

家畜的生理組成，反映在演化當時的環境，而現代的環境變得與當時不同了！導致生理上的不適應而成為疾病。例如考古學家認為原始人的骨骼很少有骨質疏鬆症，表示當時的食物及生活條件有利於鈣質的攝取及利用。現代育種出來的雞、豬等家畜禽適應現代的飼料條件亦因此顯得常有許多問題，都是反映生理與環境的不協調。

編

食療

■來源／Food Technology, June 1997

古人說：「病從口入」。不僅僅是指吃進病菌、寄生蟲會生病，營養不均衡例如高鹽分、高脂肪的食物可能導致心臟病。另一方面，一些疾病不必吃藥，在營養師指導下亦可以恢復健康。近來美國有些大的藥品公司，以將保健食品列為最有前途的產品。1997年6月號的Food Technology雜誌，有2篇專論指出這項商機。

中國自古以來，就以藥與食物同煮，稱為「藥膳」。亦有以藥泡酒，做成藥酒。這是中國飲食與保健合流的生活文化，比起飯前飯後，從許多藥瓶中倒出各式各樣的藥丸吞服藥有氣質多了！

近來藥與食品合流已成為普遍接受的保健手段。美國所有的穀類食物如麵粉等，明年起都要添加葉酸。今後的保健食物，更會針對不同的消費者需要而添加不同的成分。

美國現有人口數約2億6千萬人，需要特殊保健食品的區分人數如下：(1)糖尿病：1千6百萬人，為此一羣人生產的無糖糖果年增加率為20%。(2)癌症患者：1千萬人。(3)關節炎：4千萬人。(4)視力退化 macular degeneration，可導



致瞎眼：1千4百萬人。含有類胡蘿蔔素如葉黃素等之食物有防止瞎眼的功效。日本已有含此類物質的口香糖，名為Bright Eyes。(5)停經期症狀的婦女有3千5百萬人感受或多或少的不適，而只有25%接受女性賀爾蒙的治療。含有天然女性賀爾蒙的大豆及亞麻仁製品是對症的食療食物。

科學家正致力解開營養與疾病預防及治療的關聯。將來的發展一定遠超過目前在健康食品店內陳列的一些維他命、膠囊裝的靈芝、銀杏等等商品。

世界上一些有名的藥品公司例如Similac，及營養飲料Ensure是由屬於藥品公司Abbott Labs旗下的Ross公司生產，主要推銷場所是醫院及醫院的販賣部。近2年來亦走向超級市場。從電視的廣告上，可以看到健康取向已成為食品推銷中心的賣點了。

吃壞了也會得關節炎

■編譯／黃嘉 來源／Agricultural Research, October 1997

美國農部研究院有位微生物學家James L. Smith，一輩子致力研究食物中的微生物，退休後仍然在研究室工作，終於查到4種常見的導致食物中毒的細菌 Campylobacter, Salmonella, Shigella 及 Yersinia，會使得一部份食物中毒者治療後，竟有關節炎的後遺症。

以往即有人發現這種現象，但是在腫脹的關節中並沒有找到細菌。事實上，沙門桿菌吃進人體的腸胃系統後，並不能鑽到人體關節中去作亂，而是這種病菌的抗原在分子結構上很像人類白血球抗原HLA-B27。在關節炎腫脹部份中，雖然找不到病菌，卻能找到沙門桿菌的抗原。美國前不久發生由於喝了帶沙門菌的生奶，有198,000人上吐下瀉，治療後期中有4,500人發生關節炎。

對於大多數的人而言，吃壞了不過是不舒服一兩天，而對於帶有HLA-B27基因者，就可能要忍受長期的關節炎困擾了！

編