



再多吃些蔬菜吧！

人的壽命與其一生所吃的蔬菜總量成正比

文／時田勉

日本時田種苗公司董事長

譯／黃敏展

國立中興大學園藝系教授

素有「日本第一長壽村」美譽的山梨縣桐原村（現名上野原町桐原）居民，他們的飲食以小麥為主，搭配小米、高粱、稗、玉米、紅豆、蕎麥等雜糧，佐以馬鈴薯、芋頭、番薯、山藥等，自然而然地達到「天人合一」的食生活境界。此外，桐原村的居民也常吃昆布、紫菜、海草等海藻類食物。

而世界上平均壽命最短的村落，位於巴西的



里約·聖·蘇魯州。從1986年的數據來看，在該地定居之日本人的平均死亡年齡，比起住在日本的日本人整整少了18年。與日本人比較之下，巴

西的居民攝取肉類及砂糖的量分別為日本人的10倍與3倍，而且幾乎不吃水果、蔬菜（巴西人平均每人每年的蔬菜攝取量僅有10kg而已）。據聞巴西人早逝的原因之一，就是他們嗜食含有大量油脂的肉類，以致心臟產生病變所致。日本人的十大死因之首為癌症，而且比例越來越高，現在一年內約有30萬人因癌症而亡，平均每3位往生者中就有1人的死因是癌症。

致癌的因素中，吸煙佔30%、飲食習慣佔35%，因病毒等病原體的感染大約是10%，因此筆者認為致癌與否和我們的生活習慣有著密不可分的關係。蔬菜、豆類或水果中所含的纖維素、果膠等成分，對於預防癌症被認為十分有效。

蔥屬蔬菜對於預防胃癌、大腸癌，效果顯著（有關「日本人的死亡原因」之內容，出自日本國立防癌中心中央醫院院長垣添忠生博士的講稿）。日本人的每人平均蔬菜消費量逐年減少，1999年已降至102.3kg，這或許是因癌症而亡的日本人逐年增加的原因所在。

1天食用400公克蔬菜運動

日本曾於2000年，以「提升糧食自給率」為主旨，制訂「糧食·農業·農村基本法」，並朝著這個目標積極發展，但事與願違，穀物自給率逐年下滑，1998年的比率是27%，在已開發國家中敬陪末座。同年度的法國為201%、美國140%、德國125%、英國107%，甚至連自然環境不及日本的瑞士都有68%的水準。

而最重要的蔬菜進口量也正在逐年增加。新鮮蔬菜及其加工品的進口總量，1985年時僅86.6萬噸，但1990年155.1萬噸，1995年262.8萬噸，而1999年擴大為292.1萬噸，14年之間整整成長3倍以上。單是新鮮蔬菜的進口總量，從1991年到2000年就增為原有的3倍，進口蔬菜的暴增對於日本國內的蔬果產地造成重大打擊。

胡瓜、茄子、西瓜、豌豆、白菜、蘿蔔、芋頭、番薯、馬鈴薯等農作物的生產面積與過去最大面積比較後，2000年時已銳減至原有面積的50%以下，日本的農藝暨園藝生產可說是已接近毀滅殆盡。胡瓜、茄子、白菜等蔬菜的栽培面積，在1965年時仍各有34.5千公頃、30千公頃、49.6千公頃；但現在僅剩原有44.1%的15.2千公頃、44.3%的13.3千公頃、45.8%的22.7千公頃。豌豆、蘿蔔等作物，在1960年時仍各有19.1千公頃、102.7千公頃的栽培面積；但現在僅留有原有面積的28.8%的5.5千公頃、44.5%的45.7千公頃。而西瓜也由1974時所有的39.2千公頃，縮減至原有面積43.1%的16.9千公頃。幾乎所有作物的栽種面積，都急遽減少至原有的一半以下。

日本政府為了遏止進口蔬菜的急速成長，於2001年5月針對蔥、鮮香菇、蘭草（製造榻榻米的原料）發動緊急「保護屏障」（200天），但礙於中國方面的壓力，未於11月正式發動。單就蔥的進口量來看，1999年（21.2千噸）與2000年（37.4千噸）之間，一年就增加了16.2千噸，到2000年為止的5年之間竟成長了25倍。若將1996年的農家平均收益以100計算，那2000年的收益已降到僅相當於57.4，已經嚴重壓迫農家生計。種蔥的農家已經快活不下去了。

最近部分進口農產品因為受到農藥污染而無法進口的影響，銷售狀況略有好轉，但整體而言，國產農產品的景氣依舊低迷。為了提升國產蔬菜之銷售情形，而由民間成立，負責調節從中國進口蔬菜數量的「農產品貿易協議會」，也沒有發揮應有的功效。

在此，筆者認為，回復日本人日漸減少的蔬菜消費量，才是根本解決之道。只要每個日本人每天多吃兩粒迷你番茄（30g），或是多吃3分之1根蔥（30g），就會產生足以和中國進口蔬菜總量匹敵的120萬噸之消費量。如此一來，蔬菜的銷售狀況自然好轉，日本國內栽培面積隨之增加，產量提升，菜農個個就會笑開懷。

日本時田種苗公司董事長 時田勉著 國立中興大學園藝系教授 黃敏展譯

美國由於提倡5 a Day（1天吃5種蔬菜）運動的成效逐漸浮現，1999年每人平均蔬菜消費量已經增加到115.5kg，或許這就是癌症患者正開始逐年減少的原因之一。因此筆者在此斷言：多吃蔬菜有其重要性。

現在，日本人的平均壽命仍為世界第一（根據2000年日本厚生勞動省資料指出，日本女性平均壽命為84.62歲，男性為77.64歲），但就算醫療技術再怎麼進步，醫療環境再怎麼完善，只要日本國民的蔬菜消費量日益縮減，因癌症致死的死亡率便會增加，也許世界第一的頭銜遲早會讓給其他國家。

筆者對於現代青年對蔬菜之疏離感，及年輕女性吸煙人口的成長，感到憂心。筆者現在已經67歲了，但還想要超越享年92歲（1898年出生）的



家父。所以朝著每天食用400g以上（全年136kg）的蔬菜為目標而努力（筆者以前曾提倡過1天食用400g蔬菜運動）。

蔬菜不但能防癌，還能促進健康，更是一種保證長壽的食品。各位，讓我們從今天開始多吃蔬菜，活得健康又長壽吧！