

食肉難

近兩三年來，吃肉都有些困難，不是吃不起，而是怕不安全。三年前發現英國的牛肉帶有狂牛病毒，不是瘋狗病，而是慢慢地將牛腦及人腦發生孔洞病變，於是英國大量地屠宰三歲以上的肉牛及乳牛，也影響了台灣的漢堡店改推出豬肉漢堡。後來輪到台灣豬隻染上了口蹄疫，電視上經常在晚餐時段用特寫鏡頭照出爛掉的豬蹄，以及埋在大坑中尚未斷氣的豬隻。去年十二月輪到香港為「禽流感」殺光一百多萬隻雞及鴨。都是為了消滅疾病的傳染。

肉類在屠宰包裝貯藏的過程中，從使用的工具、人員以及用水中，都有可能帶來有毒的病菌。在去年八月的美國野餐烤肉旺季之中，居然有十幾個中毒病例來自牛肉中帶有致病的O157·H7大腸桿菌，於是美國總統要求全面檢驗食品安全。

除了大腸桿菌以外，從魚、肉、海產感染的致病微生物還有沙門菌、李斯特菌等等，在美國一年中有9千人因而喪生。加工肉類殺菌消毒的方法很多：做罐頭、醃肉等等都可以完全殺菌，新鮮肉類經殺菌而又不損傷品質及外觀就很難了，使用蒸氣或臭氧可以既殺菌又保存品質，可惜的是消毒力不能穿透到肉塊的內部。能夠完全殺菌甚至殺死寄生蟲卵而又不傷及鮮肉品質的方法是使用伽馬射線，一般醫用級的鈷60同位素可放出高能量的伽馬射線。美國食品藥物局FDA已批准這種鮮肉殺菌法，可是消費大眾尚不能普遍接受。

任何新產品，尤其是食品，一旦被菜籃族的常識所排斥，要花許多年的努力才能化解。歐洲共同市場至今仍然禁止用遺傳工程育成的蔬菜水果的銷售。美國政府亦規定在包裝上要註明任何用遺傳工程改良的農產品。至於用放射線殺菌的食物更是乏人問津了。因為一般消費者一想到核能放射線，會聯想到原子彈、腫瘤等等負面事物，又怕被照射過的食物中還有殘餘放射線會留在體內作怪。

英美等歐洲民族，似乎還在吃半生熟肉類的階段，到餐館叫牛排還要問幾分熟，如叫的是rare，端上來的牛排準定有部份生肉，骨頭裡還有鮮血，病菌及寄生蟲在鮮血裡還活得好好的呢。中國人早已脫離這個階段，紅燒肉、燻肉、骨頭煨湯，微生物及寄生蟲毫無生存的機會。因此全世界都無藥可根治的旋毛蟲Trichinella spiralis的幼蟲一旦在豬肉中被人吃進，到處亂鑽，令患者痛苦萬分。據說猶太教及回教禁吃豬肉亦與此蟲有關。而中國的豬肉沒有旋毛蟲，因為都被煮死了。所以吃肉還是吃中餐比西餐安全。

維他命會有害嗎

有一個抽屜，裡面排滿了各式各樣的藥丸小瓶，主要是維他命，還有其他的保健藥片如大麥葉片、深海魚油等等，大致上只要電視上、報章雜誌上做過廣告的都進了這個大抽屜。

記得小時候看到六、七十歲的長輩，沒看到人先聽到吐痰聲，近看則是彎腰駝背步履蹣跚的衰老樣子。現在自己亦已是75歲的古稀老人了，早上在公園裡多的是八、九十歲的男男女女，一點亦不稀少，走起路來亦還虎虎生風。這就是保健的整體表現，而維他命在其中的功勞不可輕看。

維他命，又稱維生素，是一群有機物，只需要有微量就能維持人體的健康，卻又是不能缺少的。主要的維他命有14種。維他命B群有9種，C是水溶性的。油溶性的是A、D、E、K。B及C的作用是輔酶，一般生物中都有。ADEK 4種只存在動物中。對於人類而言，大都要靠食物供應。由於維他命只要很少量就夠維持正常的生理運行，在正常的飲食條件下，應該都很夠。而最普通的多種維他命及礦物質的藥丸，例如“善存Centrum”，每天服1粒即已足夠每日需要量如A、C、D、E等等11種維他命的全部。因此有人要問，再加上從每日吃進的食物中取得的我們是不是吃得太多了，吃多了有沒有害處呢？

市面上銷售的多種維他命及微量元素藥丸的本來目的在預防一些由於缺少這些微量的要素而發生的壞血病、腳氣病等病症，不料有些人竟用來醫治癌症、心臟病等等。由於聽信傳言而大把吞食維他命藥丸的結果，有可能導致更麻煩的疾病。例如常期服用比標準量高500倍的B₆，可能損傷神經系統。

爭議最多的要算β胡蘿蔔素了。1980年代的幾個試驗指出多吃含有大量胡蘿蔔素食物的一群人比較少得癌症，於是胡蘿蔔素的銷路暴增。過了10年，芬蘭及美國合作的吸煙者服用β胡蘿蔔素的報告在1994年及1996年發表服用β胡蘿蔔素而且吸香煙者罹癌病症者更多。使得科學家及消費大眾不知道多吃維他命到底是能保健還是反而惹癌上身？

看來正確的養生之道，還是普通的飲食：魚、肉樣樣都有一點，應時的蔬菜水果多吃一點。如果身體衰弱，就照醫生的建議，缺什麼維他命就用藥丸補充。這樣的飲食方式，可能是最健全的吧。

瘦身餐

以前稱為減肥，現代叫做瘦身。美國女孩小時候愛吃冰淇淋，都是胖嘟嘟的。長大後愛漂亮，要苗條，於是吃得少，稱為on diet，有的吃幾根芹菜，一點胡蘿蔔就算是午餐。如此的刻苦已身，卻並不一定瘦得下來。

有位生物化學家Barry Sears，在1995年出了一本書“The Zone”，發行了150萬本，有14種語文的譯本。接著又出了第2本書講The Zone的方法，第3本書介紹150種Zone的快餐。在任何種流行的風頭瞬間就消失的美國，Zone已存在了三年，算是異類了。

Sears的Zone學，基本觀念是說：一般的減肥食譜是吃低脂食物，但是卻吃了碳水化合物例如麵包。而碳水化合物吃得多，胰島素就分泌得多些。而胰島素能將碳水化合物的醣類變成脂肪貯存起來，造成許多胖子。要減肥而又健康，並不需要努

力地流汗做運動，亦不需要忍饑挨餓，可以吃肉吃魚，更可以吃蔬菜水果，只要少吃五穀雜糧就行了。這種理論是否完全正確呢，有不少營養學、內分泌學的專家學者搖頭，但是至少都同意Sears的食譜是高纖維低熱量，因而能夠減肥。因為真的能夠毫無痛苦地瘦身，因而信從者不少。這一派的膳食營養導師的個別指導費是每小時100美元，Sears這位老師已成了百萬富翁，不過仍然不胖。

好萊塢的一些俊男美女對於身材當然更為重視，當地有個Life Zone健康俱樂部，在過去2年中已經舉辦了多次的12週Zone派減肥餐，有1,500位參加，費用不低，例如下列的瘦身大餐有五道菜：1.沙拉。2.海鮮：一個炸鳳尾大蝦，一粒淡菜，一塊綠花菜，一塊小麵包。3.一塊3寸見方的魚排放在水煮菠菜上。4.一隻烤鵪鶉及炒豇豆。5.莓果及果凍。這樣在有名的Zone系小餐館，亦是大牌明星常去的L. A. Farm，吃這五道菜的豪華大餐只要45美元。（加州的物價低，一般的自助餐All you can eat只要5元）

這種Zone派瘦身食譜業已傳到台灣，曾看到一位的確慢慢地有腰身的女孩，她的晚餐是手掌大的2片煮牛肉及幾片青翠的芥菜。You also can make it。

乾兩杯與維他命B

來源／Agricultural Research, April 1997

美國農部不但管農業生產，亦管食物與健康。有幾個屬於農業研究院ARS而專門研究營養的試驗所，最近發現在豪爽的乾兩杯酒之後，對於維他命B有些傷害：會降低血液中的B₁₂含量，而長期的B₁₂不足能引起健忘症。近來有些健康食品以葉酸作為賣點，葉酸亦是一種維他命B。血液中的一種高半胱氨酸是造成冠狀動脈受損的因素之一，而葉酸有分解高半胱氨酸成為無害物質的功用。葉酸在蔬菜中，最早是從菠菜中分離出來的！大概由於蔬菜有益健康，因而卡通影片中的大力水手隨身都帶著一罐菠菜吧！