

日本人比西方人長壽之秘訣

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

「為什麼日本人比西方人長壽？」整體而言日本人比起西方人的飲食來的清淡、生活起居有節制，平時又重視養生觀念，在飲食方面，顯然他們較少吃肉，因此膽固醇與飽合脂肪酸的食物也吃得比較少，其中對於肉類的攝取，日本人則偏愛吃魚肉。然而魚肉含有多種多元不飽合脂肪酸，如DHA與EPA，已經被證明可以減少膽固醇與三酸甘油脂。又，日本人在日常生活中最常見的兩種長壽食物可能是綠茶與黃豆食品。此外，日本人喜歡吃的其他養生食物，如：納豆、泡菜、海苔、味噌等等也是很重要之因素。

在美國時代雜誌（TIME）評選出10種現代人最佳營養食品建議清單中：

1. 番茄：含有lycopene素，維他命C，預防攝護腺癌。
2. 菠菜：含有鐵質、維他命B，預防血管疾病、盲眼症。
3. 花生、杏仁等堅果：預防心臟病，但要適量，多吃反而有害。
4. 花椰菜：簡單烹調，預防乳癌、胃癌、直腸癌。
5. 燕麥：富纖維，可減肥、降血壓、膽固醇。
6. 鮭魚：富OMEGA-3S成分，防止腦部老化、罹患老人癡呆症。
7. 藍莓：富抗氧化劑預防老化、心臟病及癌症。
8. 大蒜：清血、降低膽固醇、防治心臟病。
9. 綠茶：降低罹患胃癌、肝癌、食道癌、心臟病的機率。
10. 紅酒：助抗氧化，適量飲用有助預防心臟病。

有幾項是您常吃的呢？而日本人常吃的飲食又如何呢？分析如下：

日本人的飲食相較於台灣人的飲食，最重要的差異是不油膩，又清淡。所以攝取油脂、糖與鹽的量比台灣人少很多。其中對於肉類的攝取，日本人吃魚肉的量顯然比台灣人高很多，他們較少吃牛、羊、豬肉，因此膽固醇與飽合脂肪酸的

食物也吃得比較少。

綠茶中含有大量的維他命C與多種光化學物質（phytochemical如多酚類polyphenol）這些都是強力的抗氧化劑，可以避免LDL在血管中老化或氧化而堆積，也可以抑制多種致腫瘤細胞的生長，並可以阻止癌細胞轉移，也有臨床研究在評估綠研茶對治療癌症的效果。目前，在台灣市面上常見添加綠茶的食品有綠茶粉、綠茶果凍、抹茶月餅、抹茶糖果、抹茶麻糬、抹茶湯圓等等林林種種，真是一窩蜂的趕流行，這種新研發的食品口味既有創意又有養生概念，甚至以健康食品膠囊的形態在販賣。反觀日本人長久以來一直是無所不時地喝綠茶，幾乎成了一種最常見的飲料，喝這種飲食習慣可能有助於使日本人免於罹患心血管病與癌症之苦。

黃豆是另一個天然食品，它同時是一種重要的植物蛋白來源，對於許多因為宗教因素茹素的東方人，也幾乎是一種唯一的蛋白質來源，這些黃豆製品包括豆腐、豆漿、素雞、味噌、納豆等等。它含有類雌性素成分，是最好的天然荷爾蒙補充療法，所以東方婦女（包括中國、台灣）比較不受更年期與骨質疏鬆症之苦，因為黃豆一樣含有多種的天然光化學物質，最有名的是異黃酮素（Isoflavoid），是很強的抗氧化物，已知對於乳癌與攝護腺癌有很好的預防保護效果。

其中「納豆」是日本愛吃的傳統食品，為一種大豆的發酵食品，納豆這個名稱最早出現在日本的鎌倉時代末期，室町時代稱「唐納豆」，江戶時代又稱「寺納豆」。對於納豆的起源有不同說法，有學者說，豆腐和鹹納豆都發明於中國，早在漢代就有學者劉安發明豆腐之說。豆腐和鹹納豆於七世紀，由僧侶傳到日本，所以在日本最先製作豆腐和鹹納豆的地方是寺院。又因為最早製作納豆是在寺院辦理米谷錢財的「納所」，故有「納豆」之稱。眾說紛紜，不一而足，所以納豆的起源至今仍是個謎。