這些新的結論是：

△理想的脂肪攝取量，並非如美國政府最新建議的“總熱量的25~30%”，而是在15~20%的範圍以內。

△攝取大量蛋白質，易導致癌症及其他退化性疾病的發生。

△預防骨質疏鬆症並非一定要飲用牛乳或乳製品不可——人體可以從植物性食物中，獲得豐富的鈣質。

△肥胖症的形成與脂肪攝取量的關聯大於總熱量的攝取量（中國人每日平均攝取的熱量雖然比西方人多出276卡，但是肥胖者並不多）。

△低膽固醇的飲食有助於防止結腸癌的發生。

△防止缺鐵性貧血，並非一定要吃肉類不可。

△黃麴毒素與肝癌之發生無關。

由此項研究所獲得新發現，較歷來所有的研究都強烈。事實證明，均衡的素食對美國人的保健極具功能。根據“中國健康計劃”的負責人，康乃爾大學的凱貝爾博士表示，人類本來就是素食動物。因此，經由這項研究的發現，專家們呼籲大眾，不論是否生活在繁忙的工業化的社會中，只要祛除吃肉的習慣，其對人體健康的影響，可能優於醫師、健康保險和藥物三者功能的總和。

跨國性的 流行病學研究

這個“中國健康計畫”是結合康乃爾大學、牛津大學和兩所中國醫學院科學家的跨國合作研究。其構想始於北京中國預防醫學院的陳潤熙（譯音）博士於1980年到紐約的綺色佳，在康乃爾大學營養生化學家凱貝爾的實驗室工作時。原因是在70年代中期，大陸的研究人員曾在國內有關“疾病與死亡率”的調查中，發現各地癌症的死亡率有懸殊的差別——兩個地區甚至相差100倍。陳潤熙和他的同事便假設，可能與營養不均衡、生活習慣和工業化社會的影響有關。

等到凱貝爾看過中國大陸的癌症統計表後，認為中國幅員廣闊，各省飲食習慣差別甚大，且代代相傳變化不多，因此其癌症之罹患率亦不同，為了一窺究竟，遂決定展開研究。

除陳潤熙和凱貝爾以外，參與此研究計畫者，尚有大陸

的癌症專家李榮耀（譯音），牛津大學的癌症及心臟病生態學家李察·潘圖，此外，訓練了數百位中國醫生、公共衛生工作者、護士等，負責收集血液、尿液標本，並協助6500位受檢者完成詢問工作。

至於調查的內容，則包括癌症以外的48種疾病之健康因素，藉由電腦和傳真機（他們於1985年為中國大陸引進第一台傳真機）的處理，複雜的研究工作於是展開。

少油的飲食 · 勞動的生活 ——文明病再見

計畫中，他們把疾病分為兩大類，第一類為傳染性疾病，多半與貧窮有關，如結核病、肺炎和其他傳染病，以及大陸部分地區仍在流行的寄生蟲病等，但這些地區的癌症死因却少於3%。

中共政權對貧窮的鄉民、水災或旱災地區供應糙米、全麥的政策，在預防慢性營養不良及減少傳染病罹患率方面很管用。不過，外國人是很少得以走訪這些赤貧地區的，故資料得來殊為不易。

第二類為與已開發國家有密切關係的文明病，如癌症、心臟病、糖尿病、肥胖症和骨質疏鬆症。

一般說來，社會形態越工業化，人民越富有，他們所吃的動物性產品和精製食物就越多。漢堡、炸雞、香腸、義大利脆餅和精製麵粉產品之暢銷；罐頭、冷凍食品 and 精製食品之利用，使許多人的膳食型態趨向典型的美式飲食。說起來

也真怪，嗜食加工食品的習慣，幾乎已成了全世界有錢人的最愛。

在已開發的世界，從本世紀以來，脂肪的攝取量占總熱量的比例已明顯增高。而在中國的部分地方，文明病也多了起來，根據中國健康計畫的發現，認為飲食成分即其主要因素，不過中國人的生活形態和美國人不大一樣，因此得由食物脂肪和纖維質各方面去研究。

典型的美式飲食，脂肪量約占總熱量的40%，但在大陸某些地方，其脂肪攝取量低到15%，甚至10%都不稀奇，而且由穀物和蔬菜中所攝取到的纖維質至少比美國人多3~5倍。這種營養素比例的差異，即可看出，中國大陸的飲食是傾向於以單純的穀類和蔬菜為基礎的飲食。

中國大陸上有 $\frac{2}{3}$ 的人口以稻米為主食（尤其是南方），“吃飯”一詞即代表“用餐”之意，一個南方人如果吃了一整天的零食，或是參加飲宴沒吃到米飯，即使肚子已經飽得發脹，也不會承認自己吃過飯了，因為沒有米飯，就不能成為正餐。

典型的鄉村飲食，除了以稻米為主食以外，並以各種蔬菜為菜餚，其中最普遍的有包心菜、芥菜、洋蔥、蘿蔔、芹菜、菠菜、黃瓜、青蒜、茄子、葫蘆、芋頭、莧菜、洋芋、萵苣、韭菜、大蒜等。到了冬天，則以洋蔥和蒜頭作為維生素的主要來源。

蛋白質的攝取，主要來自黃豆製品（豆腐、豆漿、味噌等）和紅豆、綠豆、四季豆等。

在美國，高脂肪飲食一直被指為癌症、心臟病、肥胖症的罪魁禍首，但在久居中國鄉



中國典型的鄉村飲食，
以稻米為主食，
配以各種蔬菜。

村的居民中，80%以上與這些疾病無緣。個中原因，一看便知，因為美國人中體重過重者至少比中國人多25%，所以他們血液中和體內的大量脂肪便提升了這些疾病的罹患率。但矛盾的是，中國人所攝取的熱量却比美國人多20%，該如何解釋呢？

分析起來，發胖的原因很多，以食物的種類和數量兩項作比較，前者的影響力可能大於後者。再者，美國人所攝取的脂肪量，幾乎是中國鄉民的3倍多，且其運動僅限於娛樂。而中國人的工作却多屬於勞動性質的一農耕、園藝、搬運工等。在行的方面，中國人多用步行或騎自行車，其所消耗的熱量，比美國人駕車多出太多了。他們的飲食內醣多而蛋白質和脂肪較少，便很容易將額外的熱量燃燒掉，而較少轉變為體脂肪。討論至此，可知大陸鄉村居民少油的飲食和勞動的生活方式，便是使他們遠離文明病的主因。

(下期續)

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