

If you eat, you are involved in
AGRICULTURE.
人人日進三餐，能說農業無關？

譯者／來隆祚

資料來源／EAST WEST September 1990

●特稿

健康的智慧〈3〉

纖維質防癌的學說受到肯定

專家在中國健康計畫中的另一項發現，便是對英國醫師薄金特曾經在食物纖維方面提出的假設予以肯定。話說從頭，1969年，就在脂肪被人假設為引起結腸癌的原因的同時，薄金特便提出缺乏纖維的飲食，是導致西方人普遍罹患結腸癌和其他疾病的主因，從此以後，便有很多科學家潛心致力於“低纖維飲食與結腸癌的關係”之研究。至本次中國

健康計畫的發現，由於纖維攝取量高的地區，大腸癌的死亡率相對減少，可見纖維確有對抗腸癌的作用—即使在動物脂肪攝取量高的情形下亦然。

黃麴毒素與肝癌無關

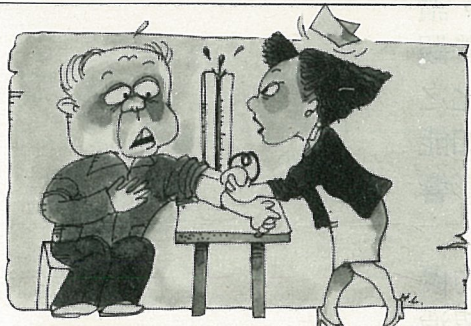
此外，有關黃麴毒素方面也有嶄新的發現。這是一種因穀物貯藏不當而發霉後所產生的劇毒，常見於玉米、花生、甘薯。在有這項報告之前，

由動物實驗中，黃麴毒素一直被認為是極強的化學致癌物中的一種，是引起肝癌的主因。肝癌的問題在中國健康計畫中頗受重視，經過廣泛而深入的研究分析，結果竟發現黃麴毒素與肝癌無關。

這簡直是天方夜譚嘛，何以證明呢？負責人凱貝爾的解釋是：中國人所吃的蔬菜極充足，而蔬菜中所含的貝他胡蘿蔔素多、蛋白質少。而低蛋白和高貝他胡蘿蔔素的攝取，在動物實驗中，即顯示有減輕因黃麴毒素誘發肝癌（危險因子

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

)的作用，所以，中國人的飲食對黃麴毒素有抵抗力，而其罹患肝癌的主因，實則導因於B型肝炎的感染。

上述研究的輝煌成果，使支持以植物性食物為基礎的飲食者振振有詞，他們主張至少含有80%~90%各式各樣植物性食物的飲食，對人體健康是極有利的。

西式速食 登陸大城市

從1980年鄧小平上台後，大搞所謂的現代化運動，因此，有些地區的飲食型態便有了大幅度的轉變。中共當局曾經調查發現，許多家庭每天花在購買新鮮食物，和回家製備飲食上的時間多達3~4小時之久，於是興起改革的念頭，推出大量速食製作和烘焙食物，以代替傳統的中式餐飲。

美國，這個速食界的龍頭老大，在這項轉變的運作中，扮演著舉足輕重的角色。百事可樂、可口可樂、肯塔基炸雞和其他美式食品公司——在大城市搶灘登陸，閃亮的廣告板，把都市的景色點綴得光鮮奪目，以招徠顧客。

中國大陸與西方國家之飲食比較

平均營養攝取量		
營養素(公克/一天)	中國大陸	西方
總蛋白質	64	91
植物蛋白	60	27
食物纖維	33	10
澱粉	371	120
其他營養性因素		
熱量	2,636	2,360
熱量中所含脂肪之百分比	15	39
鈣質(毫克/一天)	544	1,143
鐵質(毫克/一天)	34	18
維生素C(毫克/一天)	140	73
總膽固醇(毫克/100cc.血)	127	212

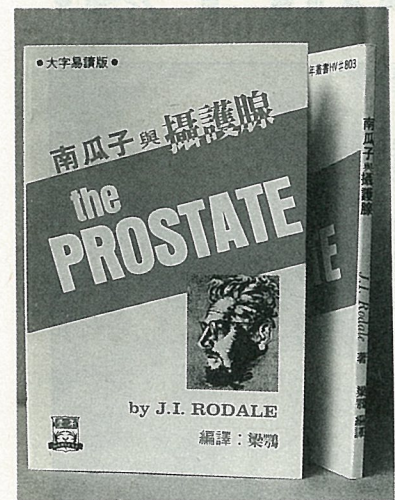
現在，在北京市的美式西點麵包店，已可製備足夠的麵包、甜甜圈等，滿足數以百萬計市民的需要，而清涼飲料、冰淇淋和其他休閒食品，更是普遍。

對負責調查的科學家來說，中國傳統飲食型態的西化轉變，是最令人迷惑的。在七〇年代末期，動物性食物在農業社會還很少見，但在特別西化的城市，如上海、北京、天津等地，肉類和奶製品的消費量逐漸增多，很不幸的是癌症、心臟病和糖尿病的罹患率也節節上升了。

因此，學者專家認為，這些人一旦開始食用動物產品，所有對健康不利的影響便接踵而至，可見飲食西化，並非良策。

凱貝爾博士忠告他的中國友人，要多瞭解美式餐飲的缺點，莫蹈美國人的覆轍，趁現在尚未失控之前，還有機會去阻止速食的流行和環境的破壞。此種有前瞻性，有良心的建言，可說是“中國健康計畫”的科學家在研究飲食變化對疾病影響以外，為增進世界人口未來的健康，所作的另一偉大貢獻。 <待續>

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