

拒绝疾病

——21 世纪的新健康饮食法

陈惠运

撰于 2006 年

写在前面

本稿是应上海某大学出版社的邀请在约十年前撰写的, 最终审稿后, 被要求删除第 5 章而遭我拒绝, 并撤回了书稿, 以致未能问世。

最近在整理书稿时, 发现尽管是十年前所撰, 许多内容对当今的中国健康状态, 仍有参考价值, 故基本上仍以原状(个别文字略有更改)在日本的易食研究所的网站上发表。

在日本和韩国, 我曾出版有数册有关健康的书籍, 台湾曾购买过我的日文版权, 但最终没能出版。故本书稿可以作为我唯一的中文书稿。

最近, 国人对健康的关心日增, 各种有关健康的书籍文章数不胜数。但愿我的书稿也能为国人的健康带来些许的帮助。

健康是要靠每个人自己管理的, 请不要轻易地将自己的健康托付他人, 包括医生和药物。

拒绝疾病

—21 世纪的新健康饮食法

目录

第一章 饱食时代更需重视食物的魔力……………9

食物的魔力

食物的魔力从何而来

病从口入的并非只是细菌

食物是双刃剑，能防治疾病也能导致疾病

三高食物 方便面 饭后水果

第二章 食物的魔法造成生活方式病……………22

饮食，维持生命活动的能量

营养素致病的机理

无知吃出疾病

第三章 让食物的魔力为我所用，对生活方式病说不……………32

欧美之风潮——胖子不能当领军人物

我们应该吃什么，怎么吃

健康需要正确的饮食知识

鱼龙混杂的营养辅助食品(supplement)信息的泛滥

辨别劣质生产商的虚假宣传

常时与自己的身体对话

饱食与七、八分饱，地狱与天堂

第四章 阻止体内豆腐渣工程的形成.....48

细胞有没有质量

食物决定细胞的质量

铁 维生素 B12 叶酸

防患於未然，别在体内建豆腐渣工程

为细胞的更新提供最好的构成材料

菜单

第五章 补钙的秘诀.....63

牛奶真能补钙吗？

牛奶的问题与真实

光有钙不能阻止骨质疏松症

高维生素 D 食物表

小心，补钙不当会中毒！

我的补钙经验谈

不喝牛奶骨龄指数照样上升 高钙食物 饮食方法

第六章 高血脂、高胆固醇的应对法.....80

走出误区，分清敌我

食用油 胆固醇

动脉硬化的发病机理

高血压 糖尿病

合理摄取脂肪、胆固醇

胆固醇含量表

你会吃肉吗？

血脂、胆固醇既能吃得高，就能吃得正常

增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL）、降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL）的饮食法

第七章 发挥食物的相乘效果，回避相杀效果.....95

食物的搭配是一门大学问

最大限的发挥营养素的效用

钙+维生素 D+镁=钙的吸收和利用 铁+维生素 C+蛋白质=改善贫血

维生素 B1+蒜素=加速疲劳恢复 维生素 A(或 β—胡萝卜素)+油脂=增强抗氧化力

维生素 C+铁=增进美容与健康

最大限的阻止不利因素的产生

维生素 C+维生素 C 分解酶=维生素 C 丧失

维生素 B1+维生素 B1 分解酶=维生 B1 丧失 鞣酸+蛋白质=便秘+脂肪肝

草酸+钙=结石形成、缺钙

草酸 铜+维生素 C=维生素 C 破坏 锌+膳食纤维=锌丧失

高锌食物

鱼与熊掌兼得，美味与营养并收

从糙米到精白米的营养素变化表

第八章 抗氧化还是被氧化.....113

活性氧的有害性质

氧化使人体生锈

活性氧的致病机理

维生素、矿物元素和植物营养素抗氧化的真实

高胡萝卜素食物 蕃茄红素 植物多酚 芝麻

营养辅助食品(supplement)与天然食物的抗氧化力孰强孰弱

第九章 亚健康状态是疾病的前兆.....132

别无视身体的警告

亚健康状态

疲劳 维生素缺乏 不摄生

争胜好强只会缩短你的寿命

适当休息的有无是分水岭

重视休息的质量

小病不养成大患

心理咨询治疗 健康饮料

第十章 疾病应以预防为主.....148

现代医疗的发展与局限

中医原本以预防为主

中医养生向治病的转化

预防医学的新崛起

形成预防疾病、增进健康的社会风气

第十一章 基因能改变.....162

疾病的原因与遗传

生活方式与饮食在改变着你的基因

要想让后代更为健康的话

给已有孩子的父母们

给孩子尚未诞生的读者们

DHA 食物表

第十二章 活 120 岁已不是奢想.....177

拥有健康的体质是长寿的基础

世界长寿国家和中国的平均寿命和健康寿命表

告别延命的长寿，选择健康的长寿

预防脑血管疾患

预防老年痴呆症

高花生四烯酸食物

预防骨质疏松症和骨折

预防肺炎

食物的魔力之一，抗老衰、抗痴呆

限制热量，延年益寿

第一章 饱食时代更需重视食物的魔力

“民以食为天”这一迄今为此持续了数千年的观念，揭示了人类必须依靠饮食来维持生命的真理。

无论是呀呀学语的婴儿、生机勃勃的少年，还是力能举鼎的巨人、闭月羞花的美女，谁能离得开饮食吗？

常言道：“一天不吃饿得慌。”这是因为提供人的机体所需的能量、营养素、水分得不到补充而造成的。人要是不吃不喝，就像不给汽车加油一样，汽车最终将无法启动，人也将衰竭而亡。

正因如此，在食物极其匮乏的时代，为了确保食料，人类力所能及，发明了种植、栽培、饲养、放牧等稳定的获取食料的方法。有时，甚至不择手段，以战争、残杀、掠夺、偷盗来达到获取食料的目的。

食物事关人类的生死存亡，其重要性不言自明。

在那个缺衣少食的时代，处于社会最底层的人民，只要有食物能够填报肚子、维持生命就已大为满足了。至于珍馐美味，只能于梦幻中去寻觅、去垂涎了。

可是，在今天物质丰盈的时代，虽然“民以食为天”的真理不变，但对食物的希求，却有了翻天覆地的变化。人们不再满足仅仅用于填报肚子的粗茶淡饭，更开始追求对食物的质的要求。

在这样的环境下，食物总算开始显露出了真正的魔力。

食物的魔力

嗨，食物还有魔力？什么魔力？

前面已经提过，人的生命维持不能离开食物，这可以说是食物的魔力。但这只是食物魔力的一个方面，更重要的是，食物并非多多益善，对食物的无节制地过多的摄取，会使人得病、早衰、甚至提前走向死亡。食物在这方面的魔力，在饱

食时代的今天，却常常为人类所忽视。而这种魔力的最大危害，在于它趁人们沉浸于享受美味、豪饮猛吃中，无声无息的对人类造成种种伤害。具有讽刺意味的是，人们却并不以为这种伤害是由食物造成的。

但是，现代医学已明确地告诉我们，许多疾病，如肥胖、糖尿病、高血脂、动脉硬化、肝脏病、脑血管、心血管疾病，甚至一部分癌症，都是与饮食有着密切关系的。换句话说，这些病都是吃出来的。故这些病又统称为生活方式病，民间又俗称为“富贵病”，即认为有钱的富人才会罹患这些疾病。实际上，在中国，由于生活水平的提高，生活方式病甚至已开始波及到广大的普通农民阶层。

除以上所说的魔力之外，食物还有另一种魔力，即具有药物效果。中国古代一直推崇的食疗，就是利用食物所具的天然药用效果来达到预防疾病，甚至治疗疾病的目的。关于食物在这方面的魔力，在以后的章节里会详细解说。

众所周知，食物有植物类与动物类之分。植物类食物有土生与水生之别。动物类食物有兽类、禽类、水产类之别。不管是植物类食物还是动物类食物，都不外乎含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素。

不同的是，植物类食物与动物类食物所含的营养素各有偏重。植物类食物含有较多的碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维，豆类食物还含有丰富的植物性蛋白质。而动物类食物则含有大量的蛋白质、脂肪，还含有维生素、矿物质等营养素。

人体的生命及健康的维持，需要上述的全部营养素和水。由于植物类食物与动物类食物的营养素各有所重，如仅取用植物类食物或只吃动物类食物，都会对人体的营养平衡带来影响，以至形成疾病。

比如说，长年吃素的人，容易发生营养不良状态，出现皮肤干燥、乏力、头晕等症状，严重的会产生贫血甚至昏厥。

相反，以动物类食物为主的人，则容易形成肥胖、患糖尿病、高血脂、高血压、心血管等疾病，甚至发生癌症。

为什么会产生这样的问题呢？

前面已经提到，人类的生命维持需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维及水。蛋白质、脂肪、碳水化合物为人的生命活动提供必不

可缺的热量能源。一克蛋白质或碳水化合物能各产生四千卡的能量，一克脂肪能产生九千卡的能量。

在提供能量方面，脂肪及碳水化合物为主力，蛋白质则作为候补。因为，蛋白质必须优先作为构成身体的各个组织如肌肉、皮肤、脏器等的主要成分。当然，构成身体各个组织的成分光有蛋白质还不够，还需要矿物元素如钙、磷、镁等构成骨和牙齿，需要脂肪来构成细胞膜等。

而维生素、矿物元素、蛋白质具有促进人体代谢、调节生理作用等功能，使整个身体系统能顺利的运行。

膳食纤维因几乎不人体所吸收，曾被认为对人体无足轻重。在上世纪六十年代以后，膳食纤维对人体正常的生理代谢必不可少的作用，开始被了解并得到了承认。

水也是维持生命的不可或缺的物质之一。无法想象，人在缺乏水分的环境下能够生存。

作为人的生存所必需的营养素，约有五十种左右。美国的生物化学家 R·威廉姆士将这些人体必须营养素比喻为一条生命的锁链，只要缺少其中的任何一种，生命的项链将会断裂，使人体的平衡遭到破坏。

如果，人们在自己的日常生活中，每天偏重于摄入动物类食物或植物类食物，忽视了饮食的营养素的平衡，久而久之，自己的生命锁链将会被破坏，形成疾病是在所难免。

那么，摄入营养素的不全，会造成什么样的后果呢？

这里仅就蛋白质、脂肪、碳水化合物来做一下分析。

蛋白质摄取不足的话，首先会影响人体的生长，如发育不良等。还会降低人的体力、性能力、记忆力、思考力和免疫力。而过多摄取的话，则会减弱肾脏功能、甚至造成肾衰竭。蛋白质的摄取过剩，还会造成钙的大量流失，长久任之，会形成骨质疏松症。

脂肪的摄取不足，使提供给人体的能量处于供不应求的状态。另外，神经组织、激素、细胞膜的构成需要脂肪，体内脂肪不足，会造成激素的平衡紊乱、使血管、细胞膜变弱，甚至容易出现脑出血，危害人体的生存。脂肪的摄取过剩，是肥胖

的原因，并会促成胆固醇在体内的增加，最终形成生活方式病如高血脂、动脉硬化、心血管疾病等。

碳水化合物主要由各种糖分构成，摄取不足，会影响脑和神经的正常活动，使人体感到疲惫、无力，甚至丧失意识。碳水化合物的摄取不足，还会使人的运动功能及持久力减低。碳水化合物的摄取过剩，多余的糖分会在体内转化为脂肪，使人肥胖，久而久之，会形成糖尿病。

关于食物具有魔力的说法，我想大家不会有异议了吧。

食物的魔力从何而来

那么，食物的魔力究竟来自何处呢？

食物的魔力来自其所含的独特的成分中。植物类食物与动物类食物所含的成分之所以不同，与其所处的生长环境有密切关系。

一般，植物是生长在露天，不能移动的。而且植物的生长受气候及季节的巨大影响。当然，随着现代的栽培、种植技术的发展，温室栽培日益发达，即使在冰雪交加的酷寒冬天，我们也能吃到只有在夏天生长的植物类食物。

不管是生长在烈日炎炎的夏季，还是生长在寒风怒号的冬季，露天栽培的植物必须忍受大自然对其的严峻考验。忍受强烈的紫外线的照射，忍受低于冰点寒冷的煎熬。为了抵御外界的各种残酷的侵袭，植物唯有提高自身的抗氧化能力，才能安然无恙。提高自身的抗氧化能力的方法，就是拼命增加自身的具有抗氧化作用的维生素的含量。

在日本，有过这样的研究。冬天在温室中栽培的菠菜，其维生素 C 的含量，仅是露天栽培的菠菜含量的二分之一。因为，在温室里的生长条件，远比露天的好，植物无需抵御外界的种种侵袭，故也就“偷懒”，不再拼命增加自身的抵抗力了。

我们常说：“温室里的花朵经不起风吹雨打”，“艰苦的环境能锻炼人的意志”。这，和植物的生长同属一理。人们普遍认为温室栽培的蔬菜、水果的滋味，比不上在自然环境中栽培的同样的食物。殊不知，不光是味道差，营养成分更差。因为，反季节的植物类食物的生长，违反了大自然的规律，有些甚至用化学物质进行助长、催熟，当然，植物无法如正常生长那样，在体内积蓄足够的营养素。

正因如此，露天栽培的植物类食物，具有较多的抗氧化成分，如维生素 C、E，能在人体内转化为维生素 A 的前驱物质胡萝卜素及类胡萝卜素。另外还有叶绿素、硫化物、黄酮类、多酚类、萜类、生物碱、吲哚类等众多的对人体有益的化学成分。

至于动物类食物，家畜、家禽有放牧饲养方式与圈养方式，水产有天然方式与养殖方式。近年来大规模发展的圈养牛、羊、猪、鸡的方式，一反传统的放牧方式，将家禽、家畜集中在狭窄的场地，限制它们的活动。水产也用同样的方法，将鱼类密集地养殖在江河湖海中，以便管理和捕获。

这种方法，使被养的动物的能量消耗少，成长快。但这样养殖的家禽、家畜、水产，因运动不足，脂肪增多，而肌肉的组织松弛，缺乏弹力。同样因缺少运动与日照，家禽、家畜、水产容易得病，故必须使用一部分抗生物质以避免疾病的传染。而抗生物质则可能残留在动物体内，通过食物链，进入人体。

脂肪主要是由脂肪酸构成，可分为两大类，一类为饱和脂肪酸，动物类的食物中这一类脂肪酸居多，另有一部分植物所含的油脂如椰子油，也属于饱和脂肪酸。还有一类为不饱和脂肪酸。植物类的食物中这一类脂肪酸居多。水产动物则以不饱和脂肪酸略占多数，饱和脂肪酸稍少。

人的味觉，对脂肪会产生一种快感，这是人们认为动物类食物滋味醇美的原因。动物类食物中脂肪的含量远高于植物类食物，所以，特别受到人类的青睐。而人们喜欢在炒蔬菜时多加些油，就是想满足对食物的味觉上的快感。

另外，前面提到的肌肉组织松弛问题，即圈养的家畜，家禽的精肉部分变得比较柔软，可缩短烧煮时间。对咀嚼能力较差的人或喜欢大口吞咽的人来说，吃起来既美味又方便。只是在无意之中，更多的摄取了脂肪和胆固醇。

肌肉组织紧凑的肉类，烧煮时间长。而肉经过较长时间的烧煮，会使其中的脂肪和胆固醇的含量大幅度的降低，能避免脂肪和胆固醇的过分摄取。

但放牧饲养的家禽、家畜，天然的鱼类，因活动范围、运动量都比较大，对大自然的气候变化适应力强，故动物本身的体质好，抗病力也强。作为食物来说，所含的蛋白质高，脂肪相对较少。

无论是植物类食物还是动物类食物，因构成成分、所含的化学物质的不同，决定了食物自身所特有的、对人体产生的不同作用。

病从口入的并非只是细菌

现在，我们对食物的魔力的形成、同样的食物为什么所含的成分不同有了初步的了解。那么，重视食物魔力的作用，可以说对我们是有百益而无一弊的。

食物，是我们每天直接入口的东西。食物所含的各种成分，会直接在我们体内发生作用。虽然，除转化为能量部分之外，食物的许多作用并非立马显示。但，它们却会在人体中渐渐地积累，用潜移默化的方式，慢慢地对机体产生作用。正因如此，人们对其可能产生的副作用，往往不加警惕。

你可能会说：“食物是用来饱腹的，哪能会有这么多的作用？只要注意饮食卫生勤洗手，别病从口入就可以了。”

是啊，病从口入，恐怕连幼儿都具有这个常识。因为，幼儿园的老师必然会再三叮嘱孩子们，饭前便后要洗手，不然的话，细菌会随着用手拿食物吃的时候，趁机从口中侵入体内，引起疾病。

可是，你是否知道，经口而入的不仅仅局限于病菌，而致人以病的也并非全系病菌。因为你每天所摄入的食物和饮料，如果方法不当，也会给你带来甚至比病菌更为厉害的意想不到的危机。

在社会物质日趋丰富，生活水准日益提高的今天，吃出健康还是吃出疾病，已成为决不能漠视的当务之急。

让我们来看一组数据吧。中国卫生部门在二零零五年八月前后，曾有消息透露说，中国成人血脂异常患病率为百分之十八点六，约为一点六亿人；大城市成人超重率和肥胖率分别高达百分之三十和百分之十二点三；儿童肥胖率更是已经高达百分之八点一。而高血压患病率为百分之十八点八，也为一点六亿多；成人糖尿病患病率为百分之二点六，约为二千万人。十月，更传来了患骨质疏松症的患者高达八千万人的坏消息。

上述几类疾病，除极小部分为遗传外，均与饮食有关。血脂高是因摄取了过多的高脂肪、高蛋白、高热量的食物所造成；高血压则与摄入了过多的盐分有关；糖尿病是长期摄取了过多的脂肪、糖分和淀粉类的食物形成的；骨质疏松症则是由于体内缺乏钙质所形成，而食物是钙的主要来源。这些病与病菌或病毒无关，皆由平时的不良生活方式所致，故又被称为生活方式病。

随着国内生活的渐趋富裕和饮食状况的不断改善，更由于人们对营养知识的无知和对美味的贪婪，于是，生活方式病作为无知和贪婪的影子，亦步亦趋地缠上了身。借用一句通俗的话来说，这都是吃出来的病。

生活方式病并非中国的专利，早在上世纪的六十年代，美国已被生活方式病所深深困扰。接着是与美国的生活方式相同的欧洲。七十年代，随着欧美饮食对日本的大举进军，生活方式病又开始在日本泛滥。九十年代，中国的改革开放，使人民的生活日益提高，丰富的物质令人眼花缭乱，肉食的使用量直线上升，于是，生活方式病又缠上了中国。并接着向东南亚诸国扩展。

除前面提到的肥胖、高血压、高血脂、脑、心血管疾病、糖尿病等生活方式病之外，一部分癌症也是因不良生活方式形成的。

据上海市疾病预防控制中心在二零零三年三月公布的上海的五十年死因顺位变化来看，五十年代死因只占百分之三的癌症，到七十年代就上升到百分之二十五以上，且至今居高不下。这种情况，并非上海特有，中国各地也都如此。中国卫生部发表的《2004年部分市、县前十位疾病死亡专率及死亡原因构成》中可以看到，不管男女，恶性肿瘤的死亡率皆据首位，死亡率达百分之二十三以上。近年来，饮食的欧美化，使中国的癌症发病率增高。特别是大肠癌，将成为未来最大的潜在威胁。

在日本的医科大学医院最先创设患者营养指导商谈的、日本著名医学博士、日本营养师会副会长中村丁次教授曾一针见血的警告：饮食方法不正确会引起大病。他指出，欧美的饮食方式，即高脂肪、高蛋白、高能量的膳食，是使日本以及整个亚洲民众患上癌症的危险因素增高的元凶，也是生活方式病患者增加的原因。他大胆地质疑只要消化良好、营养价值高的食品就是好食品的传统营养观，提出了通俗易懂的、要健康必须从自己的筷子开始的观点和理论。

同样，出于中国饮食的日趋欧美化的危机感，中国的一部分营养专家与有识之士也大声疾呼：必须普及大众的营养知识，进行一场膳食革命。

对传统营养观的再认识，已迫在眉脊。这也促成了新的健康饮食法的风行。

其实，营养学可分为两个部分。一个是《食品营养学》，一个为《人体营养学》。食品营养学顾名思义，即研究食品本身所具有的营养价值。迄今为此营养学界一直偏重于食品的营养成分及其所产生的能量。

而人体营养学，则以人的生命活动需要什么样的营养来作为研究。近年来，部分专家提出，进行营养学的实践，不光是掌握食品的各种营养成分与价值，还必须要具有一定的以生命活动为主的医学常识。面对生活方式病的急剧增加，医学界已经意识到，光进行治疗是无法阻止生活方式病的蔓延的，而防患於未然，在人们的健康阶段就进行预防才是最有效的方法。于是，人体营养学一跃展现风采，一些国家的营养师资格考试，因必须具备人体营养学知识而难以合格。

以前，我曾与日本的大学营养学教授就食物的营养与魔力方面进行过多次探讨。这位教授坦率地告诉我，他的大学所培养的学生，除了食品的营养之外，对食品的功效即食物所具有的魔力，以前基本不予研究。故学生所知甚少，或知其然不知其所以然。毕业的学生，以后成为职业营养师，在医院、养老院、学校的食堂任职，负责营养配膳，也就是管理好饮食的能量与蛋白质、脂肪的配比。至于哪些饮食适合于什么人，哪些食物对什么人不合适，就不在他们的职责范围了。

但是，随着现代医学、营养学、药理学、生物化学研究的深入发展，传统的营养观已远远落伍。许多食物所具有的魔力被一一揭示，特别是食物含有的特殊的化学成分，食物具有的防病、治病及致病的天然药用效果及机理被不断发现和证实，这为我们通过改善自己的膳食，达到预防疾病提供了坚实的背景。

于是一轮新的健康饮食法，在欧美、日本、澳大利亚等发达国家风靡了。

食物是双刃剑，能防治疾病也能导致疾病

为什么说食物是双刃剑呢？食物除了维持人体的生命活动之外，并非多多益善。更非如传统营养观所说营养价值越高，就摄入得越多越好。

因为，我们已处于饱食时代的今天，缺乏食料引起的营养不良的可能性已微乎其微。反而，可能出现的是更多的因营养过剩引起的营养失衡或营养不良，甚至，危及人的生命。这，决不是耸人听闻。

前不久早逝的著名女演员高秀敏，就是一个典型。她年仅四十六岁，却因心肌梗塞而死。而心肌梗塞，并非一时一刻形成之病，而是在相当长的一段时间内慢慢的发展而来的。究其原因，是长期摄入过多的高蛋白、高脂肪、高能量的食物，造成了体内的血中胆固醇过多，沉积在动脉管壁上，形成动脉硬化，再加上血液粘度过稠，极易形成血栓，以至最终发生心肌梗塞。

从外表看，高秀敏较肥胖。这是大量脂肪在体内堆积的表现。由于每天摄入的食物所产生的能量过多，尽管她工作繁忙，但却无法消耗这些过剩的能量，以至这些过剩的能量，只有转化为脂肪，在她体内不断堆积，使她肥胖。除此之外，她的饮食中可能极缺乏抗氧化物质，无法阻止脂肪酸的被氧化，这也是加速她病情发展的另一原因。

她的病，其实早就显示出了先兆症状。肥胖，是对她的一个警告，去世前，她老是感觉疲倦，这更是典型的发病先兆现象。老是感觉疲倦是因心脏供血不全引起脑缺血的反应，是机体对她的最终警告。可是，对于无知的她来说，这些状况都被漠视，没有及时就医，也没有识者给她忠告。于是，不幸降临到她的身上……

这个悲剧，应该是不难避免的。只要平时的饮食方面多加注意、只要具有一些医学与营养学的常识、说得更简单一些，只要管住自己的嘴，不要说四十六岁，即使再活上四十六岁，在当今的时代，也是完全可能的。

象这样的悲剧，在我的国内的亲友周边，也屡见不鲜。脑梗塞、脑溢血、动脉硬化、脂肪肝、高血压、高血脂、糖尿病，等等。有的风华正茂却突然逝去，有的才到中年却落下残疾。每次回国，见到、听到这类消息，总让我唏嘘不止。

有人会说，这是国内的生活节奏加快，工作压力巨大所致。但，生活节奏再快，压力再大，也不至于超过日本吧？那是一个把人当作机器运转的社会，日本工薪阶层所面临的压力，恐怕是世界上屈指可数的。可是，日本的平均寿命依然高居世界第一。其原因之一，就在于日本的饮食和日本人对健康的关注。日本饮食与地中海饮食同被誉为世界健康饮食，在欧美得到了推广和赞赏，使美国人为之倾倒。

一九六九年，美国为了解决医疗财政的破绽，抑制日益增多的生活方式病，召集了一千名医学专家、营养学家、食品学家与消费者代表，举行了对世界健康政策产生了巨大影响的〈关于食品、营养、健康的白宫会议〉。一九七七年，美国上院营养问题特别委员会发表了报告书，明确提出了美国人的饮食改善目标。一九九三年，美国农业部与健康福利部联合制定了金字塔饮食指南。这些改善目标、饮食指南都是吸取了地中海饮食与日本饮食的长处而成的。

到九十年代，“预防胜于治疗”这一观念，已在美国得到普及。这个观念的普及，是基于这样的一个事实：

美国人以大量摄入三高（高脂肪、高蛋白、高能量）食物有名，特别是处于贫困阶层的黑人，大多以价廉的三高食品来饱腹。麦当劳、肯特基等都是美国的三高食品的代表。但随之而来的是肥胖、糖尿病、心血管疾病的剧增。

在美国政府及专家们的改变膳食的疾呼与动员下，美国国民也意识到了每天的膳食对自己健康的重要性，新的饮食健康法得到了极大的重视。于是，在全体美国人的死因中死亡率高达一百二十二的冠心病（一九九零年的统计），到一九九八年，冠心病的死亡率下降至九十七。而黑人的冠心病死亡率在一九九零年时高达一百五十六，到一九九八年下降至一百三十三。这个数据，为通过改进膳食方式，达到预防生活方式病是一条正确的途径作了最好的明证。

美国的金字塔饮食指南，在全世界掀起了重视饮食作用的预防医疗的热潮。而这一热潮，又重新回返日本，以致日本普通的家庭主妇，都深知要想有安定的生活，必须让在外工作的丈夫保持身体健康，而家中的伙食有着举足轻重关系这一道理。

巨大的压力，繁忙紧张的工作，没有健康的身体是无法支撑与对付的。而维持健康的关键，就在于你每天摄入的饮食之中。

或许，你会提出这样的怀疑：食物真有如此的效果？

我会毫不犹豫的告诉你，这绝不会错。饮食是一把双刃剑，能让你健康，也能毁了你的健康。而让饮食执行这一双重任务中一个的，就取决于你本人。

饮食不会也不可能去选择人，而是人去选择饮食。吃什么、怎么吃，一切由人来决定。

不要以为，只要多吃好东西，多吃高价的食材就不会错，就不会营养不良。饭后再多吃点水果，定可保身体健康无忧。

实际上，这一想法，已让你成为生活方式病的后备军了。

据了解，处于二十一世纪的部分国人，一般的鸡鱼蛋肉已不在眼里，即使是鱼翅、海参、驼峰、鹿尾也已成盘中常食。

据二零零二年的有关统计，国人平均每天摄入的肉类已超过一百五十二克。而日本中学生的午餐的肉类标准量仅为十九克。

再往前推移至一九九五年，当时中国的人均每天摄入的能量，已达二千九百五十一千卡，在亚洲仅次于韩国，并接近欧美诸国。十年后的现在，与欧美并列当在意料之中。更何况，作为高脂肪、高蛋白、高能量的饮食代表的麦当劳、肯德基等洋快餐，已在国内普及、风靡，为国人的高能量摄入做出了“巨大贡献”。

油脂的摄入，也是不容忽视的重大问题。中菜是以油多闻名于世，普通家庭的用油量，大大超过世界卫生组织的标准用量已是不争的事实。且国人对油脂的认识，尚处于未知阶段，离普及还有一大段距离。

“三高”饮食是促成人体肥胖、进而形成高血脂，心、脑血管疾病、糖尿病的元凶。

方便面的风行，则是另一原因。

中国已是方便面生产与消费的最大国。据统计，二零零三年中国共消费二百七十七亿份方便面，人均年消费量为二十一份。

我们姑且不论方便面的营养价值如何，仅来看一下每份方便面所含的盐分。据调查，每份方便面所含的盐分，大约在六克左右。世界卫生组织要求每人每日的摄盐量为六克，日本人虽嗜好盐，标准仅被定为十克。中国的标准定在八克。按这样的标准，一天只要吃一份方便面，盐的摄取量就已基本达标，如再加上其他的二餐，盐的摄取量必超无疑。

而盐分的过多摄取，会导致血液容量与对血管壁的压力增加，是高血压病的主要成因之一。更有甚者，还会加重肾脏的负担。

中国的饮食口味的倾向是北咸南甜。北方居民喜咸，再加上气候关系，故高血压的患病几率要远高于南方。

那么，饭后的水果应该对健康有益了吧。

也不一定。如果你在大量摄入高脂肪、高蛋白、高能量的食物之后，认为通过追加一些水果，能补充膳食纤维与维生素，以此来调节营养的平衡，这个想法没有错。但是，实际上背叛你的期待的可能性会更大一些。因为，水果中的含糖量很高，在摄入“三高”食物之后，你的血糖值会急剧升高，再加上高含糖量的

水果，无疑是火上加油。长期如此，你的胰脏会为此不堪负荷，胰岛素的分泌会疲惫，其后果是产生糖尿病及其他的生活方式病。

上述数据与现状，正好成为解释近年来国内生活方式病猛增原因的有力材料。

客居日本的我，为工作也好，为探亲也好，每次回国，总免不了与亲朋好友聚会，也为他们做一些健康咨询。在交谈中，对他们的健康知识的贫乏与无知，感到非常震惊。应该说，他们中好多都是当今时代的精英，有文化，有知识，也可称得上是时代的弄潮儿。奇怪的是许多人对与自己最密切有关的身体健康，却根本不重视、不关心。工作、应酬成了生活的一切，这可能也是近期国内的一种流行吧。

这就难怪屡见媒体的名人、名演员的早逝、知识人的寿命短缩等颇具冲击性的报道了。报道总不外乎他们因投身事业、忙于工作、废寝忘食，以致积劳成疾等赞美之辞。在我看来，应指摘他们的无知和对自己、对家人、对事业、对社会的不负责任。岂不知，没了健康的机体，事业、工作，一切都成了空话，还辜负了社会的期望、背叛了同僚、家人的期待。

没有时间，不屑于繁琐的家务、烹调，使为家庭提供方便的加工食品、即食食品比比皆是。餐厅、饭馆、饮食店也每天高朋满座。看似五光十色、色香俱全、丰腴诱人的美味美食，看似简单便利、不费手脚的即食食品，确实为你争得了时间。但同时，也可能无意中让你营养失衡，成为生活方式病的后备军。因为，收获与代价总是形影不离的。

现今的时代，超市、食品店中的货架琳琅满目，物品之丰盛是前所未有的。与过去缺衣少食的时代相比，确有天壤之别。在要什么有什么的时代，怎么可能营养缺乏，营养失衡呢？

是啊。一点六亿高血压患者、一点六亿高血脂患者、八千万骨质疏松症患者、二千万糖尿病患者，绝大部分是由饮食不当引起。更有许多未被统计在内的、因营养不良、营养失衡而处于亚健康状态的庞大的数据。这是让世人触目惊心的数据，又是个还在不断增长的数据。

它告诉我们一个简明的道理，食物丰盛，并不意味着营养的平衡。人体的健康维持，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、水等七大类的物质，更需要这些物质在比例上的平衡。只要我们偏重于摄取其中的一部分，或摄取过多，都会引起身体的不良反应，以至造成疾病。

更何况大量化肥、催生、催熟剂、人工饲料等的使用，食品的营养价值在不断下降。而食品添加剂、防腐剂、色素的频繁乱用，对身体的负担又无疑是雪上加霜。

食物的有效、合理的利用，已成为摆在我们面前不可或缺的重要课题。

食物除了具有一定的营养素之外，还各有其独特的药用效果。古代先哲早在二千年以前，就已经认识到食物的药用效果，提出了药食同源的观点。中国传统的食疗，也是基于这一观点形成的预防医疗法。

现代医学发展的突飞猛进，为人类与疾病的抗争，开辟了宽广的前景。但如想将希望全寄托于现代医学，也许会让人失望，毕竟现代医学也是有限界的。

谨防病从口入，从今天开始还来得及。让我们吃出健康，远离疾病。

第二章 食物的魔法造成生活方式病

饮食，维持生命活动的能量

人体的生命活动，需要源源不断地提供能量。因为，人体无时无刻不在消耗着能量，即使在睡眠中也不例外。人的能量的提供，唯有通过摄入饮食使之转化。所以，一般的医学常识认为，人的禁食极限是七天。如果七天内滴水不进的话，也就是连续七天断绝能量的供给的话，人的生命活动就有终止的危险性。

一个成年人，每天的基础代谢量约为一千五百千卡，发育期的青少年要稍高些，而四十岁以后，基础代谢量就开始逐步下降。

人体每天的所需能量，是由基础代谢量加上生活活动代谢量及摄取食物时不可避免的消耗能量。为此，中等生活活动强度的二十岁到三十岁的男性，每天需要摄入大约二千五百千卡的能量。发育期的青少年所需摄入量更大，四十岁以后，所需能量逐渐减少。而二十岁到三十岁的女性的所需能量则为二千千卡。

所谓中等生活活动强度，指每天步行时间在二小时左右，另外，在工作、家务、学习时的站立时间多于静坐时间的情况下而言。

较轻的生活活动强度指每天步行时间在一小时左右，另外，在工作、家务、学习时的大部分时间处于静坐状态的情况下而言。

较强的生活活动强度指每天在静坐、站立、步行之外，从事一小时左右的重体力劳动的情况而言。

重生活活动强度则指每天有二小时左右的剧烈运动或从事搬运工作、农耕繁忙时的农作业等重体力劳动的情况而言。

较轻生活活动强度的人，每天所需能量比中等生活活动强度的人少二百五十千卡。较强生活活动强度的人，每天所需能量比中等生活活动强度的人要多五百千卡。重生活活动强度的人，每天所需能量比中等生活活动强度的人要多一千千卡。

能为人体提供能量的，主要是食物中的脂肪、碳水化合物与蛋白质。按上述所需的能量计算，中等生活活动强度的男性，每天约需从饮食中摄取七十克蛋白质与五十克脂肪，轻度生活活动强度的男性，蛋白质的摄取量为六十克，女性则

为五十克。另外，还需从饮食中摄取其他各种营养素，其中维生素类如维生素 A 六百微克、维生素 D 五微克、维生素 E 八毫克、维生素 C 八十毫克、以及维生素 B1、B2、B6、B12、叶酸等。矿物元素类如钙九百毫克、铁七点五毫克、钠六百毫克、钾二千毫克、磷一千毫克、镁三毫克、锌九毫克以及碘、锰、硒、铜等物质。

女性在怀孕期，则所需营养素更多。

但是，不管是植物类还是动物类，只要是天然食物，其所含成分是比较广的，不会仅含有蛋白质或脂肪，也不会仅含有维生素或矿物元素。除非是人工合成的营养辅助食品才有这种可能，但人不能靠营养辅助食品来长期维持。

动物类食物蛋白质、脂肪的含量高，碳水化合物的含量很少。维生素以 B 为主，并含有较多植物类食物几乎没有的维生素 B12。但维生素 C 极少。矿物元素以磷、钠、铁居多。水产食物的脂肪含量相对少些。但钙的含量比较高。

植物类食物除豆类、坚果类食物外，蛋白质、脂肪的含量较低。碳水化合物的含量较动物类食物高，特别是谷类、芋类。植物类食物的维生素 A、C 的含量很高。坚果类食物的维生素 E 的含量极高。菌类食物还含有大量的维生素 D。植物类食物的矿物元素以钾、钙居多。

因食物的所含营养素各有不同，故日本的厚生劳动省提倡每天摄入三十种食物，其目的，就在于取得营养素的平衡，以满足人体的需求，而绝非单纯追求数量。因为，今天的饮食，已超越了饱腹、大量摄入营养物质的阶段，迈进了用饮食来维护健康、促进健康、预防疾病、甚至治疗疾病的阶段。

是的，过去的漫长岁月中，我们的祖先一直处于食不饱腹的饥馑状态。他们留给我们的宝贵生活经验是“先要吃饱，再求吃好”。吃饱肚子，才能保持充沛的精力去进行新的拼搏。但在贫困时代，普通百姓要想填饱肚子是谈何容易。于是，“吃饱”成了数千年来追求的目标，这个目标如遗传因子一般被深深地铭刻进了人的大脑。

当我们一旦进入了不愁温饱的时代，满足了饱腹的欲求，接踵而来的就是满足连老祖宗都一直没能达到的“吃好”的欲望了。

传统的营养观，正是“吃好”的欲望的反应。特别是对动物类食物，从最初的追求肉类食物开始，进而发展到追求过去只能由帝王、贵族享受的珍馐奇味。

从联合国粮食农业组织在九十年代初发表的中国的每人每天的粮食消费数据与二零零二年所发表的数据上，我们可以看到，近十年中，国人的饮食消费状况的巨变。

九十年代初期，国人的肉类消费量为五十一克，蛋类消费量为十二点四克，水产类消费量为十六点八克，奶制品的消费量为十点八克，油脂类的消费量为十三点九克，合计摄取的能量为二千六百二十二千卡，摄取的蛋白质为六十二点四克，当时的消费水平，在亚洲，这些项目都低于韩国和日本。当然，与欧美的差距就更大了。

但在二零零二年（反映的是一九九五年的水准）的数据表上，国人的肉类消费量上升为一百五十二点三克，蛋类消费量为四十七点七克，水产类消费量为八十八点八克，奶制品的消费量为三十六点四克，油脂类的消费量为三十二点六克，合计摄取的能量为二千九百五十一千卡，摄取的蛋白质为八十一克，摄取的脂肪为九十点三克。上升幅度明显，且肉类、脂肪的消费量都超过了日本与韩国。国人摄取的肉类，基本是以猪肉为主，故脂肪的含量高也就很自然了。

前面已经提到，中等生活活动强度的人，每天所需消费的能量是二千五百千卡，而一九九五年国人每天摄入的能量，已达较强生活活动强度的人所需的摄入量。难道我们国家的成人不分男女，每天都从事一小时的重体力劳动的吗？如果是否定的话，那么，国人每天摄取的高能量能消耗掉吗？

二零零五年七月二十六日，中国首次发布了“中国居民营养膳食与营养状况变迁”的系列报告。报告中指出，中国城市居民日常所吃的肉，在为人体提供的能量比率上，已由一九九二年的百分之十五点二上升到百分之十九点二。

这样的消费水平，造成肥胖是不可避免的。据调查，体重超标的国人约有二亿，肥胖者有六千万。特别是大城市更为突出，成人超重率高达百分之三十，肥胖率达百分之十二点三。而肥胖将成为诸多疾病的原因。

营养素致病的机理

美国的医学博士 Andrew Weil, M.D 对饮食与健康的关系这样描述：

汽车燃料的质量决定汽车内燃机的性能与寿命，饮食的质量左右人的性命与健康。问题在于，左右健康的众多的因素中，饮食的影响究竟有多大。要具体正

确地测定这个因素的影响力是不可能的，但是，从调查无数的改变饮食习惯的人们的情况、和从调查人口的罹患率的流行病学的数据来看，可以推论出饮食的影响对健康的波及。

例如：丹麦、荷兰等在第二次世界大战中的西欧的被占领国，当时因心肌梗塞而死亡的人数急剧减少。由于粮食紧张，黄油、奶酪、肉类等的获得变成异常艰难是主要原因。战后，这些食品又开始成为日常食品，结果，心肌梗塞又恢复到战前的水平。

一直保持传统饮食的日本女性，属于世界上乳癌的低发群。但是，移居到美国的日本女性，乳癌的罹患率急速上升。保持传统饮食的日本男性，与美国男性相比，前列腺癌的罹患率很低，即便是患上前列腺肿瘤，也并非如美国男性般的几乎全是恶性肿瘤。可是，随着告别传统饮食，喜欢上了乳制品、牛肉、美式快餐的日本、中国人，恶性的前列腺癌开始增加，在东亚，粥样动脉硬化、冠状动脉疾病等“西洋病”也不断增加。

包括日本、中国在内的东亚各国，可以说是观察饮食生活的变化与健康变化的因果关系的活生生的实验室。

我们知道，植物类的食品，除豆类与坚果类外，产生的能量都比较低。动物类的食物产生的能量就比较高。

例如：一百克的大白菜，产生的能量是十三千卡左右。一百克北京烤鸭则超过四百千卡。而一百克（仅重二两）北京烤鸭的量看上去是很少的，如果请吃饭时，就提供一百克烤鸭肉的话，难免被人笑话、讥为小气了。但，一百克的烤鸭肉，加上二百克的蔬菜，一百克的米饭，其产生的能量，对普通的成人来说，已经绰绰有余了。如再要加上其他荤素菜肴八碟，喝上几杯啤酒，或来上二两白干，那就完全可能超过了一天所需的能量了。更可怕的是，吃完之后，酒意渐浓，坐车回家，倒头就睡。这样的生活，恐怕大家都会有过体验吧？

你可能会说，这样的吃法，只能算是一般的应酬。我们的日常接待，更极豪华之能事。海参、鱼翅、螃蟹、鲍鱼、龙虾、三文鱼，吃的全是生猛海鲜。或是牛排、炸鸡、火腿、香肠、外加红酒、奶油冰激凌。

你是否知道，上述的食物，每一种的一百克所产能量，都在三百千卡以上。你有没有算过，这一顿晚餐，你将超收多少能量。你曾否想到，当你酒醉饭饱、酣然入睡时，你的身体却处于极其繁忙的紧张状态。你更否预料到，这样的吃法，对十年后的你会带来什么样的后果。

让我们来看看吃的太饱与太好，人体将会发生什么样的变化吧。

食物、饮料进入人体后，胃分泌出大量胃酸将食物进行处理。由于摄入的食物中蛋白质、脂肪、胆固醇等太多，需要长时间的消化，故在胃里停留的时间就较长，这就增加了胃的负担。

而摄入的酒精，则迅速进入血液，被运进肝脏先进行分解。这时，人虽已熟睡，肝脏却在紧张地进行负担沉重的酒精代谢、解毒工作。体重六十公斤的人，一个晚上肝脏能分解的酒精约为七十克。而二两白干的酒精约有五十克。

酒精不但增加肝脏的解毒负担，还会使肝脏的内因性脂肪酸、中性脂肪的合成亢进、肝脏内的脂肪酸酸化的减少。这都是造成脂肪肝的原因。

此外，被胃酸与胆汁处理后的胃里的食物慢慢地进入肠管被吸收后，肝脏将营养素分别处理，把糖与脂肪作为能量源储存起来，蛋白质则被肝脏分解为脂蛋白，其他的如酒精、体内发生的氨等有害物质，则通过酸化、还原、围合（用其他物质将有害物质包围住）等方法，把它们变成易溶于水的形状，从胆汁或尿中排泄出去。

肝脏还将各种处理的物质作为材料，制成胆汁，储存于胆囊，以供分解脂肪之用。

这个晚上，你的肝脏不但不得安宁，而且必须超负荷的工作不息。

当然，偶尔的一次饕餮大嚼，还不至于对肌体造成巨大的伤害，问题在于如是常习性的话，身体必将不堪负担。

因为，摄入的能量大大超过人体消耗所需的能量时，多余的能量无法排出，于是都被转化成为脂肪，储存在体内，以供不时之需。

长期处于这种状况的话，会引起体脂肪合成功能的亢进，促使脂肪在体内的大量合成及堆积。而脂肪最容易在人体的皮下或内脏周围堆积。所谓的大腹便便实际上就是脂肪在肚子周围堆积造成的肥胖。体内脂肪量的增加，也必然促使肝脏的脂肪增加，这也是造成脂肪肝的原因之一。

还有，高脂肪饮食会减弱胰岛素的作用，使血液中的葡萄糖成分即血糖值增高，而血糖值的增高，又会使分泌胰岛素的细胞疲劳，造成恶性循环，最终形成糖尿病。

另外，大量的脂肪、胆固醇的摄入，使血清胆固醇含量增加，形成高血脂症。而高血脂症又会引起动脉硬化，引发心肌梗塞、脑卒中。第一章提到过国人的高血脂症患者已达一亿六千万，象上述那样经常享用珍馐美馐的你，不是其中的一员，就是后备军成员了。

脂肪、胆固醇、蛋白质含量高的食品，消化缓慢，加上膳食纤维摄入量的不足，使肠的蠕动减缓，肠道中的废物滞留时间延长，容易发生便秘。而留在肠内的废物，会产生大量的毒素，诱发各种肠道疾病。

高蛋白的大量摄取，会使肾炎的发病率增高……

维持人体生命必不可少的营养素，如果摄取不当的话，竟会引起如此可怕的后果，你可能会感到吃惊吧。

无知吃出疾病

今天，我们已经跨越了饥寒时代，进入了饱食时代。我们的营养理论观也应该随之跟上。我们现在面临的不是追求吃得饱和吃得好。而是要追求怎样吃得健康。

同样，吃得健康并非拒绝珍馐美馐，而是让珍馐美馐为我们的健康作贡献。这首先需要营养专家的观念有所改变，也需要我们每一个人都摆脱对饮食营养的无知。

这里，我来说一段轶事。

曾经在日本的小泉内阁中担任过财务大臣的年近八十岁的盐川正十郎，有一天，因病住进了医院。两星期后，他尚未完全康复就要求退院，记者们采访他时，询问他为何不等痊愈就退院的原因。他回答说，医院将我当作一只小鸟，每天的饮食都是难以下咽的蔬菜和谷物，我住了这么多天，已无法忍受这样的清苦，所以赶紧出院了。尽管生病，我还是想吃好东西。

其实，医院对身为现职财务大臣的他，是不敢怠慢的。盐川大臣每天的饮食，都是由专门的营养师配制的。对每天所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及能量，都有过精密的计算和控制。医院认为这些饮食对盐川的健康是有益的，但为什么得不到盐川的认可，使盐川宁可再犯病而执意出院呢？

看了这个电视报道后的我，顿时感慨万分。由于我对医院的伙食，有过较长时期的、仔细的观察和研究，所以对盐川的看法，较为理解。

日本医院提供的伙食，是以营养为主的。饮食由营养师负责配制，厨师进行烹调。而好多医院的厨师，并非厨师专业出身，所以，医院伙食的滋味，很难说得上美味。而且，伙食的变化又少，每餐的量都是固定的，患者没有喜好、选择的余地，也不能添饭加菜。更有甚者，不管病情的轻重，患者的食谱基本一样。这是我无论如何也不能接受的。因为，营养师只按教条，按比例配上食材，至于对病人的康复是否有促进作用，就不是营养师的职责了。

数年前，我妻子因交通事故住院时，我向主治医生提出过医院的饮食有缺陷，并直言相告，这样的伙食无法促进我妻子的康复。主治医生很耐心地向我解释说，医院的三餐都是由专门的营养师制定的，他们都是营养专家，开导我要相信他们。但是，对长期从事食物研究的我来说，实在无法接受医生的劝说。在上一章里，我已说过我对那些从营养大学毕业的营养师的才学的了解，看了医院的菜单，更证实了我的教授朋友对我介绍的情况丝毫不错。

当时，我能采取的方法，只有在家里将适合妻子病状的料理，精心烹调后，每天送到妻子的床头。但这又违反了医院的规定，为此，我数次遭到了护士们的警告与指责，她们并将我的情况报告给了主治医生。幸亏主治医生宽宏，不加追究。而我也属于屡教不改之类，依然我行我素。

经过四十几天的治疗，妻子出院前，主治医生找我谈话。一见面，他就问我，你每天给你妻子送的是什么料理。我反问他怎么啦。医生告诉我，你妻子创造了我们医院的奇迹。像她那样的病状，如此快速地康复、出院，是医院迄今为此前所未有的。我们知道你不满医院的伙食，所以每天送料理给你妻子吃。如今看来，你带来的料理，是促进你妻子快速康复的重要原因了。所以，我才问你。

我听了很感动。我所居住的城市的最大医院的、急救病房的脑外科主治医生，居然如此谦虚、不居功自傲，而且不耻下问。于是，我就将我的想法与做法告诉了他。医生感慨地说：你们中国的方法太神奇了。

后来，我在得到并仔细翻阅了妻子的全部病历卡后，才明白了主治医生惊叹的原因。

当时，因我妻子被撞后，出现了蛛网膜下出血、硬膜血肿及多处骨折，医院是准备进行开脑手术的。但手术的难度极大，医院考虑等另一位正在度假的脑神经外科专家休假结束后，与主治医生共同执刀。

一个星期后，在做手术准备检查时，发现我妻子的脑内出血及血肿都奇迹般地消失了。这是使医生们震惊的原因。所以有了前面的一幕。

食物不光只有营养，还蕴藏着促进健康的神秘的力量，现代医学、药理学已揭示了许多食物所具有的药用功效。但是，对这门新兴的科学，传统的营养师、包括一部分的医生，对这方面的知识似乎太缺少了。加上医院对料理的烹调又不太重视，更谈不上针对不同的患者提供不同的料理。医院的伙食没有人气也就很自然的了。甚至，对病人的康复到底有多大效果也是一个疑问。这就难怪盐川大臣的牢骚了。当然，医院不是靠饮食来治疗疾病的，而是靠医学技术和药物来治病的。但，适当的饮食能起到辅助治疗的作用，却是不可否认的事实。医院如能将美食作为医治疾病的一环的话，对病人的康复将是极有意义的。这也是二十一世纪的医院的新方向。

好了，我们再把话题拉回来，谈谈对饮食营养及作用的无知所造成的伤害。

要解决这个问题，必须了解什么样的饮食及饮食方式才是健康的。我在新作《中国式抗衰老---7种食材健康法》（日本飞鸟新社2006年3月出版）一书中指出，健康的饮食，贵在保持每天所需营养素的平衡及持之以恒。所以，健康的饮食，首先不能偏食。因为，偏食必然会使机体所需的一部分营养素的不足及另一部分营养素的过剩。营养素失去平衡的状态如果长期持续的话，会促使机体会产生病变。当然，偶尔的一两次偏食或做一次饕餮之客，对机体不会产生大的影响。经常性如此的话，毫无疑问，对机体是有百害而无一益的。

持之以恒则是需要自己有控制自己的能力。在平日的饮食上，尽量用心保持健康的、营养平衡的饮食方式。使之成为良好的习惯。另外，不管是在盛大、豪华的宴会上，还是在亲朋好友的欢聚时，决不要暴饮暴食，也别吃得十二分饱，更别喝的滥醉。自身的健康只有靠自己来管理。只要深刻地认识了饱食的危害性，我们会进行认真的防御了。

那么，每天怎样的三餐才是营养平衡的饮食呢？

保持每天的饮食营养平衡，我认为，无需如医院营养师的刻板做法，将一日三餐所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，按每餐平均分配，而可以改为在一天内进行调节，使之达到目标。比如早餐摄取的碳水化合物较多，蛋白质、脂肪较少时，在午餐或晚餐时适当补充。但决不能将三餐并作一顿来解决。

总之，保证一天摄取三百克左右的米面制品、四百克蔬菜（包括豆类）及二百克水果、一百克的水产和五十克的肉，外加一个鸡蛋，二百毫升的豆浆或牛奶。牛奶以低脂肪牛奶为好。

这只是一个标准，我们可以根据自己的个人情况，进行适当的调整。

另外，在选择蔬菜、水果、水产食品时，最好按季节选择时鲜食品。因时鲜食品的营养素成分，要远远高于其它季节时的同类产品。再就是有条件的话，选择有机栽培的、而非大棚或温室栽培的食品。有机食品除了营养素较高之外，没有农药的污染，更能安心食用。

在遵守上述的原则时，一般不会有能量摄入超标的担心。反过来，因为不了解食物有双刃剑的一面，即使并非热衷于大饱口福的享受，美味佳肴的品尝，只是享用普通的饮食，但每天的能量摄取却大量超标的话，危害也会悄无声息地潜入体内……

比如，在自己所需的饮食之外，每天只是多添一碗米饭（一百克），多吃一块肉（七十五克），多喝一杯加糖饮料如可乐或是橙汁（二百毫升）。长期下去，你知道机体会会有什么变化吗？

一百克的米饭约含有的蛋白质及脂肪比较少，但含有三十五克的碳水化合物，能产生一百六十千卡以上的能量。七十五克猪的五花肉约含有三十克脂肪、十克蛋白质，能产生约三百二十八千卡的能量。如果换成猪排的话，脂肪含量为十七克、蛋白质为十三克，能产生约二百二十千卡的能量。一杯二百毫升的加糖饮料含有二十三克碳水化合物，能产生近一百千卡的能量。这样的多吃，会使你多摄入约五百千卡的能量。加上烹调肉类时油盐酱醋，这些多余的能量，因无法消耗，只能转化为脂肪在体内积蓄下来。日复一日，年复一年，你的将军肚会越来越大，你的血中甘油三酯、胆固醇的含量越来越高。渐渐地在血管壁上定居，促使血管加速硬化。如果，你蔬菜或水果又吃的少的话，体内缺乏适量的抗氧化剂，更会使血栓的形成变得容易……

这一切，全在你的不知不觉中进行，当你感到裤带紧了，衣服穿不下了的时候，病症可能已经侵蚀了你的机体，你可能正在重蹈着高秀敏的覆辙。

更不用说，小宴天天有，大宴三六九的参加者，高蛋白、高脂肪、高能量照单全收，醇厚浓郁的美酒增风添彩，岂不知在豪饮豪吃之际，超收的能量将是一千千卡、二千千卡，甚至更多。此时，自己的肠胃、肝脏、胰脏、肾脏，全身遭受的重负，不亚于抵抗猛烈的攻击。这绝非耸人听闻。

从前的缺吃缺喝造成人体的营养不良，是一种疾病，甚至是夺取人的生命的疾病。今天的饱食时代，我们也很容易形成营养不良。这种营养不良，是营养过剩造成的营养不良，这同样是威胁人的生命的疾病。

另有一种营养不良，大多存在于女同胞身上，就是为减肥而节食造成的营养不良。这，也是极其危险的。减肥如不当，会引起机体营养失调，造成免疫力下降、贫血、骨质疏松，甚至产生拒食、过食等症状。有的即使一时获得成功，以后可能会又会反弹变得更为肥胖。

既控制自己的饮食所摄取的能量，又保证满足每天所需的营养素，保持健康的身体，并进行适当的运动，让体内的脂肪完全燃烧，这才是减肥的真谛。

男同胞则不要以为自己身强力壮，即使得了病医生也可以治疗，况且如今的医学发展突飞猛进，满可以得享受时且享受。可是，医学也有限界，医生也会无可奈何。不然的话，这个世界上就不应该有死去的人了。

在日常生活中，我们即使每天摄取符合规格的标准食物，尚会有许多意想不到的反作用，那么，农药、化肥、抗生素、添加剂、防腐剂、色素使用的泛滥，空气、水质污染对食物的影响，食物链之间的污染，对人类机体造成的负担、威胁与危害就会更大。

吃，是天赋的、谁都有本能。吃，又是一门大学问，蕴含着极其深奥的知识，左右着人的机体的健康与否。对吃的无知，是损是益，我想你不应该再有疑问了吧。

第三章 让食物的魔力为我所用，对生活方式病说不

欧美之风潮——胖子不能当领军人物

随着对生活方式病危害性认识的深入，欧美开始形成了一种新的风潮，即肥胖的人不能在公司里担任领军人物，也就是说，不能担任最高责任者。

长年在美国工作，三十五年前发明并首创内视镜检查及大肠息肉和癌的切除手术、世界内视镜外科的创始者日本医生新谷弘实，在他的新书《不生病的生活方式》中提到，欧美的许多投资家及企业家，现在对健康的重要性有了较深的认识，认为肥胖之人，连自己的身体管理都不能够，怎么有能力来管理好一个企业。投资家对企业管理者的要求，也迫使企业管理者更加重视自己的健康状态，以保证能胜任自己的工作，也让投资家对自己的任命有安心感。

与上世纪 60 年代相比，美国人在外观上更注重自己的外表形象。政府的官员也好，企业家也好，大多身材健美、精神矍铄，而肥胖者的登场日益减少。

这使我想起数年前回上海，与旧友 D 相逢时的情景。见面时给我的第一个影响就是，昔日英俊壮实的旧友 D，已是肥胖得像日本的相扑运动员，典着那肥赘的大肚，行动缓慢，不见丝毫往昔的敏捷，值得赞赏的是唯有风度依然不变。

我当时就问他怎么胖成这样。他回答说是中国做生意所需要的气派。我听了不禁哑然失笑。

当时，旧友 D 在上海已是一个较有名气的房地产开发商，在房产事业上得心应手，一帆风顺，同时还兼搞原本拿手的演艺策划与活动。可能是工作关系，在宾馆、酒楼的应酬多，每天的饮食不算动辄挥手万金吧，但也尽是荤多素少的美味佳肴。旧友 D 的胃口又很好，酒量也大。按我的推算，我们会面那天的饮食中，他摄取的能量至少达三千到四千千卡。据他说，这还是比较普通的。

另外，进出皆是私家高级外车，且配备有专职司机。也难怪，按他的身材，要坐进驾驶位置，恐怕要大费一番周折。

看着踌躇满志的 D，我不禁为他的健康担心。要这样放任下去，发病是早晚的事。

像 D 那样肥胖的情况，可能比较特殊一点。我在国内遇见的还不算很多。但是，类似肥胖的情况确实屡见不鲜。按二零零五年十一月十一日卫生部的有关发表，国内的肥胖人数已达六千万以上，体重超重的人数高达二亿。中国正在快步迈入世界肥胖大国的行列，遗憾的是，许多人对肥胖不以为然，更有像 D 那样，认为肥胖是一种气派的也大有人在。

新谷弘实先生提到的欧美对肥胖的认识，有人可能会不屑一顾，认为肥胖与管理是两码事，自己虽然肥胖，但对管理不会有丝毫的松懈。这与几十年前的美国的看法是一致的。

但事实上，随肥胖接踵而来的，是糖尿病、高血脂、动脉硬化、心血管、脑血管疾病、甚至癌症的多发。这对企业的发展会带来怎样的影响呢？日本的有关机构的调查，揭示了它的深刻性。

日本一部分中小企业的倒闭，与企业家的健康有直接的关系。企业家在得癌症的时候，与企业的倒闭关联较少。这是因为发现癌症后，人不会即刻死去，故对企业的今后的运营可以做事先的安排，许多企业家独有的人际关系，经营网络，也可及早作出交代，把工作进行有条不紊的交接，后继者也可以通过患者本人的介绍，与相关单位建立新的信赖关系。

但是，如果企业家是因突发心肌梗塞、脑卒中等病突然去世，问题就大了。

这类病，往往一开始患者就进入不省人事的昏迷状态。当事人主持的公司机密，资金运转、业务经营状况，与关系公司的业务往来及交涉状况等等，因无法交待，一下子全处于瘫痪状态。其他人即使想接手，也无从做起。如果公司还负担着重要的共同业务的话，对其他公司造成损害，更要承担赔偿责任。在这种情况下，公司无法继续维持，只能一关了之。这类情况，已在日本成为重要的社会问题，引起了众多的人的关注。

其实，这并不局限于企业家。政府官员、技术工作者、研究人员、艺术家，乃至普通的教师、工人、农民、服务员，没有一个健康的身体，连日常生活都会发生故障，更别说出色、圆满地完成艰巨、繁重的工作了。

我们应该吃什么，怎么吃

既然吃有这么多的讲究与学问，我们应该吃什么，怎么吃呢？

由于年龄、性别、体质、体力消耗各有不同，对于饮食的要求也就不同。但有一个共同之处，即每天摄入的能量与消耗的能量基本保持平衡。其方法不外乎控制饮食量，或是增加运动量。

我们先来谈一下运动。

增加运动量。如果能量的摄入量超过需要量时，通过运动增加能量的消耗。但是，这种运动并非异常激烈的运动，而是如散步、骑自行车、快走、体操等运动，且以微微出汗即止。上述运动看起来很容易，但要坚持三十分钟的话，也并非轻而易举。运动的方式也是因人而异，并根据运动时的身体状况来决定运动的强度，决不要勉强。运动前要做好准备运动，就如与全身的肌肉打个招呼，以免突然活动造成受伤。

剧烈运动的能量消耗是高，但对心脏的负担也很大。另外，短时间的剧烈运动，并不能增加能量的消耗。为什么呢？人体消耗能量的是肌肉，运动员般的肌肉，与普通人的肌肉不一样，故即使同样的运动，能量消耗的多少也不同。而像运动员般的持续长时间的锻炼，一般的人根本无法承受。

运动贵在长时期的坚持，不在一时一刻，故养成习惯非常重要。

控制饮食量，是根据自身的状况，不吃的过饱，但营养素的摄取必须全面，特别是保证维生素及矿物元素的充分摄取。如在特殊情况下，一时间在饮食上无法满足维生素、矿物元素的摄取时，可临时服用维生素丸或营养辅助用的矿物元素健康食品。但不能以这来取代饮食。

最近，随着维生素、矿物元素的营养辅助食品的流行，又因为使用方便，有些人将此用来替代水果或蔬菜中的维生素及矿物元素，这是极其不宜的。

有些维生素、矿物元素尽管是从植物或食物中提炼出来的，但抽出的成分单一，其含量高，具有药物样的性能。服用后，因偏于某一种或几种成分，在体内的作用是个别的，很容易将体内的营养平衡打破，形成某种营养素的偏多，更有甚者，会排斥其他的营养素，造成其他营养素的不足。另外，还可能产生副作用。

天然食物中含有的化学成分，少说有几百种，有些食物甚至多达数千种。食物在人体内，各种成分是一种互补的，共同的作用，是一种全面的作用。除非长期地大量摄入某种食物，造成偏食，对人体产生影响外，一般不会有副作用。

中国自古就有“药补”、“药膳”的说法，每逢三九寒冬或三伏炎夏，人们习惯用人参、当归、茯苓、黄芪中药材及其它具有滋补作用的食物进补，以达强身的目的。药膳则具有治疗与滋补两大作用。但不管药补也好，药膳也好，只能在一个时期、一个阶段采用，而不能作为平时的饮食，每天饮用。

所以，民间流传着“药补不如食补”的说法。这从一个侧面告诉我们，只要在每天的饮食生活上下点功夫，对维持、促进身体健康的效用，可以胜过昂贵的滋补药品的效果。

可是，这句人皆熟知的真知灼见，要实行、要让人接受却并不容易。

我在国内有个亲戚，患病住院时，来探望的公司领导、同事、亲朋好友，总要馈送一些价格昂贵的营养品或滋补药品如蛋白粉、氨基酸、活力胶囊、还有西洋参、虫草等。反正患者身体虚弱，滋补一下不会错，且礼物的价格又高，送得出手。至于病人能否服用，对康复是否有利，送礼者大概没有仔细考虑过。

这种情况在国内似乎已成风气，给老人、上司、父母、朋友、病人几乎都是清一色的送营养辅助品，以至形成营养辅助品的生产泛滥，包装越来越豪华，价格越贵越有人买的怪现象，但实际效果究竟如何呢？不管自身情况滥用营养辅助品造成的各种损害健康的问题，已是层出不穷。

此时，人们大概已经将“药补不如食补”这一真知灼见忘到九霄云外了。当然，这与社会风气及流行的习惯有关。探望长辈、上司时，谁要是说一句“药补不如食补”，并送上几斤富含维生素的蔬菜，可能会被喻为神经病或小气鬼的。可蔬菜的作用，对病人来说，实际上可能比营养辅助品更具帮助。

可见，尽管我们拥有正确的认识，要真正实行却又困难重重。

所幸的是，我的亲戚听从了我的劝告，在医生精心治疗的同时，饮食上作了大幅度的调整。同时也认识到了饮食对健康的影响关系之大，在患病期间开始了对饮食与健康的研究，并有了长足的进步。这正应了中国的一句老话，“久病成良医”。

塞翁失马，焉知非福。

谁都知道，做衣服必须按身裁衣。饮食也是一样，需按自己的具体情况选择。比如年纪大，胃口差的人，因每天摄入的饮食少，就需要注意预防营养不良。高血压的人，就不能摄入过多的脂肪。这里请大家要记住的是，脂肪不光是单指动

物类食物中的猪油、牛油、白脱油等，我们每天炒菜用的色拉油、豆油、菜籽油、麻油、椰子油、玉米油等也是属于脂肪一类。在后面的章节里，我会做详细的说明。

另外，要预防糖尿病，就一定要注意不过多的摄入碳水化合物、脂肪。要预防骨质疏松症，必须摄取充足的钙和维生素 D，还需要经常在户外运动。因阳光的沐浴，会促成人体内的维生素 D 的合成。

健康的年轻人，活动范围大，强度也大，消耗的能量自然就大，因此饮食中需多多摄入蛋白质及碳水化合物。但患有肾脏疾患的人，就不能大量摄取蛋白质，因为这会增加肾脏的负担，使病情恶化。

各人的情况不同，根据自己的情况进行饮食的选择，在选择中进行调整，最终建立适合自身健康的基础饮食方法，这才是最为理想的。

每天摄取的能量，最好能按碳水化合物占百分之五十到百分之六十，脂肪占百分之三十以下，蛋白质占百分之十到百分之二十的比例来分配。

碳水化合物中，精制的大米、白面占百分之四十，其他选用粗加工的米、面，蔬菜、水果，糖类的食品和白面尽可能减少使用，而增加豆类食物的比例。

脂肪中的饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪的比例要保持为一比二比一。黄油、奶油、奶酪等乳制品、带皮的猪肉及肥肉、带皮的鸡肉、椰子油等含大量饱和脂肪的食品要适量控制，油炸食物更要减少。而多增加青背鱼类及大核桃、大豆、芝麻、香油、亚麻籽油的摄取。

蛋白质也尽量从大豆、鱼类和低脂肪的乳制品中摄取。

健康需要正确的饮食知识

在第一章中，我们谈到了总体的食物的营养素及其对人体的作用。这是我们维持健康所需的起码知识。在这个基础上，如再进一步，去了解具体的各种食材的功能，并巧妙地发挥食材所具有的独特的功能，则对维持自身健康能发挥巨大的作用。

这种做法，被一部分营养专门家称为第三营养学。

合理地摄取人体所需的基础营养素如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物元素，不使之过多或过少。这被称为第一营养学。

二十多年前，膳食纤维的营养功能及对人体的作用受到了重视，人体必需摄取足量的膳食纤维这一观点，被称为第二营养学。

一九九四年，日本的营养学研究家提出了发挥食物的抗氧化物质的作用的学说，被称为第三营养学。我个人认为，第三营养学应该不仅仅局限于发挥食物的抗氧化物质作用，而应该包括发挥食物的所有的药用功能这一领域。

第一营养学是针对人体的生长、生存的营养学，第二营养学是针对促进消化、排泄的营养学，并具有了预防大肠癌的临床上的意义。而第三营养学是对营养学的划时期的发展。食物作为预防医学的一个组成部分，已经被解明的食物对人体的抗氧化作用、抗癌作用、抗血管硬化作用、抗衰老作用等等，已日益受到重视。许多疾病，特别是生活方式病，通过改善饮食方式能取得良好的预防效果这一看法，已被全世界广泛认可。预防医学，也正在崭露头角。

实际上，这和中国的药食同源的传统不谋而合。只是，第三营养学的观点，是从现代医学、现代药理学及营养学的角度出发，并以科学研究所取得的成果、结论作为有力的证据。

二零零零年三月，日本内阁通过了《关于饮食生活指南的方针》。鉴于洋快餐在日本的多样化、复杂化、家庭对饮食的教育能力的下降、靠国民自己的努力来实现健全的饮食生活的不可能等情况，《关于饮食生活指南的方针》提出了饮食教育的必要性，展开了要求每个国民对饮食养成考虑的习惯，政府对食品的安全性、食品与疾病的关系、食品的营养特性及其搭配方法、对了解饮食文化、地区特有的食材等提供信息并开展地方性的实践活动，以此来推进全国性的饮食教育。

这是由政府来推动、普及的对健康饮食的正确认识的教育活动。虽说从一九八四年起，世界长寿国家的第一位一直为日本所占，但随着年轻人的饮食欧美化，日本的传统饮食面临着空前的危机，如放任不管的话，世界最长寿国家的荣誉已到了随时可能丧失的地步。

推出饮食教育，是为保住这一荣誉的一个措施。但在全国普及科学的饮食知识，对其国民来说无疑是极具吸引力的。

到二零零五年，日本的饮食教育普及活动深入到各个家庭、学校、保育园及社会的各个阶层。电视、报纸、书籍、杂志等对健康饮食的介绍、评论热和朝天。

由于普通国民的直接参与，使日本整个国民的健康素质有了很大的提高。人们已不满足于对健康的泛泛而谈，开始追求对食材、食品与疾病的具体因果关系的较深的理解。一般的家庭主妇，开始注重对食品的营养、食品的搭配，以及食品的疗效及功能。这反过来又迫使企业开发更多的、更有实际效果的产品，以满足大众的需求。

饮食健康的热潮，在全日本如火如荼，方兴未艾。

遗憾的是，在饮食方面，中国正在重蹈日本多年前失败的覆辙。不光是中国，整个亚洲都有这种倾向。中国原本有着优秀的传统饮食文化及养生理论，饮食的西化，盲目的崇洋，使之受到巨大的冲击，有些甚至受到全盘否定。而在国外，拾中国的牙慧，最后在健康饮食研究上获得成功的大有例在。日本的传统饮食，本身就包含有大量中国饮食文化的精华与内涵。但中国却在抛弃自己的优势，大众对健康饮食的知识贫乏，专家对健康信息的闭塞，媒体对正确的健康知识的宣传的不足造成的后果是，在普通大众，特别是年轻人之间，国外的问题饮食被奉为至宝，所向披靡。富裕阶层则不懈地奢靡铺张，饕餮成性，追求美味不遗余力。实在不可思议的是，对不健康饮食的利害关系的陈述，缺乏大量的宣传与普及工作。要知道，这对十三亿国人未来的健康危害，后果可能不堪设想。在经过一段潜伏期后，这个后果将以极其狰狞的面目呈露出来。目前，国内的生活方式病的蔓延，仅是粗露端倪而已。

最近，国人的健康状况的变异，已开始引起政府卫生部门及众多专家的关注，对饮食与健康的关系，也有了比较深刻的认识。只是一部分专家所掌握的知识内容陈旧，尽管世界最新的研究成果在国内的报道较快，但专家的知识更新似乎显得迟缓。

例如，芝麻在中国已有 2000 年以上的栽培历史，中国汉魏时代的道家典籍就对芝麻有过准确的认识和评价。但现代的对芝麻的认识，国内一部分专家的知识都远逊于普通的日本大众。虽然芝麻的抗氧化物质之一的芝麻酚(sesamol)最初为委内瑞拉的学者所发现，但其所含有的其他多种强力的抗氧化物质，如芝麻素(sesamin)、芝麻素酚(sesaminol)、芝麻林(sesamolol)、芝麻林酚(sesamololol)等却是日本的学者发现并推广的，并将这些抗氧化物质的总称以日语命名为芝麻木脂素(gomalignan)。

日本对芝麻进行的大规模宣传，是使日本国民普遍了解芝麻的功效的原因。芝麻深受日本民众的喜爱，人均消费量是中国的几十倍。从芝麻中提炼出的抗氧化

剂制成的各种健康食品，更是琳琅满目。每年从世界许多国家大量进口的芝麻，为日本能攀上世界最长寿国家的地位，是起了一定的作用的。

芝麻的抗氧化物质的发现，是在上世纪的 80 年代初期。之后，国内也进行过报道，但并未受到重视，时至今日，许多专家似乎都不知道芝麻的这些抗氧化物质的存在。我曾阅读过国内许多有关介绍食物的专著。发现仅有极少部分的书中提及上述的部分成分。对于芝麻的抗氧化功能，绝大部分著述认为维生素 E 是芝麻抗氧化的主力。而实际上，芝麻因产地的关系，维生素 E 的含量大有区别。如上海的黑芝麻，每一百克中仅含维生素 E 五毫克。日本产的芝麻，维生素 E 的含量平均每一百克为一点三毫克。而山东产的黑芝麻，维生素 E 的含量高达每一百克为九十五毫克。维生素 E 含量如此悬殊的芝麻，却都具有共同的强力的抗氧化的特点。可见，维生素 E 并非是芝麻抗氧化的主要原因。不然，怎么来理解维生素 E 含量极微的芝麻的抗氧化功能呢？而且，同为抗氧化物质，维生素 E 的抗氧化能力远远不及芝麻木脂素。

作为抗氧化物质，广为所知的是，维生素 C、维生素 E、多酚等。但这些物质，仅有在试管中抗氧化成功的数据，而在人体中是如何发挥抗氧化作用的过程却迄今没有证实。

一九九九年四月，日本的农艺化学会上，山形大学的尾形健明副教授，公布了世界首创的证明芝麻木脂素的成分之一的芝麻素在进入人体后，排除肝脏的活性氧的实验、认证方法，证实了芝麻素在人体内的抗氧化作用。而在此之前，芝麻素的试管试验，却一直被认为没有抗氧化功能。

京都大学的清水昌教授，则通过人体试验，发现喝酒时如同时摄入芝麻的抗氧化成分之一的芝麻素，肝脏的酒精分解速度会增快，证实了芝麻素有促进肝脏的解毒作用。

（木昌）(san)山女学园大学的山下香奈教授，通过对老衰的大鼠进行对照实验，发现了喂食加入芝麻素的大鼠的老化进程被抑制。

京都大学的森谷敏夫教授，用通过人体的剧烈活动，造成早衰的状态，然后测定体内的活性氧的方法，来检测同一人物在服用芝麻素与不服用之间的区别。结果发现，服用芝麻素时，体内产生的活性氧的数量被明显抑制。

自卫队横须贺医院的平田文彦医师，给高血脂症的患者服用芝麻素，并进行血液检查，发现患者不但总胆固醇数值下降，低密度脂蛋白胆固醇数值也同时下降了。

芝麻木脂素在抑制肿瘤方面，也被实验证明有效果。如对人体白血病的 Molt 4B 细胞的增殖的抑制作用，芝麻素酚最强、其次是芝麻林、芝麻素，芝麻酚最弱。

二零零零年四月四日，东京大学医学部教授石川隆俊在美国旧金山召开的世界最高权威的美国癌学会上，发表了芝麻素的抗癌研究成果。通过对投入强力致癌物质，诱发肝脏癌的七群大鼠，按癌细胞诞生时期、癌细胞成长时期、试验的全过程分别投入芝麻素进行观察。十七周后解剖检查发现，全过程投入芝麻素的大鼠，与对照组相比，癌的被抑制面积高达百分之五十三。而在其他时期投入芝麻素的大鼠，癌的被抑制面积也分别达到百分之四十九与百分之四十。

作为天然食物的芝麻所含有的稀少成分，引起了世界医学界与研究家的极大重视。

曾被道家奉为至宝的芝麻，现代医学证明又以无数的实验揭示了它的神秘的魔力。

但是，国内的专家对这些成果的介绍、引用和应用却颇为罕见。芝麻在中国至今没有得到公正的评价。

二零零五年十月，我在四川大学道教与宗教文化研究所主办的《道教养生与当代世界国际学术研讨会》上，以《道家养生为何推崇芝麻—兼析芝麻的养生抗老衰作用》为题，介绍了国外的芝麻研究的现况，以及自己的实验结果，引起了很大的反响，因为许多与会专家都是首次听到芝麻具有如此的功能，感到震惊也就不甚为怪了。

老少皆宜、价廉物美、又极具健康功能的芝麻，对国人来说，虽如近在眼前般的熟悉，却又似远在天边般的陌生。

我认为，专家，是专门之家，须见多识广，在学术上要有真知灼见，而非人云我亦云之辈。专家们的旧观念不改，新知识不立，不能正确地认识芝麻并积极宣传的话，芝麻的冷遇局面不会改变，国人不会享受芝麻的益处的日子还会很长。

对牛奶的认识也是如此。对这一问题，我将在第五章详细叙说。

由此可见，只有掌握正确的饮食知识，我们才能让食物的魔力为我所用，才能拒绝生活方式病。

鱼龙混杂的营养辅助食品(supplement)信息的泛滥

前面提到的营养辅助食品，或保健食品，顾名思义是食品，其中绝大部分是从食物中提炼出来或是化学合成的。其成分为单一的或是数种、十数种复合而成。说它是食品，却不是真正意义上的食品。因它既不能用来饱腹充饥，也没有食品的滋味，只能作营养辅助而用。可尽管它有营养辅助作用或保健作用，却又不是真正意义上的药物，所以不能用它来治病。

这些年来，营养辅助食品、保健食品，可说是风靡一时，领尽风骚。有些宣传，甚至让人以为，只要服用了这些健康食品，就能包治百病，或是延年益寿。但每年被禁止销售的健康食品却不计其数。对那些违法的健康食品毋庸多言，对合格的健康食品也很难说到底有多少确实的作用。身体健康是否能得到改善，不是靠专家或企业对某种产品的鼓吹，而是要有明确的药理、机理及生化数据。即使是有效果，还要看到底是一时的还是持久的，长期使用是否会有副作用。

要知道，人的体质各有不同，一些普通的食物，如鸡蛋、番茄就会对某些人产生过敏，大豆及豆制品痛风的病人不能多吃，更何况人工提炼合成的化学物质了，一定会有更多的人有不适应症。

我们就举 β -胡萝卜素为例吧。

美国的营养问题特别委员会，从一九七五年起，用了两年时间，调查了美国人的生活方式病的起因。结果发现，原因在于蔬菜摄取不足，动物蛋白、脂肪、砂糖的摄取过剩引起的营养失衡。特别是含有以胡萝卜素为代表的大量的维生素和矿物营养素的黄绿色蔬菜的摄取不足，是生活方式病急增的原因。

其中，令人注目的是，属于胡萝卜素一种的 β -胡萝卜素。

根据流行病学的研究，可知人体缺乏 β -胡萝卜素或维生素A时，很容易患肺癌，其他如子宫癌，食道癌，胃癌的发生率也很高。与之相反，经常食用胡萝卜、红薯、南瓜这类 β -胡萝卜素含量很高的食物的人，得上述癌症，特别是肺癌的得病率非常低。

为此，美国的医学专家，将人工合成的 β -胡萝卜素用于肺癌患者的治疗。但是，使用后，却发现肺癌患者的肺癌是消失了，其他的癌如食道癌等却发生了。这说明， β -胡萝卜素药剂的投入，能使癌症消失，也能诱使新的癌症发生。关于 β -胡萝卜素的副作用的临床报告，已多见发表。

但是，食物却不存在这种问题。这可能与食物的β-胡萝卜素的含量，不会使人体的营养素平衡被破坏有关。

维生素E也是如此。维生素E是以抗氧化著名的。除了抗氧化作用外，还被认为有防治心血管疾病、肿瘤，提高机体免疫能力等作用。随着对维生素E的研究的深化，一部分研究者则提出了截然相反的研究结论，认为人工提炼、合成的维生素E对人体有害无益，提倡从食物中摄取维生素E。很明显，食物中所含的维生素E，对人体无害，但对人工提炼或合成的维生素的看法却截然相反。

其实，人体每天所需的维生素E的摄取量为八至九毫克，而十克美国杏仁含有的维生素E就有三点一二毫克，每天只要吃十克美国杏仁，就能达到每天所需维生素E摄取量的将近一半。中国青岛产的黑芝麻，十克就含有九点五四毫克的维生素E，甘肃永昌的胡麻油，十克中含有的维生素E更高达约三十九毫克。

我们每天摄入的各种水产、肉类食品及蔬菜、水果中也含有不少的维生素E，只要每天按正常的饮食方式进食的话，一般不会发生维生素E缺乏症状。这，既合理又安全，根本无需大剂量地摄取维生素E，以至冒可能发生的对自身机体的危害风险。

如果我们没有掌握诸如此类的营养知识，就会轻易的相信生产商的铺天盖地的广告宣传，就会抵制不了推销者的如簧之舌，就会花高价买来无需购入的东西，结果吃亏的只能是自己。

我向读者们推荐的是，需要的营养素，首先从食物中摄取。

有人会说，现在的蔬菜、水果，营养成分越来越低，要满足人体的需要的话，不大量摄取不行。但大量摄取的话，不免太麻烦，又吃不了那么多。所以，补充营养辅助食品简单方便。

前面已经说过，营养辅助食品的效果与食物的作用根本不能同仁而视，营养辅助食品如维生素C、钙大量摄取的话，容易引发结石；也可能引起中毒。食物不会有这种风险。至于蔬菜、水果的营养成分问题，只要购买有机栽培的蔬菜、水果，问题不就迎刃而解了吗？

当然，我并非绝对排斥营养辅助食品或保健食品，而是认为不要一味依赖它们。如果普通的食物就能满足需要的话，何必舍近求远呢？

辨别劣质生产商的虚假宣传

以夸大、虚假的宣传来欺骗广大顾客的事件，在国内屡见不鲜。被国家卫生部查禁的保健食品也为数甚多。利欲熏心的商家，往往会不择手段，甚至不惜以身试法。

作为消费者的我们，如何来辨别真伪呢？

辨别是否虚假的方法很多，消费者协会的网页上，多有介绍，我就不复赘言。这里就我个人的经验谈一下看法。

越是将营养辅助食品的效果说的神乎其神、或是由许多专家、名人来鼓吹、宣传的，越是不要轻信。营养辅助食品归根结底只是食品，而且不具有食物的全部营养素和化学物质。最多只能起保健作用或辅助作用。如谈到有治疗效果，就有虚假之嫌。专家、学者一般不应为企业作广告，如有之，则要打个问号。而名人只是厂商为引起视觉效果才雇用他们的，除了商业炒作别无他用，所以更不能作为信任的依据。

至于推销者、或有亲朋好友大谈某种营养辅助食品或保健食品的神奇效果的体验时，要记住的是，他们谈的是他们的事，即使对他们确实起了作用，也只是对他们本人而已。对你自己是否有效，你是否真的需要，那就是另外一回事了。寄予太高的期望，可能会引来更大的失望。

对一次性让购入半年、一年产品的商家，可别轻易的解开你的钱包。因购买后要退货，就不那么容易了。日本的保健食品的商家，最初，会以较便宜的价格，提供一小包试销品，让顾客体验。顾客感到合适的话，可以正式订购，如不合适，就作罢。即便如此也应随用随买。

对上门推销的产品，更应提高警惕。上门推销的，对方可以一走了之，如碰上问题，找不到交涉对象，只能自认倒霉。在这种场合，哪怕推销者吹得天花乱坠，也不要轻易相信。

其实，最好的防御方法是，对自己的健康进行认真的管理。在上一章提到的美国的医学博士 Andrew Weil, M.D 曾有过这样精辟的论述：

你想要改变每天二十四小时的呼吸习惯是不可能的。你想要不产生因工作、生活中的紧张带来的烦躁、不安也是很困难的。但是，即使是经常在外就餐的人，

吃什么、不吃什么的事儿，自己应该可以决定。掌握饮食的正确知识是一个贤明的选择。让这种能力沉睡而不予利用，实在是太可惜了。

常时与自己的身体对话

关心自己身体的健康，看似容易，其实不然。为什么呢？一是因为人往往会误认为自己是处在健康状态而不采取任何措施。二是存有侥幸心理。即使对身体进行酷使，当身体提出警告时，如呈现倦怠、疲惫或其他不适时，认为稍事休息就能恢复。长期放任，健康受损是无法避免的。

饮食也是如此。让消化系统每天担负沉重不堪的繁忙，使其得不到休息，试问哪一种机器能够如此承受。机器在发生故障时，立马显示出来。但人体却并非全部如此。

人体是一个生命体。一个部位、一个器官或一个组织甚至一个系统出了问题，生命体还得运转，并还得参与故障部分的修复工作。不到病魔危害到生命体运转的最后一刻，生命体不会放弃自身的运营。特别是有些器官，以沉默著称。因此，当身体显示了有些明显的症状时，有时可能已经是病入膏肓了。

防患于未然，是中国的一句老话，又是传统中医学的食疗法的目的，也是当今预防医学的宗旨。为了保持、维护自己的身体健康，既要防患于未然，平时通过正确的饮食方法，使身体常时处于最佳状况。又要防微杜渐。当异常、疾病尚在萌芽状态时，就将它剪除，不至养成大患。

这，需要我们经常与自己的身体展开对话。

当发现体力、精力超支时，立即用休息、休养使之得到充分的恢复，不至于积劳成疾。要了解自身的体质，排除那些对自身健康有威胁的食品，不管是天然食品还是加工食品，特别是盐分过多、添加剂、发色剂、着色剂、保存剂等多用的加工食品要减少摄取。

警惕身体的不正常的变化。如有发现，及时就医。同时通过饮食来调节，以加强机体的抵抗能力。与其大病吃苦，不如小病早治。不要认为可以坚持一下便熬过去了，这一熬，对机体的损害是你看不到的。有时看似康复了，其实病魔正在蕴酿更厉害、更大规模的新一轮的攻击是完全有可能的。著名画家陈逸飞、著名

演员傅彪，就是因还可坚持一下、可以熬过去的想法，误了治疗的最好时机，以致不幸撒手人寰。

有些对身体的变化比较钝感的人，保持一年一度的体检，也是一种维护健康的好方法。体检的生化指标，会显示出身体是否有异常。虽然，不可能将全身的角色落落的情况都能反映出来，但多少能反映出主要几个系统，如循环系统、泌尿系统、消化系统、呼吸系统的一些情况。

有时身体会有些微的不适，如食欲不振、口角发炎、咳嗽等，这也应视为是对自己提出的一种警告。或是体内营养素失去平衡、导致某些营养素的缺乏，或是免疫系统正在反击外界病毒对机体的侵袭。不要以为这些不起眼的小毛小病，成不了大气候，如症状不得改善的话，就要警惕是否有其他原因。

身体是你自己所有，管理的也是你自身，当然，有问题时该负责也是你自己。经常与自己的身体对话，是切实管理身体健康的重要一环。

饱食与七、八分饱，地狱与天堂

饱食与七、八分饱，所差可能就只几口饮食，结果却会迥然不同。用下地狱与上天堂来比喻，可能也不为过。

饱食，顾名思义，就是吃饱喝足。告别了饥饱无常的昨天，饱食，会给人一种满足感、幸福感。特别是当我们的先祖时代梦寐以求的珍馐美味，在物质充沛的今天，自己可以平易入手，悠然享受的时候，更会产生一种优越感而使人飘飘然。这促使更多的人在饱食的基础上不断向美酒美食的高峰攀登。

这就必然容易摄取过多的能量。能量的过多摄取滋生肥胖，肥胖使胃口越来越大，吃的越多人就长的越胖。

你可能会说，胃口好是健康的表现，吃得下是强健的标志。运动员不是个个食欲挺棒的吗？

你可了解，运动员的能量消耗为多少吗？与不运动的你相比，两者之间的差是极大的。你的运动量如与运动员相同的话，当然不会有问题。不然，运动员会得到一身强健结实的肌肉，你留下的却会是一身累赘过剩的脂肪。

日本的这样的一个统计，可能会让你更为遗憾。职业运动员的寿命，最长的是剑道运动员，其死亡时的平均年龄为七十七点零七岁（正负十点七五岁），最短寿的是大相扑运动员，死亡时的平均年龄仅为五十六点六九岁（正负十三点五三岁）。大相扑运动员以会吃，身材高大、肥胖著称，他们的一顿饭量，可满足八个普通人就餐。他们的体重，一般都在一百公斤以上，重量级的运动员，甚至超过二百五十公斤。由于职业需要他们保持巨体，尽管他们的运动量极其巨大，但消耗必然少于摄取，不然无法达到或保持这样的巨体。由肥大的身躯而产生的对身体的重荷、诱发的各种疾病，加上竞技、训练时造成的满身疮痍，无不对大相扑运动员的寿命有着极大的影响。

饕餮与肥胖就是这样一对孪生字，恶性循环就这样不断反复。当你意识到不妙时，可能已为时过晚。

在纵情享受美味时，你的自我感觉可能如在天堂。但当各种生活方式病缠身时，就得从天堂下地狱了。有过这种经验的人大概不会少吧。

日本最新的研究，还表明了男子如果每天吃得过饱的话，不仅局限于造成肥胖，增加糖尿病、高血脂症、动脉硬化等生活方式病，还会使细胞发生变异，使抑制细胞发生癌变的遗传因子的活动能力降低，最终增加得癌症的风险。

运动量大的时候，吃得饱一些是应该的，因为如不满足机体运营需要的能量的话，会产生如低血糖等症状，严重的甚至会发生昏厥。一般的情况下，白天要全天工作，所以，早餐与午餐，应该认真对待的。只是，要注意的是午睡问题。

曾经有一位国内的大学教授与我谈到过这个问题。他感到烦恼的是，尽管自己并非属于豪饮好吃之族，饮食也不太过分，但却有肥胖之嫌，且患有脂肪肝。在详细询问了他的饮食情况与生活习惯后，我告诉他，可能最大的原因在午睡。

这位教授有个习惯，午饭后马上入睡半小时左右。

我们知道，摄入食物后，人体血液中的血糖值会急剧升高。这是因为食物中的碳水化合物、糖分等在体内被分解为葡萄糖，通过血液输送到全身充当能量。但饭后立即入睡，能量的消耗减低到最小限度，多余的糖分转化为脂肪储存起来，以备不时之需。

教授本来就有肥胖的感觉，这说明他体内的脂肪已有多余。饭后立即午睡，即使午饭吃的并不算多，但消耗却更少，能量还是有多余，结果作为脂肪不断地被

储存。体内脂肪的增加，毫无疑问，也会使肝脏的脂肪不断增加，以至形成脂肪肝。

联想到肥胖、高血脂的发生率占全国第一的北京，似乎也是个爱午睡的城市，而且，午睡的时间更长。我认为无法否认这与肥胖、高血脂的高发生率之间没有关系。

不用置疑，豪华的晚餐后，立即回家倒头就睡，造成的危害就更大了。

晚餐只吃七、八分饱，入睡最早也要在饭后二、三小时后，就是避免产生肥胖的方法之一。

以平常之心，保持淡泊的饮食，不暴饮暴食，是拒绝疾病的好方法之一。

第四章 阻止体内豆腐渣工程的形成

细胞有没有质量

为什么人体能承受烈日当空的炎炎高温或冰天雪地的低温酷寒等变化激烈的环境？这是因为各种各样的细胞在人体中各司其职、尽到各自的特殊作用、从而起到维持人体健全地运营的结果。

细胞是构成人体的最小单位，构成人体细胞的种类约有二百种以上。我们每个人的身上约有六十兆（六十万亿）个细胞在辛勤地、日以继夜地工作着。

细胞是从哪儿来的呢？

我们身上所有的细胞，都是通过细胞分裂产生新的细胞这一过程形成的。细胞分裂有两种，一种是生殖细胞的分裂，人类为了延续种族、繁殖后代，机体通过细胞分裂生产出男性的精子和女性的卵子。这个生产全过程被称为生殖细胞分裂。

除此以外的细胞分裂，一般都称为体细胞分裂。产生精子和卵子的细胞以外，其他所有的细胞都被称为体细胞。

体细胞分裂是指一个细胞分裂成两个完全相同的细胞。细胞分裂的重要性在于，将相同的遗传物质交接给分裂出的新细胞。所以体细胞分裂后，新的细胞所具有的染色体，与原来的细胞的染色体保持一致。同时，人体通过体细胞的分裂，清除死亡或受伤的细胞，让新的细胞加入到人体的组织中去。

有趣的是，具有相同性质的细胞会聚集在一起，形成我们身上的组织部分。比如使身体能够动作的肌肉组织、敏感地捕捉到外界的变化、将信息传达到机体的各个角落、使之适应外界条件的神经组织等等。而形成具有一定功能为目的的几个组织则构成器官。我们全身的各种组织、器官，身体的任何一个部分，也都是由细胞构成的。没有细胞的人体是不能生存的。

细胞既然是通过分裂形成的，应该都是一样的了，怎么还会有质量的问题呢？

我们来具体看一下吧。

细胞主要由三个部分组成，这就是细胞膜、细胞形质和细胞核。

细胞膜基本是由磷脂、胆固醇、糖的附着脂质等三种类脂化合分子构成的。细胞形质主要由水、离子、脂肪球、溶质、糖原颗粒等构成。细胞核则是由蛋白质、DNA、RNA、染色体等构成。

可见，人体细胞的构成不外乎人体内的各种化合物。这些化合物可分为有机化合物和无机化合物两大类。有机化合物有我们熟知的碳水化合物、脂肪、蛋白质以及核酸、酵素、三磷酸腺苷等，无机化合物有水，多种的盐、酸、碱基、及二氧化碳素、离子等。

人体内各种化合物的来源，一是从摄取的食物中获得，一是在体内合成。体内合成化合物时所需的原料，也是由食物中所含的化学成分提供的。

也就是说，新细胞的生成离不开人类每天摄取的食物。

那食物的质量对细胞的生成有没有关系呢？

毋庸置疑，食物的质量对生成的细胞的质量有着密切的关系。

最能说明这个原因的是我们所熟知的营养不良症状。营养不良有两个原因形成。一是因身体的原因如消化吸收不良、大出血、长期腹泻等造成营养素的长期缺乏。另一个原因则是每天摄取的食物不足，无法提供足够的营养素所造成。

营养素的供不应求，迫使机体首先必须满足身体运营、生命维持的需要。至于其他的需求，则视可能再行提供。这种状况长期持续的话，就造成人体的营养不良。

我们且不说营养不良的患者是否有其他各种病症，仅从表面来看，其特征是出现脸色萎黄、瘦小干瘪、皮肤粗糙、苍老、精神不振等症状。很明显，因细胞分裂缺乏必要的原料和养料及血液循环的不良，使脸部毫无血色、皮肤粗糙、精神不振；肌肉组织所需的细胞提供不足，使患者瘦小干瘪，显得苍老。

中国有句老话：巧妇难为无米之炊。没有米，就是能工巧匠也无法作出饭来。摄取营养素的不足，使细胞的生成受到巨大的影响，细胞又影响了人体的构成，恶性循环的持续，以至产生了这样的后果。

食物决定细胞的质量

细胞既然是有质量好坏之区分，那是什么因素促使它变化的呢？

我们再来打一个比方。

你作为一个想建造新居的人，已经购入了土地，并请了最一流的设计家，完成了你和同居家属极为满意的设计蓝图。接下来是只等着手动工了。

如果，你建造的新居所需的水泥、钢筋、木料及其他的材料都是按你的要求，达到最高标准，而建筑师、建筑员工也都是一流的、一丝不苟的，那你想建造的新居会有质量之忧吗？你肯定会信心十足的回答，不会有问题的。

可是，现在你面临的却是一个令人心烦的问题。建造新居需要的木料因种种原因，能到手的只有质量不高的材料，而水泥的购入更是令你不安，因为除了最劣质的水泥之外别无选择。不过，其它材料的质量都没有问题。建筑师和建筑人员也都是一流的、认真负责的，你说你能保证竣工后的新居可以安然无恙、没有质量之忧吗？

我想，你的回答必然是否定的。

人体细胞的生成也是同样的理由。细胞好比是一个完成后的建筑，别看它微小，为建成它可需要有多种多样的材料，缺少一样也不成。同样，细胞生成所需的营养素如果不能符合细胞生成的要求的话，能分裂生成高质量的细胞吗？

典型的例子是在我们身边屡见不鲜的贫血症状。

贫血是一种在孕妇及女性和孩子身上多发的病症。与摄取的食物所含的营养素直接有关的贫血症状有缺铁性贫血和恶性贫血。这类贫血是贫血种类中最常见的。

缺铁性贫血，顾名思义，是因为营养素铁的摄取不够、吸收不良或流失过多而引发的病症。

红细胞是血液中的细胞的一种，又称为红血球。称其为红细胞是因为细胞中含有一种呈现红色的叫做血红素的成分。而血红素必需由铁来构成，血液中氧的输送由血红素来承担。

人体自身不能合成铁，故铁的来源只能依赖于通过食物摄取，或是服用铁的补充剂。摄取食物中的铁含量稀少的话，提供制造血红素的原材料不够，血红素的合成受到影响，红细胞的生成必然受到限制，产量自然减少。这就是造成贫血的第一个原因。这里，食物中铁的含量的多寡成为重要因素。

造成缺铁性贫血第二个原因是人体对铁的吸收问题。即使摄取了较多的含铁食物，如果吸收率不高，红细胞的充分生成仍然不行。

缺铁性贫血的第三个原因是由人体的出血过多引起的。如胃溃疡、痔疮的出血、月经过多或者因受伤引起的出血等。

所以，注意日常摄取的食物中铁的含量，并促进机体对它的吸收，对预防缺铁性贫血有着重要的意义。

食物中所含的铁，分为易于吸收的和不易吸收的。如何多多摄取食物中的易于吸收的铁成了关键。食物中含铁量的多少、吸收率的高低，成了贫血患者所摄取的食物质量的优劣的分界线。

易于吸收的铁含量丰富的食物有肉类、禽类、鱼类和贝类等食物。

下表是部分食物的含铁量，有*的是吸收率高的食物

食物名	含铁量（毫克/每百克）	产地
苔菜	283.7	浙江
普中红蘑	235	河北
杭白菊	218.7	浙江
珍珠白蘑	189	河北
黑木耳	158	山东
香杏片口蘑	137	河北
黑木耳	121.6	浙江
普大香杏丁蘑	113	河北
发菜	99.3	甘肃
蛭子*	88.8	福建
小白菜	88.6	贺龙江
芝麻酱	73.3	陕西
蛭子*	64.5	上海
猪肝*	62.8	陕西
黑木耳	51.9	黑龙江
红花	51.5	甘肃
豆腐皮	50	浙江
鸭肝*	48.7	安徽
桑椹干	42.5	浙江

羊血*	41.3	山东
鸭血*	39.6	安徽
羊血*	33	上海
黑芝麻	33	福建
鸡血*	28.3	安徽
黑芝麻	26.3	北京
沙鸡*	24.8	甘肃
腐竹	24	福建
墨鱼干	23.9	福建
豆腐干（小香干）	23.3	浙江
扁豆粉丝	22.9	甘肃
千张（百叶）	22.6	浙江
蚬肉*	22.5	广东
蛤蜊*	22	山东
羊肝*	21.8	甘肃
鸡肝*	21.6	湖北
火鸡肝*	20.7	山东
黄豆	20.7	北京

○根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的食物成分表作成

另外，果丹皮、扁豆、羊血、藕粉、白芝麻、牛肺、豆瓣酱、豇豆、牡蛎、牛肉干、海参、虾米、燕麦片、淡菜、绿豆、樱桃、栗子、银蚶、河蚌、山核桃、小豆、芹菜等食物的铁的含量也相当丰富。

恶性贫血的原因则是因维生素 B12 不足引起的。维生素 B12 又被称为造血维生素，是红细胞生成必不可少的物质。还有，细胞摄取另一种维生素叶酸时，需要维生素 B12 的协作，而如果没有足够的叶酸参与 DNA 合成时，DNA 的合成会产生缺陷。

维生素 B12 的缺乏，会损害食道和胃粘膜，并会促成食道癌的发生。虽然，素食能够预防一部分的癌症，但是，吃素却无法预防食道癌。

维生素 B12 在植物类食物中的含量极少，人体需要的维生素 B12 通常来自肉类、贝类、鱼类、海藻类、禽类与蛋类食物。一部分的发酵食品中也含有维生素 B12。

下表是部分食物的维生素 B12 的含量

食物名	含量 (微克/每百克)	
紫菜	77.6	
蚬子	62.4	
蚶子	59.2	
牛肝	52.8	
蛤仔	52.4	
鲑鱼子	47.3	
鸡肝	44.4	
海蛭	41.3	
蛤蜊	28.4	
牡蛎	28.1	
猪肝	25.2	
牛肾	22.1	
鳊鱼子	18.7	
鳕鱼	18.1	
秋刀鱼	17.7	
鲱鱼	17.4	
沙丁鱼干	16.3	
猪肾	15.3	
牛心	12.1	
扇贝	11.4	
鲑鱼	10.6	
油香鱼	10.3	内脏 60.3
鲤鱼	10	内脏 16
鲫鱼	5.5	
鹌鹑蛋	4.7	
鸡蛋黄	3	

○根据女子营养大学五订增补食品成分表 2006 作成

要注意的是，做过胃切除手术的人，对维生素 B12 的吸收会发生障碍。维生素 C 大量摄取也会对维生素 B12 的吸收产生不利影响，甚至有可能发生维生素 B12 的缺乏症。

叶酸的不足会形成巨幼红细胞性贫血，并会使癌前细胞出现。叶酸也是维生素的一种，广泛存在于动物类食物和植物类食物之中，能预防口角炎和粘膜溃疡。女性的孕期、青少年的发育期、炎症发生时期和恶性疾患时，容易发生叶酸的缺乏。

下表是部分叶酸含量丰富的食物：

食物名	叶酸含量（微克/每百克）
绿茶	1300
鸡肝	1300
紫菜	1200
绿豆	460
裙带菜	440
河鳗肝脏	380
海胆	360
油菜	340
毛豆	320
芥菜	310
芸豆	300
葵花籽	280
大豆	260
海带	260
菠菜	210
红茶	200
茼蒿	190
芦笋	190
莲子	180
荠菜	180
花生	150
大枣	140
鸡蛋黄	140
蒜苗	120
韭菜	100
荔枝	100
草莓	90

○根据女子营养大学五订增补食品成分表 2006 作成

蔬菜中的叶酸含量大都很丰富，经常摄取蔬菜，基本可以满足人体对叶酸的需要。

植物所含的各种多糖则有助于 T 细胞、巨噬细胞的生成，为人体免疫力的增强做出这贡献。

可以说，摄取食物所含成分的是否适当将决定细胞的质量。

食物的摄取并非只为细胞所用，首先须满足人体对能量的需求。故被摄入的食物，先被分解成氨基酸、糖类、核酸等物质，通过这些物质再合成蛋白质及 DNA，组成细胞。食物中所含的淀粉、糖类被消化吸收后，最先转化为能量以供机体的使用，然后才满足细胞分裂合成的需要。

拿氨基酸来说，氨基酸共有二十种，其中十一种能在人体中合成，称为非必须氨基酸。另有九种人的机体自身不能合成，必须通过食物的摄取而获得。这九种氨基酸被称为必须氨基酸。前面已经说过，氨基酸是人体的蛋白质的构成要素。蛋白质约占人体体重的百分之十六到二十。

近年来作为营养辅助食品的氨基酸，在各种药店、食品店、超市都有供应，其内容物就是以人体必需氨基酸为主。通过广告的宣传，很多人对氨基酸的作用有所了解，也建立了如需要氨基酸可通过营养辅助食品补充的印象。

其实，我们每天摄取的食物中也含有大量的氨基酸。只是，这些氨基酸是以蛋白质的形式进入人体的。

说到蛋白质，大家都知道，肉类、鱼类中含有丰富的蛋白质，大豆、谷物、蔬菜中也含有蛋白质。

人体摄入蛋白质后，经胃液的消化、然后在小肠中被消化酶消化、分解成氨基酸，再被吸收。被吸收的氨基酸，大部分被运往肝脏代谢，随后通过血液运往全身，被重新合成蛋白质及能量以供需要。

体内不能合成的九种氨基酸，只要缺少其中的任何一种，蛋白质的合成就不可能。

动物类食物的蛋白质，与构成人体的氨基酸比例基本相同。但动物类食物的蛋白质含有较多的脂质，能量很高。构成植物类食物蛋白质的氨基酸的比例则不同，所以，长期吃素会使必须氨基酸不足，影响蛋白质的构成，进而影响细胞的生成。

那么，哪些食物能对细胞的质量予以好的影响、哪些食物会对细胞的质量发生坏的影响呢？

尽管人类食用的食物种类数不胜数，但大致可分为两大类，即动物类食物和植物类食物。科学家通过长年的研究，发现大量食用蔬菜、豆类、水果和谷类食物的人，患癌症或心脏病的人，远较经常食用肉类的人少。

究其原因，是植物类食物含有的化学物质在起作用。植物化学物质有保护细胞、阻止癌的生长、使进入人体的危险物质失去毒性、增进人体的健康等作用。

例如，作为活性氧的自由基，会对细胞膜、细胞的基因进行伤害。植物化学物质中的抗氧化类物质如茶多酚、番茄红素等，则能阻止自由基对细胞的伤害。另外，进入人体中的许多物质都有潜在的致癌作用，植物化学物质中的硫化物及其他物质，会促进将致癌物质的毒性消去的酶的产生。

雌激素是促进乳房癌细胞分裂的荷尔蒙，植物化学物质如大豆中所含的异黄酮则能将雌激素的作用减弱。

这个专题，我们将在第八章抗氧化还是被氧化里详述。

前面已经说到，动物类食物能提供优质的脂肪和蛋白质，这是细胞生成不可或缺的材料，特别是鱼类，贝类食物对人体的健康有很大的作用。

动物类食物与植物类食物都是维护人类健康的必不可少的食物。两大类食物都有各自的特点，无法评定那类食品的优劣。问题在人们摄取食物时，如何保持这两大类食物的平衡，如何使这两类食物相互补充对方的不足上。

一味的偏重动物类食物，特别是喜好吃肉类食品的人，患癌症特别是直肠癌的几率就会增高。因好多能抑制癌细胞生长的酶，只有在植物类食物中才存在。在存活的细胞中，酶往往以蛋白质的形态存在。

同样，素食者往往有营养不良的倾向。因为植物类食物的脂肪、蛋白质较少，无法满足人体对这类物质的需求。

每天摄取多种多样的食物，为人体提供充分的、全面的营养素，才是满足细胞生成的最好途径。

防患於未然，別在体内建豆腐渣工程

豆腐渣是大豆被榨碎、浸出汁液后剩下的糟粕。这种糟粕没有粘性，如糟粕中的水分蒸发后，就会如散沙那样，团不起来。由于大豆的精华基本上都已不存在，所以豆腐渣的利用价值就比较低。故对于社会上一些出于利己的目的，以次充好、偷工减料、不负责任的工程，人们将其揶揄为豆腐渣工程。“豆腐渣工程”这一词汇，显示了汉语的绝妙的语言艺术。辛辣的讽刺、无情的嘲笑，大众对这种恶质行为的极端痛恨和无奈都凝聚在这短短的五个字中。

二零零五年底，日本爆出了震惊全国朝野的耐震强度伪装公寓和宾馆的建造事件。日本是个多地震的国家，每年发生的大小地震不计其数，象十多年前发生的阪神大地震，不久前新潟县的大地震，造成的损失都难以计数。

为了预防地震引起的大量严重破坏，尽可能将损失减少到最低程度，日本的国土交通省制定了建筑物的防震标准，规定任何建筑物在建造之前，由专门的机构对其设计标准进行各种审查，在取得合格时才准开始动工。

可是，一些房地产商为了节省建筑成本，收买一些设计事务所，在耐震强度的设计书上进行伪造。一方面，钻审查公司审查上的漏洞，另一方面，用偷天换日的手法，将用于送审的资料与实际使用的资料进行调包。当审查通过后，具体施工时，按偷工减料的设计进行。如将梁柱内的钢筋以细代粗，或减少用料等等。其结果，是建成的公寓、宾馆的耐震强度大为降低。如按规定，建筑物的耐震强度为一百的话，实际建成的建筑物的耐震强度，最高的为百分之七十左右，最低的仅为百分之二十。这样的公寓或宾馆，连五级的地震也无法承受，有倒塌的危险。

经受过地震体验的人都知道，五级地震时，人还能勉强站立。这样规模的地震在日本已是习以为常的了。我在日本也经历过几次较强的地震，有着切身的体验，深感地震的可怕。但比起祖祖辈辈受地震之害的日本人来说，体验还是比较浅的。

据日本的地震专家预测，日本在不久的将来，会发生八级左右的大地震。因按地震周期计算，大地震的来临已为期不远。在这样的时期，竟然发生这种令人发指的耐震强度伪装事件，而且牵涉到的公寓和宾馆数高达近百栋。这个事件如没有揭发的话，一旦发生大地震，将会有多少无辜之人成为屈死的怨鬼命丧黄泉。难怪日本举国震惊，对丧尽天良的房产商大加伐挞。

恶质房产商自以为建造完成的高楼，外表美观漂亮，梁柱中的东西看不见摸不到，人不知鬼不觉。谁知机关算尽，还是露了马脚。建造的许多建筑已开始被强制拆毁。

举这个例子，是想告诉各位读者，在公开的场所建造的豆腐渣工程还是容易被曝光的。但是，这种豆腐渣工程如果发生在各位读者体内的话，可能绝大多数的人不会意识到，更不会那么简单地被发现了。你看，这该有多糟糕啊。

更糟糕的是，被发现时有可能已是病入膏肓、无药可救了。好多癌症患者，当自我感觉不好时才去就诊，结果已到了癌症末期的例子，可是时有所闻。

糖尿病、脂肪肝、胆结石、高血脂症、高血压、贫血、骨质疏松症、动脉硬化、心肌梗塞、脑卒中、一部分的癌症，不正是我们自己在自己的体内建造的豆腐渣工程吗？

以上所举的病症，除少数的特殊原因如遗传、手术等引起外，其他全都与我们的日常饮食和生活方式有密切的关系，这决不是耸人听闻。高糖、高盐、高脂肪、高蛋白的饮食，抽烟、喝酒、暴饮暴食、睡眠不足、运动不足、不正确的减肥、偏食挑食、饱食过度、错误的烹调方式、错误的食物搭配，你可能在无意中精心地经营着你最不希望出现的体内的豆腐渣工程。

在本章中，我们谈论的是细胞。豆腐渣工程，就是从细胞开始的。

人体与建筑根本不同的是，施工建筑时，如遇到不合适的建材时，人的主观意志可以决定暂停施工，待更换了合格的材料后再度施工。即使长时间的停工，对建筑物不会产生直接的影响。

人体的细胞构成就不可能有如此的随意性了。

我们已经知道人体有六十兆个细胞在日以继夜地工作着，一刻也不能停歇。细胞工作的停歇意味着人体生命的终止。

细胞的无休无止的工作，其负荷理所当然是极其繁重的。只有新生力量的不断参与才能保证细胞的前赴后继，持续不断地工作。所以，细胞的生成、更新成了必需的程序。

细胞周期可分为两个，一个是细胞分裂期，一个为静止期。静止期为细胞的成长期，DNA 的复制就在这一时期进行。

通常，一分钟可以产生几百万个新细胞，但也有一部分细胞不分裂，如骨骼肌细胞、神经细胞等，一部分细胞的分裂能力有限。

据研究，细胞的更新快的为数小时，最长的达数十年。

如此大规模的细胞的生产，需有足够的原料。人之所以长时间不吃饭就无法存活，必须为制造细胞源源不断地提供材料也是其中一个原因。

我们说到过，施工建造建筑时，如材料不适合可以随时停工。人体却非如此，即使人体不摄取饮食，细胞的生产，却照样进行。当然，提供给细胞制造用的原料的质和量都会处于不正常的状态，故无法产生高质量的细胞，但有缺陷的细胞、不完全的细胞还是能源源不断地生产出来，进入人体的组织部分去替代死亡的、损伤的细胞。

当我们摄取的营养素失衡时，缺少必要营养素的细胞同样生产不误。这种不健全的细胞，如在某些组织或器官里集中的话，就可能是豆腐渣工程的建成。

豆腐渣工程在初建之始，尚未遭遇风险和考验，工程的粗制滥造的害处不会立时呈现。从外表看，可能是富丽堂皇，谁也看不出是败絮其中。当人的机体受到外界或内部的攻击时，就如豆腐渣工程的河堤受到洪水，飓风的冲击时出现裂缝、漏水甚至决堤崩溃一样，机体也会显现出各种症状，表示出相应的病症。

在国内正以惊人速度出现的二型糖尿病，就是典型的体内的豆腐渣工程的象征。

从糖尿病的病名上看，可知这种疾病是糖分随小便一起排出而得名的。

本来，人摄取饮食后，饮食中的糖分迅速进入血液，故饮食后的血糖值会急速上升。为了将血糖迅速转化为能量供人体使用，体内的胰脏分泌出荷尔蒙胰岛素，将糖分运送至人体的肌肉、组织部分去，使血液中的血糖浓度降低。

如果胰岛素产生抗性、以至作用低下的话，血液中的糖分无法处置，其中一部分就随小便排出体外，这就是糖尿病的由来。

作为东方民族的中国人，原本是农耕民族，胰岛素的分泌量，与欧美的狩猎民族有很大的不同。农耕民族的饮食以植物性食物为主，动物性食物为辅，胰岛素的分泌量本来就不大。加上人类的几百万年的发展史上，人类几乎一直是处于饥饿状态，特别是农耕民族，具有很强的耐饥遗传。这种状况，一直延续到四十年

前左右。所以农耕民族体内形成的编程方式是，只要一有剩余的营养素，就将其储存起来，以供饥饿时使用，用不了的营养素都会在体内被积蓄。

但长期地摄取如欧美人一样的高脂肪、高糖、高蛋白的饮食，却会导致农耕民族的体内编程的故障，引起抗胰岛素作用的发生，使胰岛素处理葡萄糖的能力减弱，形成糖尿病。因为，农耕民族的机体编程对付饥饿有一定的变通方法，对付饱食却是束手无策。

人体只要被糖尿病缠上，在现阶段，就永远不可能被治愈。

随着经济能力的上升、物质的充沛，作为农耕民族的国人的胃口开始被撑大，西方饮食的传来，更引诱国人沉浸于对三高食品的溺爱。当高能量的饮食汹涌而至时，我们的遗传因子却完全不能适应。所以，糖尿病这一豆腐渣工程被大量无知的国人在自己体内构筑起来。

和一般的豆腐渣工程一样，在糖尿病的初期，患者没有任何异样的感觉。大部分患者的外表显得肥胖、壮实、食欲很强。完全是一幅健康的景象。

可是，随着时间的推移，豆腐渣工程的弊害先是初露端倪，然后显出吃人的狰狞面目。糖尿病也是如此，先是出现口渴、尿多、饥饿感。尽管胃口很好，吃得也多，但营养素却得不到吸收，人开始消瘦。以后，机体的抗病能力下降，容易感冒，发生血管的障碍、视力突然下降、手脚发麻、发痒、随之出现各种合并症如心脏病、肾脏病、视网膜出血等等，甚至死亡。

我们称糖尿病为富贵病，在过去，只有有钱的富贵人家，每天鸡鸭鱼肉，饕餮大吃，才会患上这样的疾病。今天，生活水平的上升，糖尿病已走进寻常百姓家。

人类赖以生存的饮食，竟有如此可怕的一面，你可曾想到？

为细胞的更新提供最好的构成材料

我们知道，维生素是人体的必须物质。但是，除水溶性的维生素大量摄取，几乎不会发生副作用外，脂溶性的维生素如维生素 A、D、E、K 等摄取过多的话，就会产生维生素过剩症，严重影响人体的健康。这是什么原因呢？

水溶性维生素因能溶解于水，即使摄取量过大，也能随着尿液或汗水在短时间内被排出体外，有害作用比较小。

脂溶性的维生素则不然，这些维生素不能溶解于水，但却能长期的溶于脂肪组织中，在人体内不断地被积蓄。如果摄取量过多的话，因积蓄过剩，最终会引起人体的中毒。

癌细胞的发生也是这个道理。

据统计，现今社会占人类死亡率首位的最可怕的病症是癌症。而致癌的原因的三分之一，竟然是我们每天摄入的食物。

食物中含有各种致癌物是不争的事实。如已被氧化的食物，烤焦的鱼、肉，发霉的花生、以及一些发色剂、色素、防腐剂等化学合成物等。这些被称为致癌物质的东西，进入人体后，被体内的酶氧化，变成氧化致癌物，与细胞内的 DNA 起反应，从而促使正常细胞异变为癌细胞。

新的致癌物质还在不断地被发现。甚至、从六十年代开始一直被认为是能降低血脂的植物油的主要成分亚油酸，也被发现有致癌的可能性。

可见，即使是人体最需要的物质，也必须保持需要的平衡。对每天摄取的食物，以天然、有机、新鲜的食物为最好。对加工食品，要多多关注其成分，对含有发色剂、色素、防腐剂的食品要谨慎。对烧烤类的食物，尽量减少摄取。如坚持想吃的话，同时多摄取富含维生素 C 的食物，如浇上柠檬汁、多食蔬菜等，以抵消肉类烤焦后产生的有害物质。对高温煎炸的食物也要谨慎摄取，特别是用反复使用的植物油煎炸的食物更应加以控制。

健康细胞的诞生，饮食是一个极其重要的关键。

不管是动物类食物还是植物类食物，都有自己的长处和短处，摆在我们面前的是如何扬长避短。象以上说的煎炸食物，肉类、鱼类、禽类的煎炸品固然有缺陷，用油炸的马铃薯又何尝没有问题呢？如非吃油炸食品的话，我建议你用芝麻油来烹调。芝麻油的抗氧化力极强，在高温下产生有害物质的可能性，比其他的植物油要少得多。

为了给细胞的更新提供最好的构成材料，下面列举的一些菜单，可供读者们参考使用。

核桃芦笋炒鸡丁

豆芽青椒炒鸡丝

西兰花鲜贝炒鸡蛋

小葱银鱼跑蛋

冬笋豌豆鲈鱼汤

菜心蘑菇烧海参

豆苗芝麻酱炒桂鱼片

菌类黄油烤鲑鱼

洋葱西芹烧蛤蜊

虾仁豆腐羹

紫菜虾仁汤

番茄肉丝蛋花汤

荠菜冬笋肉丝羹

红烧黑木耳小排骨

茭笋鲜菇炒牛肉

第五章 补钙的秘诀

牛奶真能补钙吗？

一说到补钙，人们可能马上会想到牛奶。国内的专家们异口同声地告诫国人，要想避免骨质疏松症以及其他一些疾病，必须注意钙的摄取量，每天如果不摄取一千毫克的钙的话，就会使人体缺钙。而补钙最好的方法，是喝牛奶。因为每一百毫升的牛奶中含有一百毫克以上的钙。提倡喝牛奶的原因，还有牛奶是完全食品，又有着丰富的营养素，而且容易吸收等。另有一个理由是，日本十四岁的儿童比二战结束前的同龄儿童的身高增加十公分，体重增加八公斤，体质增强了不少。

这些说法到底是否正确呢？

美国医学博士弗兰克·奥斯克曾说过：

“‘牛奶含有丰富的钙，而坚强的骨骼与健康的牙齿，需要摄取大量的钙。’这一想法的一再被灌输，使绝大部分的人形成了定论。”

“是的，一升牛奶中含有一千二百毫克的钙。而全美国科学奥斯卡食品营养委员会对美国成人的钙推荐量为每天八百毫克。日本的成人推荐量为六百毫克，中国为一千毫克。但世界卫生组织的食品农业部门的推荐量则为四百到五百毫克。推荐量不一致的原因是因为所需量的确定系极其复杂的工作。食品中的含钙量，只不过是决定人体吸收多少钙的要素之一而已。而许多食品能阻止肠对钙的吸收，如磷、膳食纤维、蛋白质等。另外，维生素D与体内分泌的荷尔蒙，能促进人体对钙的吸收。”

“食品中的钙与最终进入血液，输入到骨与牙齿的量没有因果关系。只要拿母乳营养与人工营养作一个比较就知道了。一升牛奶含有一千二百毫克的钙，一升母乳的含钙量仅为三百毫克，尽管有如此巨大之差，母乳喂养的婴儿比人工营养来喂养的婴儿吸收的钙要多得多。”

“其原因，在于牛奶中含有大量的磷。磷会在肠内与钙结合，从而阻止钙的吸收，故营养学家认为，钙和磷的比例应为三对一或四对一，而牛奶的钙和磷的比例则为二对一，甚至接近一对一。”

由此可见，问题并不在于摄取多少钙，而在于摄入人体的钙是否被人体吸收。如人体不能很顺利地把摄入的钙吸收的话，对骨质的增强就没有作用。

据有关报道，在欧洲、美国这些大量摄取牛奶、乳制品的人群中，老年人的骨折、特别是髌骨骨折的比例也是最多、最高的。髌骨骨折的原因主要在于骨质疏松。而被认为钙摄取普遍不足的日本女性，髌骨骨折的发生率，却只有欧美女性的一半，甚至仅三分之一。这就是说，牛奶也好，乳制品也好，并没有有效地阻止骨质疏松。

弗兰克·奥斯克博士又这样告诉我们：

“世界中有许多对人的骨质密度进行调查的研究。在对如同美国的钙的摄取量同等的人，及只有美国人的一半以下的人（主要为非洲土著民族）进行比较后，并没有找到钙摄取量少的人的骨质脆弱的证据。”

“钙的摄取量过多或过少都会对人体的健康产生危害，这已是很明显的道理。但缺钙到底是指缺多少钙的问题，却依然是个谜。非洲诸国的黑人，钙的摄取量远不及美国人，但骨质疏松症的发病率不仅低，而且骨质密度很高。WHO的专家们做出了这样的结论：即使每天的钙摄取量低于三百毫克，还是没有认为会有害于健康的确切的证据。三百毫克钙，仅相当于一杯牛奶所含的钙。”

“八十年代，美国人平均每天从牛奶中摄取八百零七毫克的钙，而巴西人则为二百五十毫克，台湾则为十三毫克，加纳则为八毫克。但是，这些国家与地区的人，并非没有牙齿，也没有动不动就骨折或只能长期躺在床上无法站立。”

我在第三章提到的世界内视镜外科的创始者日本医生新谷弘实，在他推荐给自己患者的饮食中，是限制或禁止他们饮用牛奶的。他在最新版的《健康的结论》一书中这样指出：“现在，人们深信牛奶是有营养的、牛奶中的钙是很容易吸收的。但是，我可以断言这是错误的。”

牛奶中的钙容易吸收这个结论，源于人喝了牛奶后，血液中的含钙量的急剧上升这一根据。问题在于，血液中的钙是保持一定浓度的。喝牛奶后，血液中的钙浓度虽然急剧上升，但血液为保持固定的浓度，不允许多余的钙的留存，故不得不将其排出体外。也就是说，身体对突然而至的多余的钙产生了拒绝反应，通过肾脏将其排出。而在排除钙的同时，会殃及池鱼，连带着将镁、锌、铁等营养素以及其他维生素一起排出。是得是失，不言自明。

美国哈佛大学在二零零一年公布了对七万八千人进行了十二年调查的报告，其中有牛奶喝的越多，越容易发生骨质疏松症的结果。

我不知道，将牛奶誉为万能食品的专家们，认为牛奶是补钙食品的最佳选择的朋友们，在看了以上的文章后有什么感想。牛奶是含有丰富的钙，但与喝了后能否补钙是另一回事。把正确的知识，准确地告知人民大众，是专家的职责。对牛奶、乳制品所存在的对人体不利的一面，应该毫无保留地告诉大家，这也是专家的职责。

关于日本儿童的身高、体重的增强问题，不知专家们是否了解日本儿童的另外一面的不良状况，即肥胖增加的情况吗？

按日本文部科学省的学校保健统计调查，一九八二年的日本中小学生的肥胖比例为：小学一年级生为百分之二点九，小学六年级生为百分之七点一，中学二年级生为百分之六点五。但到二零零三年即二十年后，小学一年级生的肥胖率上升至百分之四点六，小学六年级生上升至百分之十点八，中学二年级生上升至百分之九点六。

也就是说，日本儿童的肥胖率已达十分之一。这个数字，还在呈上升趋势，故让日本政府感到非常头疼。

要知道，一升全脂牛奶，含有脂肪约三十五克，其中百分之六十是饱和脂肪酸。一天如喝一升牛奶的话，摄取的脂肪已达每天所需量的三分之一（甚至一半）。这使我们在饮食生活中，选择其他含有脂肪的食品的余地几乎没有了。更何况已接近了饱和脂肪酸的所需量。

在日本，每天喝一升以上牛奶的老人为数不少，但这并没能使他们的骨质变的强健，骨质疏松症的患者还是在不断增加。而喝牛奶在增加了日本的中小学生的身高与体重之外，也增加了他们的肥胖的风险比例。

还是弗兰克·奥斯克博士，在他的《别喝你的牛奶》一书中，对牛奶潜在的危害性作了这样的叙述：

“从小饮用牛奶，可能会对人的一生产生坏影响。可考虑粥样硬化是代表性的征兆的变化的是，婴幼儿的冠状动脉已观察到了。”

“有病理学家曾调查了一千五百名以上的因事故死亡（不含病亡）的青少年的心脏的血管，发现大多数的死者的心脏的动脉有问题。在探究正常血管与不正常

血管形成的原因时，知道了最大的不同的原因在于婴儿期的营养法。有着正常血管的青少年大部分为母乳喂养，有着不正常血管的大部分为牛奶或人工合成奶喂养。这证明了母乳营养与人工营养对早期冠状动脉形成变化的不同。”

“为此，一九七七年二月发表的，美国上院国民营养问题特别委员会在题为〈美国人的饮食指南〉的报告书的推荐事项中，加入了减少脂肪的摄取、控制牛奶、乳制品的用量等项目。”

“一九八二年，全美国调查委员会又发表了题为〈饮食生活、营养、癌〉的报告书。报告书提出，应将美国人通过饮食中的脂肪摄取所获得的能量，从百分之四十降低到百分之三十。并指出，所有的营养素中，流行病学、实验的根据明确显示了脂肪的摄取与癌的发生有着因果关系。特别是结肠癌、乳癌、前列腺癌。”

美国的小儿科学与精神病学专门的艾廉·马科恩济医师则在他的“牛奶贫血的心理要因”文章中这样阐述：“‘牛奶是每个人的必需物’，电视广告如此宣传。牛奶，是适合牙齿还没有生的牛犊的液体蛋白质的食料，却被称为‘自然赐予的近乎完美的食品’，使一部分医生认为牛奶是取代保持平衡的饮食的合适的食品。通过加热处理，使之成份均匀的牛奶（其实是细菌众多，又是热量的来源，价格很高的食品），颇具引人的魅力。尽管作为父母自己有过敏、呼吸系统疾病、贫血的经验，尽管医生有过警告，大部分的家庭依然给孩子喝牛奶。电视的制作者决不容忍在节目中提到牛奶引起贫血的话。因为不管如何，奶业公司是支付巨额广告费的赞助商。”

国内的乳业协会、公司的一些专家，只谈喝牛奶的好处，对上述的众多的副作用，特别是对国人的高达百分之八十以上的牛奶乳糖不耐症，即许多人喝了牛奶后会产生鼓胀、打嗝、屁多、腹泻等症状，避而不谈。是他们无知呢还是故意呢，那就不得而知了。

最近，据报道，中国医药教育协会社区健康教育促进办公室对北京、天津等城市一千名正在饮奶的人群通过调查，发现有近百分之七十的老年人、百分之四十的成年人、百分之三十的中小学生在饮奶后有明显的腹痛、腹胀、腹部不适甚至腹泻等现象，但为了补充营养仍忍着痛苦继续饮奶。这个症状就是乳糖不耐症。而这种痛苦，并非就此而已。乳糖不耐症可减少钙的摄入、减少峰值骨量、增加骨丢失从而引发骨质疏松症，还可影响铁和锌的吸收，造成铁缺乏和锌缺乏，并可影响小儿的脑发育，对人体健康造成危害。

我建议，如果单纯是对付乳糖不耐症，我们可以在喝牛奶时，不要一次喝下很多的牛奶，而是将原来一次喝下的量，分为二、三次喝。据墨西哥国立研究所发表的研究，墨西哥的乳糖不耐症的人数达百分之八十。为了解决这个问题，专家理斯加通过研究发现，如每天早餐只喝一次牛奶、但患有乳糖不耐症的人，只要将早餐的牛奶分为早上与下午二次喝完，饮用量不变，乳糖不耐症却能有效的克服。喜欢喝牛奶但又担心乳糖不耐症的读者，可以尝试用这个方法。使用的牛奶用量如果较大，分开喝的次数须增加。

这个牛奶分开饮用方法，其实还有一个妙处，就是能避免因一次性钙的过多摄取使机体产生的排钙行为，使牛奶中的钙最大限度地得到利用而不致浪费。

实际上，牛奶的含铁量极少，牛奶的蛋白质还会使婴幼儿慢性腹泻、肠胃出血，最终导致缺铁性贫血。美国的缺铁的一半婴幼儿，是因饮用牛奶引起的肠胃出血造成的，而两岁以下的患缺铁性贫血的婴幼儿人数达到百分之十五到百分之二十之多。

除消化器官的症状之外，还有持续反复的鼻塞、喘息、胸部感染症、湿疹、呕吐、腹泻等过敏症状。

弗兰克·奥斯克博士用大量的数据，深刻地揭示了对牛奶认识的误区。遗憾的是，这样的声音实在太少了。因为，弗兰克·奥斯克博士面对的是巨大利润产业的厂商，他的意见的传播曾受到巨大的阻力。但作为一个正直的医生，他不愿意意味着良心不说真话。从七十年代开始，弗兰克·奥斯克博士及与他有共同见解的同事们经过不懈的努力，终于得到了丰硕的成果。

“牛奶是完美食品”、“牛奶是必需食品”，这类广告，在一九七四年四月，被美国联邦交易委员会指责为“充满欺骗、产生误解的不正广告”。当然，不是说人类没有必要使用牛奶，但发表的众多的牛奶可能对健康有害的科学根据却是事实，我们在宣传牛奶的功效时，也应该看到牛奶的缺陷，而不能偏向一个极端，也不能爱屋及乌。

纽约市民的牛奶饮用量在五十年代后期，每人每天平均五百毫升，进入八十年代后，减少为三百三十毫升。这表示，纽约市民每人每年的牛奶饮用量减少了六十升，纽约全市的牛奶用量一年减少了约四亿二千万升。

一六七一年，美国的生育孩子退院后，用母乳喂养的比例仅占全体的百分之二十五，进入八十年代，猛增到百分之五十八。

一九七一年，美国的出生后六个月的婴儿用牛奶或无糖炼乳喂养的占百分之六十八，仅过了十年，到一九八一年，出生后六个月的婴儿使用牛奶的比例，大幅度下降至百分之十七。现在，美国的用人工营养的婴儿，使用的都是接近母乳成分的人工合成奶粉。

全美国乳农、乳业协议会也公开承认，全脂牛奶对出生后到六个月的婴儿是不合适的食料。

一九八一年，世界卫生组织通过了禁止在发展中国家进行奶粉的促销活动，认为，所有的婴幼儿应尽可能用母乳来喂养。

而美国的各乳业公司，已放弃了曾极力鼓吹的牛奶是“完美食品”的观点。转而推荐脱脂牛奶、低脂肪牛奶、乳糖分解牛奶等制品，来取代全脂牛奶。

而今，在美国“预防胜过治疗”的意识广为普及，不仅是专家，还是关心健康的人们，对牛奶、乳制品对人体危害的一面也有了较全面的认识。

年轻的父母们、担心患上骨质疏松症的老人们、舍弃母乳用牛奶喂养婴儿的妈妈们、每天在紧张的工作中用牛奶作为营养品的白领们，读到这里，对牛奶的另一面，你不会不吃惊吧。根据自己身体的适应状况来决定饮用牛奶，是正确的选择。

光有钙不能阻止骨质疏松症

钙，是人体的必须元素之一，广泛分布在人体的各组织器官中，主要集中于人体的骨骼与牙齿中。钙在形成人体的骨骼，牙齿之外，还参与肌肉的收缩、血液凝固、信息传递等人体活动，并有保护细胞膜的作用。

人体如果缺钙，会形成佝偻病、骨质疏松症、并会影响骨骼、牙齿的形成、引起手足抽搐、痉挛、失眠、急躁、神经过敏等。

这儿仅就骨质疏松症的形成机理做一下说明。

人体中的百分之九十九的钙是存在于骨骼与牙齿中，剩下的百分之一以钙离子的形式，几乎都溶解于血液之中，而且必须保持一定的浓度，以供机体的机能健全的工作。

如果，血液中的钙的浓度不足的话，机体就会将骨骼中含有的钙溶解到血液之中，以保证血液中钙的浓度。

人体因钙的吸收（注意，这里指的是吸收，不是摄入量）不足，长期处于从骨骼中溶出钙来的状态下时，骨质就会变得松脆起来，以致形成骨质疏松症。所以，骨质疏松症的患者，很容易发生骨折。

前面已经说过，人体对钙的吸收，是一个复杂的过程。牵涉到与其他营养素的关系，也与人体运动及沐浴阳光的时间有关。

首先，钙的吸收，需要维生素 D 和体内荷尔蒙的帮助。当体内缺乏维生素 D 时，就会减少肠对钙的吸收，使摄入体内的钙从粪便中大量排泄出去，从而导致血液中血清钙与血清磷的降低，造成骨基质与软骨钙盐的沉着缺乏，以至新骨的生成不足，形成佝偻病。

因维生素 D 缺乏，会影响机体对钙的吸收率的下降，使骨骼大量损耗，以至骨密度减少，形成骨质疏松症。

故光有钙，并不能阻止骨质疏松症。在摄取钙的同时，也需要体内有足够的维生素 D。维生素 D 主要有两种，即维生素 D2 与维生素 D3。人体的皮肤经紫外线照射后，可以形成维生素 D3。因此，户外活动及日光浴是人体获得维生素 D 的重要途径。另外，还可以通过膳食获得维生素 D。

食物中，黑木耳、白木耳、香菇等菌类食物，含有大量的维生素 D，如一百克干香菇中含有十七微克的维生素 D，十克黑木耳的含量则高达四十四微克，白木耳更高达九十七微克。成人晒一天太阳的话，体内合成的维生素 D 则相当于从食物中摄取了二百五十微克的维生素 D。而按中国对维生素 D 的推荐标准，成人一天所需的维生素 D 仅五到十微克。一天只要晒二十分钟左右的太阳，已完全能满足人体对维生素 D 的需求了。

尽管人体必需维生素 D，但也并非多多益善。当体内维生素 D 含量过多时，会加速肠道对钙的吸收，或增加骨钙的吸收，形成高钙血症，造成肾结石、胃肠道症状、神经精神改变等病变。

一般，从食物中获取维生素 D 不会发生什么问题。但是，摄取维生素 D 的制剂，却有因摄入过多发生中毒的可能，身体正常的人们，根本无须花了冤枉钱，服下含有维生素 D 的钙片，去增加中毒的风险。

富含维生素 D 的部分食物表

食物名	维生素 D 含量(微克/每百克)	
白木耳	970. 0 (干货)	93. 4 (水煮)
黑木耳	435. 6 (干货)	39. 4 (水煮)
(鱼安) (鱼康) 鱼肝脏	110. 0	
沙丁鱼	50. 0 (干货)	10. 0 (新鲜)
鲑鱼子	47. 0	
白鲑	32. 0 (新鲜)	39. 4 (烤鱼)
鲱鱼	22. 0 (新鲜)	48. 0 (熏制)
玉筋鱼	21. 0 (新鲜)	54. 0 (干货)
秋刀鱼	19. 0 (新鲜)	15. 9 (烤鱼)
石斑鱼	19. 0 (新鲜)	
金枪鱼	18. 0 (生鱼片)	
鳗鲡	18. 0 (新鲜)	
香菇	16. 8 (干货)	1. 9 (水发)
银鲑	15. 0 (养殖/新鲜)	21. 0 (养殖/烤鱼)
带鱼	14. 0 (新鲜)	
鲤鱼	14. 0 (养殖)	12. 3 (水煮)
鲈鱼	10. 0 (新鲜)	
油香鱼	8. 0 (养殖)	17. 4 (养殖/烤鱼)
皮蛋	6. 2	
鲱鱼	5. 0 (新鲜)	

○根据女子营养大学的《五订增补食品成分表 2006》做成

小心，补钙不当会中毒！

在一片老老小小都缺钙的喧嚣声中，使国人颇有不知所措之感。营养专家强调十岁以上的儿童、青少年每天摄入一千到一千二百毫克钙是必然的铁则。成人的

摄取量为八百毫克。而实际上据说国人的每天钙摄取量仅达一半甚至更少。于是乎，补钙保健品琳琅满目，且都自诩是最佳补钙品。乳制品行业，则宣传牛奶的神话。似乎，除了牛奶和补钙保健品之外，人体的钙别无来路。

于是乎，在铺天盖地的宣传攻势下，不少人开始加入了补钙的行列。但，持续不断的补钙会收到什么样的效果呢。问题还更在于，国人是不是真的人人缺钙、是不是每天必须摄取一千毫克的钙呢？回答是否定的。

通过补钙保健品、牛奶并不能保证一定能收到效果。如用量过大的话，会引起其他的风险。而十三亿的中国人也并非人人缺钙，骨质脆得动辄骨折，弯背曲膝。也没有人人都患有佝偻病、侏儒症。因为，毕竟通过每天的三餐，钙在不断地被补充到国人的身体之中。

故每天必须摄取一千毫克的钙也没有必要。每天摄取一千毫克的钙的提法，仅是营养学会提出的推荐标准量，只用于一部分人而已，根本不必人人自危。

前面已提到，WHO 的专家们做出了这样的结论：即使每天的钙摄取量低于三百毫克，还是没有认为会有害于健康的确切的证据。

钙的摄取，不在于量而在于体内的维生素 D 是否转变为活性形式。维生素 D 只有在人体内转变成活性形式后，才能在增加钙、磷的吸收及骨钙的迁移方面发挥作用。而牛奶因含磷多，会影响维生素 D 的活性化转变。

而且，钙虽然是人体的必须元素，却并非越多越好。盲目的补钙，甚至会适得其反。因为钙的持续、大量的摄取，会使降钙素的分泌增加，可能导致骨病变的发生，反而致使骨折率上升。

钙的大量摄取，会影响人体对另一重要营养素磷的摄取。磷也是构成骨骼、牙齿的重要成分，还是大脑活动的必需的一种介质。磷和钙都参与体内的酸碱平衡，故二者的比例也必须保持平衡。

还有，我们在补钙时，往往不重视的是对人体必需的另一重要矿物元素镁的补充。近年来的研究表明，即使在发达国家，镁的摄取不足也已成为深刻的问题了。

我们切不能忘记的是，镁与钙一样、也是骨骼和牙齿的组成成分之一。镁能改变并加强骨骼的结构与强度，还能使牙齿更经得起酸的侵蚀。如果没有镁，光靠钙的话，我们的骨骼、牙齿的强度和硬度都高不起来。

另外，当我们大量补充钙的时候，会抑制许多由镁激活的酶的活性，而酶是人体生命的根源，尽管这些酶只占人体内数万种酶的一部分。镁与钙的平衡打破，还会诱发高血压与心脏病。所以保持体内的镁和钙的平衡是很重要的。

大量钙的摄入，很容易形成肾结石。肾结石是泌尿系统结石中最多见的一种，这种结石，几乎都是由钙组成的。

钙的吸收过多，还会形成高钙血症，使肌纤维处于紧张状态，并由此造成消化、泌尿、神经等系统的疾病。

更有甚者，补钙不慎，还会补出“钙中毒”。特别是钙的保健品，没有医生的指导，轻信广告的宣传，盲目补钙的话，可能造成钙量超标及在人体内的大量沉积，造成严重的肾损伤、钙的骨骼外的沉积、高钙血症，严重的还会产生肌无力，甚至休克。

前一时期鼓吹、盛行的全民补钙论，说好听点，是一种盲目补钙，对大众的误导。说不好听点，是坑人。

最近，国内的一部分有识的专家，大声疾呼不要盲目补钙，正是意识到了补钙有着危险的陷阱这一面。

在补钙上，拥有以“食补”、“食疗”著称的中国食文化的经典的国人，何必如此耳软，偏听偏信、没有主见，以致舍本求末、舍近求远，去追求海市蜃楼呢。

我的补钙经验谈

“如果不喝牛奶，不服用补钙保健品的话，我的骨质会变成什么样啊？我该吃什么才对啊？”你可能会担心地提出这个问题。

其实，富钙食品在我们身边比比皆是。在谈到这些食品之前，我想先介绍我自己的一些体验和经历，以供热心的读者们作为参考。

我今年已过五十六足岁，在日本算是属于中高年的人了。一九八零年时，日本的四十岁以上的骨质疏松症患者为三百八十三万人，到二零零零年，上升到约五百三十四万人。据说，超过六十岁的女性，患骨质疏松症的将近半数。这已成了日本的一个重大的社会问题。

在物质极为丰盛的日本，为什么会有这种问题呢？

大家都知道，日本是火山之国。日本的土地几乎全为火山灰所覆盖。火山灰中又几乎不含钙。在这样的环境中栽培出的农作物，以及日本的水源中，就形成了钙不足的现象。

另外，加工食品与即食食品的泛滥，也是一个重要原因。

这些食品，特别是即食食品如方便面中，磷的含量很高，因此，妨害了钙的吸收。清凉饮料中也含有许多磷。其次，砂糖也会阻碍人体对钙的吸收。

加上众所周知的，四十岁以后，不分男女，人体的骨质按一定的比例开始流失，一年中的流失比例约为百分之零点三到百分之零点五。

而闭经后的女性，骨质的流失倾向更为显著，在即将闭经前到这之后的十年中，骨质的流失每年约为百分之二到百分之五。

在这样的环境里，骨质疏松症的多发也就不足为奇了。

那么，作为同一年龄层、在同样的环境里生活的我，会受到什么样的影响呢？

很荣幸地告诉各位读者，在我的身上，不但没有发生骨质流失的状况，相反，骨质年龄变得越来越年轻。

这怎么可能呢？

那是二零零四年九月的事。我去参加了我所居住的城市举办的每年一次的健康活动。出于好奇，也在妻子的热情说服下，参加了用超声波测试骨龄的活动。

按照测试要求，经过一番程序，结果出来了。当然最初看结果的是检查员。她似乎有些吃惊的看看我，又看了一下测试报告，然后开始对我解释结果上显示的内容。

我的骨龄指数与同年龄的人相比，如果标准为一百的话，我的指数为一百三十四。也就是说，我的骨龄要比同年龄层的人的平均指数高百分之三十四，骨龄要年轻百分之三十四。与日本二十岁的年轻人的平均骨龄相比，也是以一百为标准，我的指数为一百零六。这就是说，我的骨龄甚至超过了日本二十岁的青年的平均值。难怪检查员的吃惊了，我自己都有些不相信呢。

对这个结论，我总有些半信半疑。到第二年，也就是二零零五年的九月，市举办的健康活动又召开了。那天，我与妻子早早地赶到了会场。再一次去进行骨龄的超声波测试。

新的结果又出来了。这次，使我更为惊喜。

新的结果显示，我的骨龄指数与同年龄的人相比，标准为一百的话，我的指数为一百四十一。也就是说，我的骨龄要比同年龄层的人的平均指数高百分之四十一，与前一次的检查相比，我的骨龄指数增加了百分之七。而与日本二十岁的年轻人的平均骨龄相比，也是以一百为标准，这次，我的指数为一百十二，也就是说，我的骨龄要比日本二十岁的年轻人的平均指数高百分之十二，与上次的测试指数相比，增加了百分之六。

而且，获得这样的好结果的并非我一个人，在我妻子身上也发生了同样的情况。在第二章提到过她三年以前遭遇过特大交通事故，当时，她还被多处骨折。如今，骨折处虽早已痊愈，我还是担心的她是否会发生骨质疏松症。二零零四年检查时，她的骨龄与同年代的标准值一样为一百。到二零零五年测定时，她的骨龄指数达到了同年龄的一百零九。就是说，在一年中，她的骨龄指数上升了百分之九。比我的增幅还大。没有比这还能让我更惊喜的了。

按常规，随着年龄增加，骨质的流失会加速，也就是说，骨龄会也越来越老，指数应逐步下降。而我们的骨龄指数却呈上升趋势，这说明我们的骨质密度不是渐趋疏松，而是日益紧密、坚固。

这次的检查员对我说：“你的结果太好了，真是希奇。”

的确，在营养物质过剩，唯独钙不足的日本，我和妻子的检查结果显得很特殊。日本的全国上下，尽管健康热潮一浪接一浪，骨质疏松症的多发仍不能阻止。电视中经常放送艺人们的健康检查节目，年轻艺人的骨质能与自己年龄相符，骨质不流失，已是很不错了。因为三十岁的年龄，骨龄已达五、六十岁的艺人多得很。

“这怎么会呢？一定是喝很多牛奶、吃很多奶制品吧？”你可能会有这样的想法。

不，说来你可能更难以相信。我是个不喝牛奶的人。我因胃酸过多，喝了牛奶后，胃酸会大量产生，故不宜饮用牛奶。

你可能更为奇怪了。“医生都说喝牛奶能保护胃粘膜，牛奶怎么可能使胃酸增多呢？”

是啊，牛奶能保护胃，许多医生对有胃病的人，劝喝牛奶的很多。但实际上，并非如此。关于牛奶会促进胃酸分泌，早就有研究报告多次指出过。实验也证明，在喝下牛奶三十分钟后，胃酸的分泌会增加到平时的二倍，而且，这种状态会持续二小时以上。正因为这样，有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，并不适宜喝牛奶。牛奶还会促使泛酸，造成胃液逆流。

对食物的这种作用，说实话，许多医生并不知晓。我与日本的药剂师、营养师都交谈过这个问题，他们都非常惊讶。因为在医学院、药学院、营养学校都没有教过这样的知识。可见，即使在医学如此发达的现代，知识更新也不是件简单的事。

除了牛奶之外，我的乳制品的摄取也仅限于极少量，估计一年不会超过五百克吧。至于补钙的保健食品，我是根本不碰。

那么，我的机体所需的钙是从哪儿来的呢。

回答是：除了饮食还能有什么呢？

我是搞食材研究的，对食物所含的营养成分比较熟悉。对世界上发表的有关食物的最新研究成果，非常关心，并尽自己的所能收集。有时，也在自己的身上进行一些人体实验，来验证食物或自己配制的处方的效果。

许多专家都指出，人体从食物中吸收的钙最高也只能达到百分之四十，一般的情况下仅为百分之二十到百分之二十五。这是因为食物中的草酸、植酸、过量的脂肪以及钙和磷的比例的失调，都会影响对钙的吸收。另外还有其他如膳食纤维的摄取量过多及人体自身状态和其他的一些情况，也会影响钙的吸收，使人体钙不足。

还有，一般认为，植物中的钙含量较少，而水产类的食物中钙含量较高。对此，我对食物的钙含量作了调查。

按常识，菠菜的钙含量较高，每一百克含有四十九毫克。但我发现青菜的钙含量却远比菠菜高，竟达一百毫克，是菠菜的一倍。接着，又发现俗称木耳菜的落葵，每百克的钙含量更高达一百五十毫克。日本特有的蔬菜小松菜，每百克的钙含量达一百七十毫克。钙含量最高的是芥菜，每百克含量为二百九十毫克。遗憾

的是，日本的市场，芥菜不多见。我食用的芥菜，是从上海出口到日本的冰冻芥菜。其他如茼蒿、芜菁的叶（日本的主妇一般都丢弃不用，我们在购买芜菁时，必找带有新鲜叶子的，将其做成各种料理）、紫苏叶、萝卜叶、长崎白菜、油菜花等都成了我家食桌上的常客。当然，随季节变化，各种新鲜时蔬也经常变换。

上述的蔬菜，每次的食用量都比较大，一天如果摄取二百克的话，钙的需要量可以满足一半以上。

一般不会寄希望从蔬菜中获取钙，而实际上，蔬菜的钙含量并不少。巧妙地利用这个资源不啻是个聪明的方法。

蔬菜中的钙难为人体吸收，似乎是一个定论。但谁又能保证牛奶、补钙保健品能简单地被人体吸收呢。事实上，据调查，欧美的一些崇奉吃素的团体的成员中，几乎找不到有任何骨质疏松症的患者。这说明，蔬菜所含的钙，是能被人体吸收、利用的。

我们从蔬菜中能吸收的营养素，远不止钙这一种。蔬菜中还含有大量的抗氧化物质如维生素 A、C、胡萝卜素以及人体必需的矿物元素。还有丰富的膳食纤维。食用蔬菜，是个一举多得的好办法。

除了蔬菜，海藻类、坚果类、鱼类、贝壳类更是钙的宝库。

我们可以从下表来查到这些食物的钙含量。

食材名	钙含量（每百克/毫克）	产地
海带（新鲜）	305	山东
石花菜	167	山东
紫菜	422	北京
紫菜	400	广东
裙带菜（新鲜）	100	韩国
裙带菜根部		
鹿角菜（干燥）	1400	日本
苔菜（干燥）	720	日本
核桃（干）	105	北京
花生仁（炒）	284	北京
葵花籽（炒）	107	山东青岛
莲子	104	江西广昌

南瓜子（炒）	153	山东青岛
芡实米	250	山东微山湖
松子（炒）	161	北京
榛子（炒）	815	北京
杏仁	230	美国
芝麻	1657	陕西三原
芝麻	1200	日本
开心果	120	伊朗
黑鲷	264	山东烟台
红鳍笛鲷	278	福建厦门
黄鳊	283	安徽合肥
鲫鱼	462	陕西大荔
大凤尾鱼	1140	上海
小凤尾鱼	1060	上海
鲤鱼	222	山东莱西
鲢鱼	233	甘肃永靖
鲮鱼	598	广东
泥鳅	288	山东济南
泥鳅（鳅鱼）	414	福州
鳊鱼	201	上海
乌鳢	294	合肥
鲍鱼	266	烟台
蛭子	294	青岛
淡菜（干）	194	宁波
海参（鲜）	236	烟台
海蜇	285	秦皇岛
螺（石螺）	2458	广东
螺（红螺）	539	烟台
牡蛎	142	福清
鲜扇贝	142	烟台
白米虾	403	合肥
虾米	1670	山东沙子口
河虾	356	河北安新

虾皮	1037	北京
虾皮	1709	连云港
海蟹	208	上海
青蟹	228	福建连江
梭子蟹	456	青岛

○根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的《食物成分表》与日本女子营养大学的《五订增补食品成分表 2006》做成。

我们只要每天摄取少量的以上各种食物，与蔬菜配合，满足钙的需要量是完全可以的。

其实，从一九九六年开始，我每天只用两次正餐，即在早上和晚上用餐。在两餐之间，有一次用小点心的时间。

小点心主要是用几颗坚果如美国杏仁、核桃、中国的松仁、芝麻、日本的海蛭、南瓜子等。全部也就五十克左右。再喝上一杯枸杞茶。有时还会吃少许的水果。水果一般是在早餐时用。

早餐以面包、番茄炒鸡蛋、蜂蜜、西洋香菜、水果、芝麻核桃和燕麦粥为主。除水果随季节变换外，主食会换成自家制的馒头、煎饼。其他基本不变。

晚餐主要有鱼类与贝壳类的水产品，这几乎一天都不断。各种时鲜蔬菜、菌类、海藻类食品也是不可或缺。豆类食品、肉类食品每星期用 3 到 4 次。有时还会干上一杯。

做菜时较注意食材的搭配，以减少营养素的损失，并尽量使营养素的利用能达到最大限度。蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄取的比例也比较合适。

通过饮食调理，我的确获益匪浅。骨质的问题不用说了，精力上也如年轻人一般，晚上忙到深夜二、三点也不会感觉累，而且决不用夜宵。

尽管每天长时间地对着电脑工作，还要看书看报、查阅大量的资料。奇怪的是，到我这样的岁数，视力却没有衰退，也没有老花眼的烦恼。我的亲属和朋友们都啧啧称奇。

读到这儿，我想读者们的疑问大概可以解消了。我希望广大的读者们和我一样，能够通过饮食，就轻而易举地越过缺钙这一难关。只要在自己每天的饮食生活上

加以关心的话，我想，每个读者都可以成为补钙的能手。而我，还会继续进行补钙的实验，积累更多的数据，让切实可靠、卓有成效的补钙方法在世界上推广。

第六章 高血脂、高胆固醇的应对法

走出误区，分清敌我

一说到高血脂、高胆固醇，读者们可能马上会联想到脂肪。因为，毋庸置疑，脂肪是心血管疾病的元凶。

但是，我们也必须了解，脂肪并非完全是人类的死敌，人类的生存，其实不能缺少脂肪。因为人体本身不能合成一部分的脂肪酸，如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，必须从食物中摄取。故这些脂肪酸被称为必需脂肪酸，又称为多不饱和脂肪酸。必需脂肪酸在植物、鱼类、海产品中含量较多，在家畜、家禽等动物脂肪中含量较少。

远古时代的人类祖先，无数次的品尝了饥馑的痛苦和聚宴的欢乐。那时，猎获大型动物宰杀并作成料理时，最高的享受是这些动物的脂肪，能够充当断粮时期的能量的代用品的也是脂肪。中国古代文献《神农本草经》就有关于熊脂、麋脂、雁肪的记载，指出有“久服强志、不饥、轻身”等作用。在中国古代，动物脂肪作为单一的重要食材被保存起来，甚至已作为药物应用到治病方面。可见物质贫乏时代的脂肪是何等的贵重。

人类在品尝脂肪的美味中进化，又深切地体会了脂肪作为高浓度的能量、人类的生存必须物质的重要性。现代人的喜爱脂肪、从脂肪中获得味觉上的快感，正是秉承了先人的遗传，故对脂肪的执着追求怎么也不肯轻易放手。

但是，时代已经到了 21 世纪的今天，物质充沛的今天，先祖们甚至需用生命作为代价去争取的脂肪，已能简单、大量地获取。物质既然如此丰盛，造成了人们不吝挥霍、纵情享受。于是，高血脂症、高胆固醇症应运而生，肥胖、心血管病应运而生，脂肪走向了反面。

问题的症结不在于脂肪本身，而在于对脂肪的认识上，在于人类自身的无穷无尽无节制的贪婪上。

脂肪主要分为饱和脂肪与不饱和脂肪两大类。一般饱和脂肪在常温下成为固体状态或半固体状态。动物脂肪都属于饱和脂肪，植物中的椰子油也属于饱和脂肪类。饱和脂肪中饱和脂肪酸占绝对多数。

不饱和脂肪则为液体状态。普通的植物油如大豆油、菜籽油、玉米油、红花油、麻油、橄榄油等都是属于不饱和脂肪类的植物油。不饱和脂肪中不饱和脂肪酸占绝对多数。

对脂肪的看法一般是，动物油的脂肪对人体不利，就像动物油在常温下处于凝固状态一样，人体摄入动物脂肪后，会在血液中沉淀下来，造成动脉硬化及血管堵塞。植物油对人体有利，因植物油含有大量的亚油酸，亚油酸被认为可以减低血浆胆固醇与甘油三酯的作用，减少血小板的粘附和血栓的形成。

在第二次世界大战后到 60 年代初期，因动物脂肪的大量摄入，欧美诸国的心肌梗塞的死亡率急速上升。为此，从 50 年代开始，专门家就提出了用植物油替代动物油的建议。60 年代后期，欧美的心肌梗塞的死亡率开始下降。

恰恰相反的是，亚洲各国在七、八十年代，开始导入美式饮食方式，动物脂肪的摄取量大增，其结果，心血管疾患的病人不断增加。虽然，现在日本，中国等亚洲国家的死因的首位是癌症，但第二、第三位的都是与心血管疾患有关、而二、三位的死亡人数的总和，远远超过了第一位。

实际上、对植物油的广泛利用，一部分的专家认为是癌症多发的原因之一。这说明，并非只是饱和脂肪对人体的健康有害、不饱和脂肪也同样存在对人体有危害的倾向。

这里，我们要谈一下脂肪酸的问题。

脂肪是由各种甘油三酯分子组成的复杂混合物，而甘油三酯是由三个脂肪酸分子与一个甘油分子酯化而成的。由于脂肪酸的碳链长度及碳原子间的双键的数目不同，组成了无数种的甘油三酯，通过饮食被人体摄入。

饱和脂肪酸的碳链长度由 8 到 18 个碳原子组成，碳原子间没有双键。

不饱和脂肪酸的碳原子间则有双键，仅有一个双键的称为单不饱和脂肪酸，又称为油酸。有两个以上双键的则称为多不饱和脂肪酸。多不饱和脂肪酸的碳链长度还可被延长。

此外，多不饱和脂肪酸又可分为两类，我们就将其称为亚油酸类（欧米伽 6 n-6）与亚麻酸类（欧米伽 3 n-3）吧。

一般的植物油如大豆油、玉米油、葵花子油、红花油等，亚油酸的成分占多数。

亚麻籽油、紫苏油中亚麻酸的成分占多数。

橄榄油、低芥酸菜籽油（又称为卡诺拉油 *canola oil*）、茶油中的油酸（欧米伽 9 *n-9*）占多数。另外，一部分新开发的植物油如高油酸含量的红花油、葵花子油也属于这一类。

那么，脂肪酸在人体中起什么作用呢。

作为膳食脂肪甘油三酯，摄入人体后，在胃肠中被水解、吸收，重新组合。因脂肪不溶于水，血液的成分主要为水，水和油不能相容。解决这个问题的是蛋白质。蛋白质是溶解于水的，蛋白质将胆固醇以及中性脂肪等包起来，使之能顺利地进入血液。包着胆固醇或中性脂肪的物质称为脂蛋白。脂肪随脂蛋白分泌到淋巴液，最后进入全身的血液循环系统。其中的一部分被作为能量使用，多余的部分则被脂肪细胞摄取，储存到脂肪组织中去，以备不时之需。

甘油三酯如过多，能导致形成坏的胆固醇 *LDL*，促进血管的粥样硬化，并会引起血栓的形成，增加冠状动脉的梗塞可能性。

饱和脂肪酸被认为是使血清胆固醇增加的主要脂肪酸，也具有致血管粥样硬化的作用。但饱和脂肪酸中的硬脂酸没有这种作用。硬脂酸约占膳食脂肪中的饱和脂肪的百分之二十五。

多不饱和脂肪酸中的亚油酸类脂肪酸主要来自植物油。亚油酸不能为人体所合成，人体如果缺乏亚油酸时，会发生鳞皮症、排尿不利等症状，还可能导致关节炎、感染、心脏血管障碍、生殖障碍等。

多年来，亚油酸一直被认为是一种能够降低胆固醇的脂肪酸。与饱和脂肪酸相比，亚油酸有很强的降低胆固醇的作用，但是，亚油酸在降低胆固醇时，不管是坏胆固醇 *LDL* 还是好胆固醇 *HDL*，不分青红皂白，一概排除。

多不饱和脂肪酸中的亚麻酸类脂肪酸的来源为亚麻籽油、紫苏油与核桃油，豆油、菜籽油也含有为数不多的亚麻酸。亚麻酸的另一个来源是深海鱼油。鱼油中所含的脂肪酸 *EPA* 和 *DHA* 是由亚麻酸延长而产生的。

亚麻酸与人体的成长有关。人体缺乏亚麻酸时，会发生学习能力低下、行动异常、视觉障碍等问题。另外，亚麻酸能降低甘油三酯的水准，如血中甘油三酯正常的人，则能使坏胆固醇 LDL 的水准下降。

多不饱和脂肪酸还担负着能量的产生和向全身组织的运送、调节氧的运送、调节细胞膜的功能等，并是荷尔蒙的合成材料。

单不饱和脂肪酸的油酸则被认为是中性的，不会对人体产生坏的作用。但也有一部分的研究者认为，油酸有降低人体血液中的胆固醇的作用。

接下来我们再来谈有关胆固醇的问题。

说到胆固醇，可能会令人有谈虎色变的感觉。因为胆固醇恶名昭著，是动脉硬化的元凶，并由此引起心肌梗塞、脑卒中等致命的疾病。

胆固醇也是脂肪的一种，与甘油三酯一样，不溶解于血液中，只能通过蛋白质作为媒介，将胆固醇包住，使之能顺利地进入血液。包着胆固醇或中性脂肪的物质称为脂蛋白。我们很熟悉的低密度脂蛋白（LDL，俗称坏的胆固醇），高密度脂蛋白(HDL，俗称好的胆固醇)就是属于脂蛋白一类的。

问题就出在低密度脂蛋白身上。低密度脂蛋白担负着从肝脏向全身运送胆固醇的工作，但在运送途中，往往自身被氧化，变为氧化低密度脂蛋白附着在血管壁上，造成血管的硬化。高胆固醇症状，就是指血液中低密度脂蛋白大量存在的症状。当低密度脂蛋白被活性氧攻击氧化后，就促使血管硬化加快、成为引发心肌梗塞的元凶。所以，低密度脂蛋白被称为坏的胆固醇。

胆固醇既然有如此弊害，自己以后避开胆固醇就是。你可能会这样认为。这儿请你不要误解的是，胆固醇也并非是人体的死敌，而是构成人体细胞膜的重要材料。即使我们不从食物中摄取胆固醇，我们的体内，会将其他的营养素如碳水化合物、脂肪转化为胆固醇以供使用。故人除经口摄入胆固醇之外，自身每天还会产生约 500 毫克的胆固醇。可见，人体不是要排斥胆固醇，而是不能过多的摄取胆固醇。特别是以稻作农耕为主的民族，自古以来以植物类食物为主，肝脏处理胆固醇的能力，要远低于从事狩猎的、以肉食为主的民族。

前面提及的胆固醇中的高密度脂蛋白，之所以被称为好的胆固醇，在于它具有将附在血管壁上的胆固醇清扫回肝脏的功能，也就是说，高密度脂蛋白能预防、延缓血管的硬化。血液中高密度脂蛋白的数值越高，血管硬化的几率就越小。

你的血液中，甘油三酯的水准高吗？是哪一种脂蛋白占上风呢？

动脉硬化的发病机理

人体的全身分布着一个绵密的网络，这就是血管。而动脉，是将人体所需要的种种营养素和酶运往全身的各个角落。如果，胆固醇与死去的细胞在动脉的管壁上沉积下来的话，就会使血管的失去弹性，变得僵硬起来。同时，管壁内部也会渐趋狭窄，使原本十分流畅的血液，在经过病变部位时受到阻碍。

如果，这种情况放任下去的话，最终会使动脉阻塞或者破裂，严重的会丧失生命，比如说发病的部位在冠状动脉的话，就有可能发生心绞痛或心肌梗塞，如果阻塞部位在脑内的话，就会引发脑梗塞，如果在脑血管发生动脉破裂的话，就会引发脑溢血。即使病症较轻的话，也会因营养素的无法顺利输送，引发各种疾病。

引起动脉硬化的主要原因是高血脂症、高血压与糖尿病。

高血脂症是指血液中的胆固醇与甘油三酯的数值过高的病症。我们已在前面做了叙述。

高血压也是促进动脉硬化的一大原因。

因高血压对血管壁造成很强的压力，使覆盖在血管壁上的极薄的组织内皮细胞剥离开来，从而造成创伤。血小板为了将伤口凝固，把受伤部分包围住，而胆固醇也变成粥样状态掺和进去。机体的免疫系统的巨噬细胞，为了将进入血管壁的胆固醇驱逐，对胆固醇展开了攻击，战死的巨噬细胞也沉积在血管壁上，这又刺激了血管壁中的平滑肌细胞的增生，使被修复的伤口变得越来越大，结果是血管渐渐地变得狭窄，使血管不断硬化。

对已经硬化的血管，高血压所产生的压力，会使其破裂，造成动脉出血。脑血管破裂引起的脑溢血就是高血压引起的。

糖尿病是造成动脉硬化的另一原因。

人吃饭后，饮食中的碳水化合物、糖分等被消化、吸收变为葡萄糖送进血液以供人体利用。在血液中的葡萄糖称为血糖。所以，人摄入饮食后，血糖值会上升。

体内的各种细胞利用血糖，需要有胰岛素的帮助。胰岛素将血糖输送给细胞让其利用。血液中的血糖被搬走后，血糖值就恢复正常。

糖尿病是因为胰岛素的分泌不足或功能衰弱，以至血糖长时间滞留在血液中而无法被搬走。而高血糖的血液，在体内不断流动，对血管壁产生坏影响，最终诱发动脉硬化。而且，糖尿病患者的血小板的分裂、产生硬块的作用，比普通人强，也就是说，糖尿病的人容易血管硬化。

合理摄取脂肪、胆固醇

脂肪，胆固醇虽有对人体健康产生不利的一面，但又对人体的生存有着不可或缺的作用，故我们不应对其一概排斥。现在，我们已经对脂肪和胆固醇有了认识和理解，这就能帮助我们正确合理的利用脂肪和胆固醇为人体健康服务，并阻止它们对人体健康产生危害。

那么，我们应该怎样摄取脂肪和胆固醇呢？

普通成人脂肪的摄取量，应为摄入总能量的百分之二十五到三十。其中饱和脂肪酸应控制在百分之七以下。亚油酸类的脂肪酸控制在百分之十以下，亚麻酸类的脂肪酸每天应摄入二点六克以上。这是脂肪的比较合理的摄取比例。

季节不同时，脂肪的摄取量可以有些变化。如冬季的脂肪、胆固醇的摄入，可以比夏天多一些，因冬天气温低，人体维持需要更多的能量。

生活活动强度大的人，可比生活活动强度低的人的脂肪摄取量增大一些，因前者的消耗能量大。

必须特别提及的是，亚麻酸类即欧米伽 3 类(n-3)的脂肪酸的摄取问题。

现代人的身体中，亚麻酸类的脂肪酸普遍缺乏，而亚油酸类即欧米伽 6(n-6)的脂肪酸的摄入却太多。与远古时代的祖先相比，当时的亚油酸与亚麻酸的比例为 1:1，而现代人的亚油酸与亚麻酸的摄取比例则为 20 到 40:1，这个差距实在太。因为最合适的比例应为 4:1。

本章的前面已经说过，亚油酸对胆固醇是不分善恶敌友，一概对待。而人体的健康，需要好的胆固醇的含量增加，坏的胆固醇的含量减少。亚油酸尽管能降低胆固醇，但对好胆固醇与坏胆固醇的比例的变化却无济于事，最终对高胆固醇症

状的改善，作用不大。近年来的研究，更发现亚油酸的油类的大量摄取，会增加癌变前细胞的生长速率、诱发新肿瘤的发生、促进恶性肿瘤的生长速度及扩散程度等不良作用，且摄取量越多、恶化就越快。

相反，亚麻酸类的摄取，却能降低癌肿的生长速度与扩散能力。因亚油酸与亚麻酸都是人体必需脂肪酸，人体无法拒绝其中的某一种，故将其保持在最佳的黄金比例上，对维护人体的健康是极其重要的。问题在于如何保持这个黄金比例上。

为什么人类远古的祖先的亚油酸与亚麻酸的摄取比例，与现代人具有如此巨大的差异呢？问题就在饮食上。

远古的祖先吃的是鱼类、鸟类与大型哺乳类的动物的肉。鱼类中含有大量的 EPA 和 DHA，亚麻酸在人体中最终是变为 DHA 的。远古的鸟类与大型哺乳动物因是以杂草为食，故其脂肪内含有大量的亚麻酸类的脂肪酸。据考古学家的调查，证实了人类远古祖先的饮食中，亚油酸与亚麻酸的摄取量基本相同。

现代人的饮食中，为何亚麻酸的比例会大大减少的呢？拿我们国人的生活情况来看，使用最频繁、最多的食用油如大豆油、花生油、菜籽油都是亚油酸的仓库。亚麻酸的含量是微乎其微。

我们吃的鸡肉、猪肉、牛肉，也基本上是从大型饲养场来的。现代大型饲养与从前的放养不同，放养的家禽、家畜能自由地觅食，富含亚麻酸的植物会成为它们的觅食对象。圈养的家禽、家畜所吃的饲料，基本是以玉米及富含亚油酸的饲料为主。当然，动物的脂肪中，亚油酸的成分就多了。

我举个鸡蛋的例子来说明。

我在购买鸡蛋时、总是认定两个品牌。一个是伊藤洋华堂的名牌鸡蛋、一个是另一著名超市的名牌鸡蛋。其价格是普通鸡蛋的一倍以上。那么，这种鸡蛋与其他鸡蛋有什么不同呢。我曾经带着日本友人在超市做过现场说明。鸡蛋的外观一样，但比较鸡蛋盒上印的成分表，友人恍然大悟。这两个品牌的鸡蛋，其 EPA 和 DHA 的含量，是普通鸡蛋的二十倍。同样的鸡蛋，怎么会有如此巨大的差别呢？是饲料的关系。生这两个品牌的鸡蛋的母鸡，每天的饲料是含有大量亚麻酸类的物质的藻类及深绿色如马齿苋类的植物做成的强化饲料。以这些饲料为主食的母鸡，不光是生的鸡蛋中富含 EPA 和 DHA、鸡身上的体脂肪中也含有大量的 EPA 和 DHA，成为特殊的品种。

除此之外，我的经验是，多食用海产品与蔬菜。我家的食桌上，每天不缺海鱼、海藻、以及各种蔬菜食物。与其通过亚麻酸类的植物油去补充的话，不如直接从鱼类中摄取 EPA 和 DHA，因亚麻酸极其容易被氧化变质，亚麻籽油、紫苏油不能长期保存。如食用新鲜的海产品，就不会有这个问题。

胆固醇的摄取量，根据美国的食物指南金字塔的推荐量，每天最少不能低于二百五十六毫克，最高不要超过三百四十八毫克。顺便提一下，一个五十克重的鸡蛋，所含胆固醇约为二百十毫克。而如果饮食中膳食纤维较多的话，会促使胆固醇排出量的增加。

下面的表中列出的是胆固醇含量较高的食材：

食材名	胆固醇含量(每百克/毫克)	
鸡蛋	420	
鸡蛋黄	1400	鸡蛋白每百克仅含 1 毫克
乌骨鸡蛋	550	
鹌鹑蛋	470	
鳗鱼	230	
鳗鱼肝脏	430	
鱼翅	250	
银鱼	220	
泥鳅	210	
干鲍鱼	390	
基尾虾	240	
虾米	510	
对虾	150	
乌贼	280	
鱿鱼	270	
枪乌贼	320	
海胆	290	
牛肝	240	
牛肾	310	
牛百叶	240	
猪肝	250	
猪肾	370	

猪肚	250	
猪大肠	210	
麻雀	230	
鸡翅	140	
鸡肝	370	
鸡胗	200	
鸽肉	160	
鹅肝	650	
黄油	220	

○据女子营养大学的《五订增补食品成分表 2006》作成

从上表中可以知道，动物内脏和蛋类食品的胆固醇含量较高，不要过量摄取。但鸡蛋如每天食用一个的话，完全没有问题。因鸡蛋除含有较多的胆固醇外，还含有大量的卵磷脂。卵磷脂具有良好的乳化特性、能改善脂肪的吸收与利用、阻止胆固醇在血管内壁的沉积、并清除一部分的沉积物。卵磷脂的乳化特性、还能降低血液的黏度、促进血液循环等功能。故食用鸡蛋，并不会产生增加大量胆固醇的害处。

肉类所含的胆固醇虽然不是很多，但如果大量摄取的话，积少成多，必生贻害。国人的平均每天的肉类摄取量已超过了一百五十克。这指的是成人的平均数，其中包括肉类食品吃的较少的人与不吃肉的人。当然，大享肉食的部分国人，超标就更大了。

谷类、豆类、蔬菜类、水果类、菌类都不含胆固醇。只是，其中所含的碳水化合物、糖分也会在体内转化为脂肪，故也应按需要摄取，不应毫无节制。

你会吃肉吗？

你可能会笑我提出这样的问题。谁不会吃肉啊？中国料理名列世界三大料理之一，从来就是以色、香、味俱全闻名。蒸、煮、煎、炒、炸、烤、爆、溜、扒、烩、炖、焖，烹调的手法变幻莫测，肉食名菜层出不穷。就是普通人家，虽非职业厨师，但做出几味脍炙人口的肉食家常菜还不是易如反掌。一般的家庭主妇、当家丈夫，谁没有几手啊。

说到吃，会做还不会吃啊？不但会吃，还会品味论质呢。

请不要误解，我问的会不会吃，是指既要不要避吃肉、更要吃出健康的吃。即使你是高龄者，即使你患有高血脂、动脉硬化等病症，也可通过吃肉来改善症状、增进健康。如果你能够，你就是一个合格的健康实行者。

据日本厚生劳动省的“04年简易生命表”的统计，日本人的平均寿命，女性为八十五点五九岁，男性为七十八点六四岁，男女的平均寿命为八十一岁，为世界人均寿命的第一位。

而日本的最长寿地域，则是冲绳县。冲绳县的长寿，是因为有着以猪肉、海藻、药草（野草）、冲绳豆腐为首的“长寿食物”、“养生食物”为后盾。

在肉类中、猪蹄汤、红烧五花肉（猪的肋条肉）是冲绳居民的喜好食物。

一说猪蹄，许多人会望而生畏。猪蹄不也是胆固醇的储存仓库吗？是的，猪蹄所含的胆固醇并不低，每百克中含有一百十毫克的胆固醇，并含有十七克左右的脂肪。但猪蹄的饱和脂肪酸只占五克、油酸占九点二克，多不饱和脂肪酸占一点三五克。其饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的组成比例较好。

另外，猪蹄含有大量的胶原蛋白，胶原蛋白经加热后，会转化为凝胶体。凝胶体具有非常高的保水性能，并有降低中性脂肪的功能。

猪的五花肉，含有近百分之四十的脂肪，如大量摄取的话，对人体的健康是有危害的。但冲绳的住民对五花肉却情有独钟，消费量很高。为什么如此吃肉，长寿依然呢。诀窍就在烹调方法上。

冲绳的名菜煮五花肉，是一种类似中国的东坡肉的料理。但它有带肉皮的，也有不带肉皮的。煮肉时，五花肉仍保持大块的状态，并不切开。在水中经过二、三小时的焖煮后，将肉取出、把浮在表面的油脂全部去除，然后将肉切成片状，加入酱油、黑砂糖（相等于中国的红糖）、料理酒及各种调味料，重新烹调。

用这种独特的方式烹制出的五花肉，酥嫩鲜美、容易消化吸收。更为可观的是，经过这样的烹调后，五花肉所含的脂肪、胆固醇减少了相当一部分，而单不饱和脂肪酸的含量却相对增多了。单不饱和脂肪酸对人体是有益无害的。

猪蹄料理与煮五花肉，为冲绳住民的攀上世界长寿最高峰，并持续二十年间保持这个优势，做出了一定的贡献。

当然，冲绳居民的饮食还有其他许多值得借鉴的经验，我们将在下一章里再谈。

说到吃肉，无独有偶，据国内的报道，北京的对健康长寿者的调查发现，不管男女，都有喜欢吃肉的习惯或倾向。巧妙的烹调方法，将会使肉的不利健康方面减少，特别是能阻止血管硬化的发展进程，但大量的摄取还是应该控制的。中年人的摄取量应保持在每天不超过一百克，高龄者则控制在五十到七十克程度。像国人的平均一百五十克以上的肉类摄入量，已是超标一半以上，加之不管肥瘦，照单全收的话，对健康的威胁无疑是极大的。

肉不是不能吃，而是要学会巧妙的吃，不仅不促使血管向硬化方面发展，而是使其保持柔软、富有弹性，并满足人体所需的蛋白质、脂肪的提供，通过吃肉吃出健康来。

血脂、胆固醇既能吃得高，就能吃得正常

我们已经知道，高血脂、高胆固醇与自己的饮食有着密切的关系。当然也不能排除一部分人的遗传原因。但即使是遗传原因，在饮食上的注意，对控制病情的发展，无疑是有积极意义的。

另外，既然高血脂、高胆固醇是吃出来的，那是否能通过吃，再将其降下来呢。

我的回答是肯定的。

能降低血脂、胆固醇的食材比比皆是。如象海藻类的紫菜、海带、裙带菜、苔菜等大家比较熟悉的食物，含有丰富的甘露醇、海藻多糖、不饱和脂肪酸等物质，对降低血浆胆固醇、血脂的含量、有显著的作用，并有抗血凝、强心、促进脂肪的代谢、扩张末梢血管等功能。一部分的海藻、对降低血压也有较强的作用。

经常食用海藻类的食品，对心血管疾病的预防有着积极的意义。另外，大量的研究结果也证明，海藻类的食品还具有抗老衰、抗病毒、抗菌、抗肿瘤及预防脂肪肝、排除体内的铅毒等功能。海藻中所含的碘，还能预防因缺碘而引起的甲状腺机能不足或甲状腺亢进的症状。

蔬菜类的食物，如洋葱、芹菜、胡萝卜、大蒜、芥菜、马齿苋、蕨菜、空心菜、茼蒿、魔芋、黄瓜、南瓜、莼菜等众多的食材，也分别具有降血压、降血脂、降胆固醇等功能，对预防心血管疾病、动脉硬化等有积极的作用。

蔬菜类的食品，是维护人类健康的重要食物。生活方式病之所以横行，正是人们忽略了蔬菜所具有的不可低估的化学性能上的重要、及会对参与维护人体的顺利运营发挥巨大的功能。这是任何其他食物无法取代的。

非洲狮是肉食动物，以捕获其他草食动物来饱腹。但是，你可知道，在它捕获到其他动物大吃大嚼时，最先吞食的是哪个部位吗？是内脏。其他肉食动物如虎、豹等也是如此。

草食动物的内脏中、留有植物所含的大量的酶。这种酶，肉食动物自身的机体无法产生，只能通过草食动物的内脏来获得。所以，一旦抓到猎物，肉食动物最先是迫不及待的吞吃内脏，以满足机体的生理需要。

同样的方法，你可以在宠物狗的身上做实验。养过狗的人都知道，狗喜欢用舌头舔人的嘴。这是因为它想得到人嘴里的酶。你如把唾沫吐在手掌上让狗来舔，那么，再凶的狗也会活奔乱跳地朝你撒欢、乖乖地与你和平共处。再凶的狗也需要酶，如果你能提供给它的话，它敢再对你乱吼吗？

人体有几百种的酶在日夜不停的进行化合活动。创立内视镜外科的新谷弘实医学博士曾借用过美国的酶研究专家的话：“人体如果酶的产生与活动停止了，人的生命体也就到了终点。”酶的重要性可见一斑。

蔬菜，是人类获得酶的重要途径。

蔬菜尽管没有高脂肪、高蛋白食物醇然厚实的味感、没有水果的沁人心脾的甜美，但却有着默不争胜的朴实、还有着许许多多不胜数的促进人体健康的实在。

菌类食物也是对抗高血脂、高胆固醇的有力武器。

在中国古代，菌类是帝王、贵裔们费尽心思搜寻、日夜渴望到手的延年益寿的奇珍异品。从现代药理学角度来看，黑木耳是心血管疾病、高血脂、高胆固醇症状的天然良药。黑木耳含有膳食纤维、多糖、磷脂及各种矿物元素、维生素。这些物质被认为对降低血脂、抑制脑血栓的形成、缓和冠状动脉的粥样硬化、预防脑卒中有明显的作用。黑木耳还具有抗衰老、抗肿瘤、解消便秘等功效，还是减肥的佳品。

可以说，黑木耳是对抗生活方式病的特效良药之一。

银耳，是高血脂、高胆固醇症的又一强力的对手。银耳所含的多糖，能降低血清胆固醇与甘油三酯的含量，延长血栓的形成时间、缩短血栓的长度，具有明显的抗血栓作用，并有降血压的作用。另外还能提高机体的免疫力、抑制肿瘤的生长。

香菇，也是抗生活方式病的生力军。香菇所含的多糖、嘌呤能降低血浆中的胆固醇、甘油三酯，通过抑制坏胆固醇 LDL 的合成，并促使 LDL 的分解、将其排出体外。对高血脂、高血压有着较强的改善作用。

香菇并有抗肿瘤、抗衰老、抗病毒等作用。中国古代的帝王，一直将香菇视为至宝。古代的医家，则对香菇的药用价值推崇备至。

据统计，中国的食用菌类有三百多种。我曾在食用菌的著名产地四川品尝过一次食用菌宴，四十多种野生、栽培食用菌，色彩各异、争奇斗艳、口感迥异、鲜美无比，令人惊叹，实在难以忘怀。

中国是野生菌类的资源大国，菌类的品种繁多，珍品不计其数。发挥菌类的天然药用功效，是阻止生活方式病泛滥的有力手段之一。

增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL）、降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL）的饮食法

十多年前，美国加利福尼亚大学的动脉硬化研究专家斯坦因巴哥医学博士，提出了用饮食来改变好的与坏的胆固醇的比例来预防动脉硬化的令人兴奋的新理论。这个理论基于动脉硬化形成的机理，即被自由基攻击而氧化的 LDL，在血管内壁沉积下来，造成动脉硬化的机理、将重点放到减少坏胆固醇 LDL、并尽力阻止它的氧化，同时增加好胆固醇 HDL 方面。而通过饮食是达到这个目标的最可行也是可能的方法。

众多的科学实验与大量的临床试验，证实了这一新理论的正确。

如肯特基医科大学研究者发现了各种经过长时间水煮的豆类，连续三周摄取后，LDL 的数值下降了百分之二十。

西雅图的巴斯基尔大学的研究发现，连续一个月、每天摄入相当于三片大蒜的大蒜油后，LDL 值下降了百分之七，而 HDL 则上升了百分之二十三。

哈佛大学医学部的教授、心脏病专家比克特·葛佑雷布吉发现、半个生洋葱或用其榨成的洋葱汁，给患有心脏病或胆固醇有问题的人服用后，病人的 HDL 值，平均提高了百分之三十。

富含大量 n-3 脂肪酸的青背鱼类，如金枪鱼、秋刀鱼、沙丁鱼、马鲛鱼、三文鱼等都是增加 HDL 的有力选手。美国农业部西部人类营养研究中心的研究发现，HDL 值正常的人，午餐和晚餐时，连续四十天食用青背鱼能增加体内百分之十的血清载脂蛋白 A1。血清载脂蛋白 A1 与预防心脏病的发病有重要关系，而且，血清载脂蛋白 A1 值的上升在二十天内就会显示出来，青背鱼的显效如此之速，不能不令人叹服。

青背鱼之外，被认为是胆固醇含量很高的大部分虾、蟹等贝类、甲壳类的食物，也被发现有改善胆固醇、使 LDL 值下降的作用。特别是牡蛎、淡菜可以改变 LDL 与 HDL 的比值。

前面已经提到，我们日常使用的植物油，如大豆油、玉米油、葵花籽油、红花油等，在降低坏胆固醇 LDL 的同时，把好胆固醇 HDL 也一起扫地出门，对改善动脉硬化没有作用。值得一提的是，植物油中能成为救星的是橄榄油。橄榄油虽仅能稍稍增加好胆固醇 HDL 的数值，但却能减少坏胆固醇 LDL，这样，LDL 与 HDL 的比例就能向人体健康有力的方向转变。美国和以色列的研究，明确的显示了橄榄油能成功的抑制 LDL 的被氧化的功能。还有，大量食用橄榄油的人比使用低脂肪的人的 LDL 值低的事实也被证实。

前几年、一部分的专家认为，低芥酸菜籽油及茶油也与橄榄油有同样的效果，茶油还含有较多的亚麻酸。为此，我在两年前专就茶油进行过较长时间的调查，并访问过国内的一些茶油生产厂家，到油茶籽的产地区考察过。据说，茶油含有丰富的维生素 E，有很强的抗氧化能力，亚油酸与亚麻酸的比例也非常合理。但将样品在东京的研究所化验的结果，却并不如意。厂家在将油茶籽加工时，把大量的维生素 E 都留在茶粕中抛弃了。而亚麻酸的成分也是微乎其微，与专家所说完全不一样。估计也是加工工艺的问题。按这样方式生产，茶油的抗氧化作用将大为减弱。

其实，茶油不在乎有无亚麻酸。橄榄油的作用在于油酸，且按不同用途分别采用不同榨油工艺。而且橄榄油几乎不含亚麻酸。因亚麻酸即使摄入体内，还需几经周折，方能转化为 EPA，再转化为 DHA 为人所用。我们只要直接摄取鱼油，就能解决。

现在生产的茶油的维生素 E 的大量损失，必将减弱茶油的抗生活方式病的效用，使之不及橄榄油。

在增加高密度脂蛋白胆固醇、降低低密度脂蛋白胆固醇的食物中，芝麻、杏仁、核桃、葵花籽、胡萝卜、苹果、草莓、葡萄籽油，各种富含维生素 C、E 的蔬菜和水果，都是有效果的，在我们的日常饮食中，应该有意识的经常食用上述的食物。

相反，牛奶、乳制品、鸡皮、肥肉的摄取量必须减少，玉米油、红花油、奶油、冰激凌、植物白脱油的摄取量要限制，这样才能增加高密度脂蛋白胆固醇、降低低密度脂蛋白胆固醇，使血管保持柔软和年轻。

第七章 发挥食物的相乘效果，回避相杀效果

食物的搭配是一门大学问

食物的搭配？那不是配膳师、配菜者的工作吗？不就是注重食物的营养及营养素的比列，让烹调的料理色、香、味俱全吗？大学问不就是指这些事吗？普通的人可没有学过这样的专门知识。你可能会这样回答吧。

不对。我指的并不是这个。

要不……，是指这个吧！中医常有食物相克的说法，例如螃蟹不能与柿子一同吃，因其食性相同，会引起腹泻、中毒。大蒜与蜂蜜相克，因其食性相反，也不能一起吃，同吃会引起腹泻。

也不然。

我在这一章里想说的是，不同的食物在同时摄取时，其所含不同的化学成分，在产生化学作用时，对人的机体是发生相辅相成的作用呢，还是产生相反相克的作用。

也就是说，当某些食物一起摄取时，其有益机体健康的功能会倍增。同样，某些食物一起摄取时，其有损机体健康的功能也会倍增。对前者，我们当然应有意识的发挥它的作用，让机体最大限的受惠。对后者，我们就应尽可能地避免，保护机体免受伤害。

同样的食物，仅仅改变摄取方式后，竟会对机体发生迥然不同的结果，这不是大学问是什么呀？

是的，配膳师考虑的是每一餐中食物的营养搭配比例，如总能量为多少，其中蛋白质占百分之多少，脂肪占百分之多少，碳水化合物占百分之多少。至于是否会增加营养素的吸收或减少营养素的吸收，与配膳师没有关系。

配膳师的活动，一般集中于医院、学校或运动员的训练机构等对膳食有具体要求的部门中。在这种状况下，他们不是注重于作出脍炙人口的美味料理，而是注重于食物的营养成分和营养素之间的比例。

错倒是不错，医院、学校可不是饭店，哪能要求过高。想吃美味佳肴，上宾馆、饭店不就得了。

普通的饭店、酒家则不同。他们考虑的是如何作出令人垂涎、以色彩、香味先行的美肴，来勾起客人们的食欲，并让他们沉湎于膏脂醢酱、甜酸麻辣之中而流连忘返、畅饮猛吃，为饭店、酒家的销售额做出贡献。至于营养是否平衡，责任食者自负，与饭店、餐厅毫不相干。

错倒也不错，饭店、酒家可不是医院，只要不发生食物中毒，别的事就不管的那么宽了。至少、客人能对自家料理的色、香、味满意、满足，下次能再赏光做回头客，饭店、酒家的目的就已达成。还有什么比这更大的奢求呢。

说到这儿，你可能会反驳，现在有许多药膳饭店、餐馆，不是又有美餐又能治病吗？一点不错，药膳的兴隆我是亲眼目睹过的。那是二零零五年十月我在四川成都参加养生国际学术研讨会后，蒙朋友的盛情，去药膳餐馆就餐时的事。

这是一家装修得很古色古香的有名药膳餐厅。餐厅早已高朋满座、熙熙攘攘。入口处，也坐满了等候的顾客，礼仪小姐殷情接待，忙得不亦乐乎。真是一派兴盛景象。好不容易和礼仪小姐搭上了话。我问了几个有关餐厅对药膳的问题之后，拉着朋友往外就走。

朋友是丈二和尚摸不着头脑，以为我不喜欢这家餐馆，就陪我到另一家火锅店。这边也是人头攒动，座无虚客。我又问了火锅的配料问题，结果又拉着朋友离开了。

你可能会说这人怎么这样挑剔啊。其实，不是我挑剔，而是有具体原因的。

我本身兼任国际药膳协议会事业支援部会的顾问，对药膳不是没有研究，自己在家就常做一些药膳料理。但不管怎样，药膳是药的一种形式，不是普通的食物。

我们摄取食物，是为了获取能量和营养素，一般的情况下，不会产生副作用。药膳就不同了，是药就有三分毒这句话，我想大家一定熟知吧。

这两家餐馆，都是以火锅著称的，我问礼仪小姐时，她们告诉我火锅用的配料全是相同的，即顾客无法选择锅底。至于所用的中药材，她们象背书一样滚瓜烂熟，并热情的告诉我药膳火锅可以补气、补肾、有如此这般的好处。当我提出如果有人不适宜服用这些药材时怎么办，她们一脸茫然地，这怎么可能呢？滋补对每个人都是通用的啊。

难为这些小女孩了，她们不具备中药的药理知识不足为怪。但同样的中药材，同样的药膳对所有的人都具有同样的效果是不可能的，这是最起码的知识。就拿最常用的中药材甘草来说，在日本也曾经发表过有关服用甘草后发生死亡事故的报告。国内也屡有发生用了药膳后突发病症报道。急性发作尚能马上察觉，可怕的是慢性的伤害。

在东京，有个卸任的国会议员，因肝脏病严重，曾经咨询过我该如何调理。刚过六十的他，显得苍老、精神较差，我读过他撰写的到中国的药膳纪行的书，知道他在中国各地受到接待，遍尝过各种药膳，他本人很感自豪。但我却马上联想到他的肝病很可能是药膳造成的。

从他的记述来看，因工作关系，访问中国期间，几乎都与药膳有关，接待他的也以药膳为多，每次上的药膳，少则六品，多则十品。灵芝、红参、西洋参、党参、甘草、川芎、当归、白术、山药、茯苓、天麻、白芍、龙眼、银耳等等，每次少则十数种，多则几十种，且有时药材的量用得很大。而且每餐必有茅台酒、五粮液、董酒等高浓度酒精的白酒助兴。

说实话，享用这些料理，是在冒一种风险。不管它如何滋补，无论是谁都能适合的事是不现实的，一个人一次享用近十品的话，也是极不安全的。

为什么呢？

从中医的角度来看，首先，中医讲究药材的配伍禁忌，甚至严格到服药期间的食物。对滋补，也有一整套的原则，并非随时可以进补，随便什么人进补的。再说，即使是补药，也会因药性的不同、副作用等问题，需区别对待。有的药材更可能含有毒性，必须慎重待之。这种常识，中医师都是具备的。即便在中医师的严格的指导下，也还会有不良反应发生。

药性上，又是补气，又是壮阳，没有医生的指导，很容易弄巧成拙、欲得反失。对一个本身就营养过剩的人来说，更可能是雪上加霜。进入人体的药物化学成分、对人体的有毒成分的分解、全得依靠肝脏。当然，酒精的分解也是在肝脏里进行的。

如此大剂量、种类繁多的中药材，再加上高纯度的酒精，在短时期内大量摄取，对肝脏来说，无疑是不堪负荷的。这位先生的肝脏出问题，是早晚的事。

对药材的种类、用量不明的药膳，是不能轻易入口的。这就是我为何不愿上药膳餐厅的原因。即使对药材的使用情况全了解了，还需按自己体质的需否再做定论。

有读者可能会说，偶尔吃一次，何必大惊小怪。问题就在这种毫无警戒之心的不以为然上。允许了一次就有可能允许第二次，到身体出了问题，就为时已晚了。

最大限的发挥营养素的效用

食物中虽含有各种各样的营养素，如果人体不能顺利吸收的话，那营养素只能穿肠而过，再多也没用。另一方面，摄取的营养素虽不为多，但因其搭配的正确，反而能促进吸收的效率，使之最大限的发挥营养作用。

下面，我们以一些数学公式的方式来看营养素的作用发挥。

钙+维生素 D+镁=钙的吸收和利用

在第五章补钙的秘诀里，曾谈到过钙的吸收。如人体缺乏维生素 D 与镁的话，钙摄取得再多也是枉然。因人体对钙的利用，需有维生素 D 与镁的配合才能进行，并还能预防钙摄取过剩造成的中毒。故补钙的同时，尚需补镁和维生素 D，才能发挥钙的作用。按照这个公式，我们可以发现许多食物的搭配，可以帮助人体对钙的吸收和利用。

海藻类的食物如海带、紫菜、裙带菜、苔菜、鹿角菜等都是高钙与高镁食物。但这些食物中不含有维生素 D，钙、镁虽多，人体却不能很好地吸收。但如果与含有大量维生素 D 却又缺少钙和镁的菌类食物一起摄取的话，二者正好相互填补空白，营养素则被充分利用，不致浪费，堪称补钙的绝佳搭配。

鱼类食物也含有较多的维生素 D，同时又含有丰富的钙、镁等物质，经常摄取，有助于人体的钙的补充和吸收。

淮扬菜中的松仁鱼米、芝麻桂鱼，就都是很好的补钙料理。松仁、芝麻中含有大量的钙和镁，鳊鱼（即桂鱼）则含有较多的维生素 D，对钙的吸收起积极的作用。

这是我们必须具备的生活常识。

二零零五年十月和二零零六年二月，我两次回到上海。在一些食品商店，发现有芝麻核桃粉的销售。这确实也是一例很好的食物搭配，我许多年来一直不间断地每天食用芝麻和核桃。这个食物搭配方式，是四十年前我母亲教会我的，只是当时只知有滋补价值，能预防少年白头，而并不了解这种搭配能增加对营养素的利用。近年来，因对芝麻作了不少的研究，方知其营养学上的对人体的具体价值。

芝麻含有大量的抗氧化物质芝麻素、芝麻酚、芝麻林、芝麻素酚、芝麻林酚。而核桃却含有很容易被氧化的如亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸。芝麻和核桃的同时食用，芝麻所含的抗氧化物质，能保护核桃的脂肪酸免遭氧化。同时，芝麻所含的抗氧化物质芝麻素，与核桃所含的维生素 E 相结合，使抗氧化力倍增。长期少量、持之以恒地摄取芝麻和核桃，对改善体质、增进抗氧化力、预防衰老有着不可估量的作用。

中国古代道家推崇芝麻与核桃为长寿食物，虽然在理论上没有充分的论据，有些说法甚至近乎荒诞。但芝麻与核桃的抗氧化的强大药用效果，却在现代的科学实验中得到了证明。

其他的营养素也是如此。

铁+维生素 C+蛋白质=改善贫血

铁是人体所需最重要的营养素之一，在人体的氧气运转及细胞呼吸中起着核心作用。铁的缺乏会形成贫血症，这是较为常见的疾病，特别是孕妇与儿童，患缺铁性贫血的人很多。这是因孕妇与儿童对铁的需要量较大，铁的摄取与吸收跟不上需求的关系。妇女也可能因月经的出血造成贫血。

由于人体对膳食中铁的吸收率很低，平均仅达百分之十左右，加上蔬菜类食物中的含铁量很低，以谷物、蔬菜为主的民族，更容易患上贫血症。据统计，世界上受缺铁影响的人口达二十亿以上，中国也有众多的患者受到贫血的困扰。

那么，如何提高人体对铁的摄取、吸收和利用呢？

对患缺铁性贫血的患者，首先是增加含高铁的食物如动物的肝脏、动物血、肉类、鱼类、贝壳类、豆类、藻类、菌类等食物。一部分的蔬菜如西芹、油菜、大白菜也含有不少铁。

但是，大量的铁的摄取，并不意味着铁的吸收量就高。我们要解决的是铁的吸收和利用的问题。

动物类食物中所含的铁人体较易吸收，植物类食物所含的铁，则吸收率差。为了提高膳食中铁的吸收率，我们必须更多地摄入维生素 C。因为维生素 C 会与铁形成一种能溶解于水的物质，有利于人体对铁的吸收。

蛋白质则能促进铁的代谢。正常成人体内的铁，大都集中于血液中。不管是每天需要使用的铁也好，还是储存在肝脏、脾脏及骨髓中备用也好，铁都是以与蛋白质结合的形式存在。当人体需要铁时，铁就从蛋白质中分离出来以供需求。

人体中蛋白质不足时，铁的储藏就失去了媒介，无法在体内滞留而被排出体外。可见铁对蛋白质的依存性。

我们的家常菜里的雪里蕻炒里脊肉、淡菜炒西兰花、泥鳅炒辣椒、牡蛎柠檬汁、荠菜肉丝豆腐羹等等，其实都是补铁的绝佳搭配。

雪里蕻含有较多的维生素 C、铁，里脊肉含有大量的蛋白质、并含有铁；淡菜含有大量的蛋白质和铁，西兰花则含有大量的维生素 C；泥鳅含有大量的蛋白质与铁，辣椒则是维生素 C 的宝库；牡蛎的含铁量极高，且蛋白质的含量也很丰富，而柠檬汁的维生素 C 的含量很高；由于柠檬汁是不经烹调直接食用的，维生素 C 的损失几乎为零；荠菜的铁含量则极高，维生素 C 的含量也很高，豆腐和肉丝分别含有植物蛋白质和动物蛋白质，肉丝和豆腐中都含有铁。这样的食物搭配，虽然食物中所含的成分丝毫没有改变，但人体对这些营养素，主要是对铁的吸收和利用，能达到最高限。

维生素 B1+蒜素=加速疲劳恢复

我们每天的活动离不开能量，而能量的来源是碳水化合物、脂肪与蛋白质。帮助碳水化合物中的糖质分解，使其能转化为能量的是维生素 B1。

人体的疲劳是由于乳酸的原因，维生素 B1 则能促进乳酸的排泄，使机体恢复疲劳。维生素 B1 是水溶性的维生素，对热比较敏感，烹调加热时会丧失一部分。也因同样的原因，故体内如有过剩的维生素 B1，都会由尿中排出。

维生素 B1 不仅能促进机体的疲劳解消，还有保护末梢神经、预防脚气的功能。对从事重体力劳动的人和运动员来说，维生素 B1 是不可或缺的营养素之一。当然，

普通的人如缺乏维生素 B1 的话，也会容易感觉疲倦、易怒、食欲不振，甚至发生手脚水肿或麻痹。

缺乏维生素 B1 的典型症状脚气病，即以前称为烂脚、香港脚的病症。但这种疾病现已不多见了。

据研究，属于老年痴呆症一种的阿尔茨海默症，也与维生素 B1 的缺乏有关。

蒜素具有强烈的杀菌作用，对预防感冒有很好的效果。近年来的研究，还发现蒜素具有抗血栓形成、抗氧化、抗癌等作用。

维生素 B1 与蒜素搭配在一起时，就能增加人体对它的吸收率，并能使维生素 B1 延长在体内的停留时间。而且，大蒜、韭菜、洋葱、大葱、小葱等富含蒜素的食物中的维生素 B1 特别耐热，并不易溶解于水。这类食物本身就对恢复疲劳有很好的效果。

富含维生素 B1 的食物以坚果类为最高，其中以葵花籽独占鳌头。芝麻的维生素 B1 含量也毫不逊色。肉类中猪肉为最高，猪肉中又以里脊肉所含为最多。豆类、海藻类也含有丰富的维生素 B1。

如想提高维生素 B1 的吸收率，我们可在烹调猪肉时，添加一些大蒜、葱等食物。洋葱炒里脊肉片是一种绝妙的搭配，洋葱本身就含有大量的维生素 B1 和蒜素，里脊肉则含有丰富的维生素 B1，对恢复机体疲劳，此菜可谓最佳料理了。

另外，紫菜葱花豆腐汤、香葱烤大排骨、蒜苗炒肉片、葱爆肉丁、韭菜炒鸡肝等家常菜肴，也都是极好的搭配。其原理也同样，紫菜、豆腐、大排骨、肉片、肉丁、鸡肝等都富含维生素 B1，而葱、蒜苗、韭菜则富含蒜素。

还有一种摄食方法，即含有蒜素的食物与富含维生素 B1 并不烹调在同一个料理之中，而是各自另成一品料理，但在同一餐中摄取。这样，也会产生同样的效果。

维生素 A(或β—胡萝卜素)+油脂=增强抗氧化力

β—胡萝卜素进入人体后，会转化为维生素 A，维生素 A 在人体中所担负的是维持眼睛、皮肤、粘膜等的健康。β—胡萝卜素则具有清除自由基以达到抗氧化的作用。

近年来的研究，发现维生素 A 与 β -胡萝卜素在预防癌症上有很强的效果。在大规模的流行病学调查中，发现一部分的肿瘤如前列腺癌、肺癌、胃肠道与食道肿瘤、膀胱肿瘤等的发病率与维生素 A 的摄入量有明显的关系。

调查结果表明，上述癌症患者往往很少摄取富含维生素 A 或 β -胡萝卜素的食物，故他们体内的这类营养素的浓度很低。

维生素 A 也好， β -胡萝卜素也好，都是脂溶性物质，即能溶解于油脂中，而难溶解于水中。有些人喜欢生吃胡萝卜，这种吃法，胡萝卜所含的大量的 β -胡萝卜素并不能被人体顺利的吸收，是很可惜的。

一般，黄绿色的蔬菜中含有较多的 β -胡萝卜素，当然以胡萝卜所含的 β -胡萝卜素为最多。关于蔬菜的 β -胡萝卜素含量，可以参见第八章抗氧化还是被氧化。

家畜、家禽的肝脏中，含有大量的维生素 A。水产类中，河鳗及其肝脏、银鳕鱼、日本特产的油香鱼、蛋类中的维生素 A 的含量也相当丰富。但必须注意的是，富含维生素 A 的食物如鱼肝油、鱼、肉的肝脏等，过剩摄取会引起中毒，发生食欲不振、头痛、昏昏欲睡、脱发、恶心、肝脾肿大等症状。万一发生维生素 A 中毒，须立即停止继续食用，同时可服用维生素 C 以解除维生素 A 的毒性影响。富含 β -胡萝卜素的食物则不存在这类副作用。

在食用富含 β -胡萝卜素的蔬菜时，务必使用油炒、油拌等方式，以便机体顺利的吸收 β -胡萝卜素。

胡萝卜洋葱牛肉汤、荠菜炒肉丝、韭菜炒核桃、芝麻拌菠菜，以及各种清炒蔬菜，都是 β -胡萝卜素与油脂的极佳搭配。

胡萝卜、荠菜、韭菜、菠菜、各种时鲜蔬菜都含有非常丰富的 β -胡萝卜素，牛肉、猪肉、核桃、芝麻都含有较多的脂肪，清炒时鲜蔬菜时需用色拉油，于是， β -胡萝卜素溶解于油脂，使人体能简单地吸收利用了。

辣椒红烧银鳕鱼、清油蒸河鳗、小葱炒鸡蛋、韭菜炒猪肝等料理也是维生素 A 与油脂搭配的佳肴。银鳕鱼、河鳗、鸡蛋、猪肝都是维生素 A 的宝库，辣椒有丰富的 β -胡萝卜素，红烧时先用油将辣椒炒一下，再和银鳕鱼入锅。河鳗清蒸时浇上浮油，河鳗本身也含有很多油脂。炒鸡蛋、猪肝等菜时也需用油，且小葱、韭菜都含有大量的 β -胡萝卜素，色、香、味齐全、营养价值又高，颇有一举数得的妙处。

维生素 C+铁=增进美容与健康

富含维生素 C 的食物与富含铁的食物搭配的话,可以帮助机体的胶原蛋白的合成。胶原蛋白被称为是细胞的粘结剂,能强化各种器官、肌肉、血管、骨骼等。胶原蛋白占构成人体的蛋白质的百分之三十到四十,皮肤的细胞所需营养、水分的补充、清除体内废物、预防老花眼、白内障、消除眼睛疲劳也都需要它。

有关维生素 C 与铁的料理,前面已有详述,这里就不再重复了。

同样的食物、同样的成分,因烹调、摄取时的搭配不同,在人体内产生的效益得到最大限的发挥,营养素的浪费降低到最小限度,许多读者大概会感到意外吧?别让进入你机体内的营养素穿肠而过,要它们发挥余热后再放它们归隐。正确的食物搭配会给你意外的惊喜。

既然食物的正确搭配有如此意外的效果,那么,如果食物搭配错了,也会有意外的不利了?

一点不错。下面,就搭配错误引起的不利因素再作详述。

最大限的阻止不利因素的产生

搭配错误,营养素之间发生的化学反应,使营养素对人体的效果减弱,甚至会对健康有害。为了防止营养素对人体产生反作用或伤害,阻止不利因素的发生,具备食物的正确搭配知识,是有百益而无一害的。

我们也以一些数学公式的方式来看搭配错误形成的营养素的反作用。

维生素 C+维生素 C 分解酶=维生素 C 丧失

我们都知道,许多蔬菜、水果中含有大量的维生素 C。人体所需的维生素 C,基本是通过蔬菜、水果获取的。当然,现在通过健康辅助食品也能获得大量的维生素 C。但是,蔬菜、水果中所含的其他众多的营养素,却是健康辅助食品无法照单提供的。

人体中如果缺乏维生素 C 时,就会患上坏血病。据说,当年称霸海上的英国海军,因长期航行在海中,缺乏新鲜的水果、蔬菜的供应,经历了长达四十余年

的、无数次的水兵患坏血病死亡的苦恼。当明白是维生素 C 缺乏所致的原因后，开始为船员们提供柠檬汁，解决了这一难题。

维生素 C 有很强的抗氧化作用，并能预防和治疗感冒。据美国加利福尼亚州的圣弗朗西斯科 VA 医学中心的研究发现，血清中维生素 C 浓度对冠状动脉心脏病及脑卒中的发生率有密切的关系，血清中维生素 C 的浓度较高的人，发生冠状动脉心脏病的风险，较过低的人要降低百分之二十七，发生脑卒中的风险要低百分之二十六。

维生素 C 对预防老年痴呆症、胆结石、动脉硬化、癌症有着积极地意义，还对增强骨质密度有效。

维生素 C 是一种水溶性的物质，故在人的机体内不能储藏，遇有多余的时候，一般会从尿中排泄出去。所以，人体必需每天补充维生素 C，以供机体之需。

但是，当我们在烹调或摄取食物时，因搭配的不当，对无形中维生素 C 遭到全军覆没的惨状却浑然不知时，你会感到懊丧吗？而这种情形却时常在我们身边发生着。

你曾经有过这样的体验吗？胡萝卜与白萝卜或绿色蔬菜一起烹调、或与富含维生素 C 的水果同时食用；南瓜与富含维生素 C 的蔬菜、水果一起摄取；黄瓜与富含维生素 C 的食物、水果一起食用。日常生活中这样的例子还少吗？

凉拌黄瓜西红柿、黄瓜炒甜椒、胡萝卜炒卷心菜、红白萝卜炒白菜、胡萝卜炒青椒、青椒炒南瓜、三丝（胡萝卜、土豆、黄瓜）炒豆苗等等，不但是餐厅、家庭的食桌上常客，且在各大菜系的菜谱中榜上有名。

遗憾的是，黄瓜、胡萝卜、南瓜中含有维生素 C 分解酶，是维生素 C 的天敌。顾名思义，维生素 C 分解酶是将维生素 C 分解的物质，遇上它，维生素 C 将会被分解殆尽。摄取蔬菜的目的是希望补充维生素和膳食纤维，可惜，因食物搭配的不当，对可能并不喜欢蔬菜的你来说，尽管做出了努力，维生素 C 的补充却徒劳无功，不是太可惜了嘛。

维生素 B1+维生素 B1 分解酶=维生素 B1 丧失

在维生素 B1+蒜素=加速疲劳恢复一节，对维生素 B1 已作了详细的解说，这里要说的是当维生素 B1 遇上维生素 B1 分解酶时，也如维生素 C 遇上维生素 C 分解酶一样，难逃覆灭的下场。

维生素 B1 分解酶主要存在于蟹、蛤蜊、蚬、鲤鱼、泥鳅、蚶等鱼类、贝类等的肉及内脏和菠菜中。当我们在摄取这些鱼、贝类食物及菠菜时，如不进行加热或加热不透的话，维生素 B1 分解酶不会失效。也就是说，维生素 B1 会遭分解而丧失殆尽。

特别是摄取生鱼片、生的贝类、或仅用开水烫一下的蚶类时，与之同时摄入的肉类、坚果类、豆类、藻类食物中所含的维生素 B1，是无法期待它们的效果的。

为保证进入体内的维生素 B1 照单全收，为机体所利用，我们在摄取含有维生素 B1 的食物时，可采用以下的办法。

一是将此类食物进行彻底的加热，使维生素 B1 分解酶完全被破坏，不能为害维生素 B1。二是在食用含有维生素 B1 分解酶的食物时，适当地添加一些醋。因为醋能使维生素 B1 分解酶的活力减弱。

请珍惜、保护你摄取的维生素 B1。

鞣酸+蛋白质=便秘+脂肪肝

鞣酸又称为单宁酸，是广泛存在于植物中的一种带有涩味的、具有收敛作用的、水溶性的多酚类化合物。绿茶中所含的儿茶素就是鞣酸的一种。

过去对鞣酸的认识，局限于止血、收敛及抗菌上，近年来的研究，发现鞣酸有抗脂质过氧化、降压、抗过敏、解毒等作用。另外还发现鞣酸有抗肿瘤及对免疫功能产生影响的作用。

含有鞣酸的植物很多，其中以五倍子最享盛名，被国际上称为中国鞣质。我们日常饮食生活中经常摄取的豆类食物、作为中国国饮的茶叶绿茶、红茶、乌龙茶、水果中的石榴科食物、柿子、山楂、葡萄等，也都含有极丰富的鞣酸。好多中药材中也富含鞣酸。

鞣酸因能使蛋白质凝固，故在工业上被用来硝制皮革。

当我们将富含鞣酸的食物和富含蛋白质的食物同时烹制或摄取时，由于鞣酸的特性可与蛋白质结合形成鞣酸蛋白，这种蛋白质是不溶于水的沉淀物，人体无法吸收，更有甚者，这种沉淀的蛋白质，会减缓肠道的蠕动，从而形成便秘。由此代谢产生的有毒物质，还会增加肝脏的负担，促使脂肪肝的形成。

当你刚享受了一顿美味丰盛的佳肴后，立即喝上一盏清冽醇香的绿茶，口中的酒气油腻一扫而光。在美妙的心情荡漾之时，可知道你的机体内正在发生异变吗。摄入的蛋白质，不但不为机体利用，反过来贻害机体，使你蒙受风险。你说值吗？

切记，高蛋白食物摄取后的浓茶，酩酊后的浓茶，都会悄无声息地向你的健康发起攻击的。

高蛋白质的食物，我们身边比比皆是。各种脍炙人口的禽蛋鱼肉、生猛海鲜都是优质的高蛋白食物。这些食物，原本就不易消化，容易引起便秘。如果在大嚼了一顿高蛋白美餐后，再来上一份装有葡萄、柿子、草莓的果盘，或来上一份山楂甜点或饮料，真不蒂是雪上加霜，便秘的程度加剧不说，肝脏的损害也更为深刻。

便秘是万病的根源，切不要不以为然。

草酸+钙=结石形成、缺钙

草酸是植物体内的一种有机酸，能在人体的消化器官中与钙结合形成不溶性的化合物，阻碍人体吸收钙。而形成的不溶性的化合物，则可能成为泌尿系统的结石，如肾结石、膀胱结石、尿路结石等

草酸如大量摄取的话，还会引起中毒，产生血压降低、腹痛、呕吐、发抖、抽搐等症状。草酸还有妨害人体对铁的吸收以致造成贫血、妨害对钙的吸收以致造成骨质疏松症。

下面是一部分蔬菜的草酸含量：

食物名	草酸量（毫克/每百克）
菠菜	773
卷心菜	470
西兰花	310
花椰菜	279
豆苗	220
紫苏叶	120
青菜	95

○根据松山东云短期大学生活科学科食物营养专攻研究班的资料作成

据民间传说，当年乾隆皇帝下江南，在农家尝到“金镶白玉板、红嘴绿鹦哥”的豆腐炒菠菜时，曾对此赞不绝口。但实际上，此菜是草酸加钙的典型。从上表中，我们可以看到菠菜的草酸含量高居首位，豆腐中所含的钙，都被化合成草酸钙而无法吸收。为此，众多的专门家都强调要避免菠菜与豆腐的烹调。

其实，诸如此类的料理很多。卷心菜炒虾米、花椰菜炒豆腐干、海鲜西兰花、菠菜鱼圆汤、小葱拌豆腐等皆为此例。

卷心菜、花椰菜、西兰花、菠菜、小葱都是草酸的大本营，虾米、豆腐干、鱼圆、海鲜、豆腐则都是含钙丰富的食物。如果这些蔬菜事先不在开水中焯一下，以去掉草酸的话，那么，虾米、豆腐干等所含的钙将难以有作为。甚至，进入人体后，在泌尿系统的器官中形成结石，危害人体的健康。

草酸与钙的搭配，还是缺钙、骨质疏松的原因之一。草酸进入人体后，瞄准的标的是钙，当钙与草酸相遇结合后，人体就无法再吸收钙了。

一心想多摄取一些钙，故在饮食中多多地使用含钙食物，谁知因搭配的不当，反而弄巧成拙，得不偿失。

你能不感到冤枉吗？

铜+维生素 C=维生素 C 破坏

铜也是人体必需的矿物元素之一。铜的主要功能是维护正常的造血机能，维护骨骼、血管、皮肤的正常、维护中枢神经系统的健康等作用。

含铜丰富的食物有家畜的肝脏、肾脏、贝类、豆类、坚果类等。黑胡椒、新鲜牡蛎也含有大量的铜。

但是，铜有个坏习惯，只要与维生素 C 遇上，就会使维生素 C 的氧化速度剧增，失去抗氧化的作用。所以，我们在烹调富含维生素 C 的时候，不能使用铜质的烹调用器具。

含铜丰富的食物与含维生素 C 丰富的食物的搭配，也是屡见不鲜的。如猪肝炒青菜、豆苗炒腰花、时蔬炒龙虾、青椒虾仁、蟹黄白菜、虾米油菜等，家常小吃也好、宴会美馔也罢，总能见到这种不该搭配的搭配。

猪肝、腰花、龙虾、虾仁、蟹黄、虾米等都含有丰富的铜，青菜、豆苗、时蔬、青椒、白菜、油菜则是维生素 C 的供给源。可惜这样的搭配，维生素 C 的作用给破坏殆尽，如指望从这类料理中获得维生素 C，只能是望梅止渴了。

锌+膳食纤维=锌丧失

锌是我们人体中的重要矿物元素之一，人体如果缺乏锌的话，首先味觉会迟钝，吃什么东西都感到没有味道。当然、锌的作用决非仅仅如此。

锌具有促进机体的生长发育和组织再生、调节免疫功能、维护皮肤和骨骼的正常、促进智力发育、促进食欲等作用。

最近的研究，发现锌与生殖能力有密切的关系。缺锌会造成性的不成熟与性欲低下。

下表是一部分高锌食物的含锌量：

食物名	含锌量（毫克/每百克）	产地
生蚝	71.20	广东
蛤蜊	47.05	山东
鱿鱼	17.5	福建
乌梅	14.52	浙江
山核桃	12.59	浙江
香菇	12.53	福建
猪肝	11.89	黑龙江
鲜扇贝	11.69	山东
沙鸡	10.60	甘肃
鸭肝	10.30	北京
螺蛳	10.27	山东
松子	9.02	黑龙江
芝麻	7.88	福建

○根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》作成

牛肉、猪肉、羊肉、鸡蛋黄、豆类食物中，锌的含量也较丰富。谷物、鱼类中的锌含量也不少。

膳食纤维曾经遭受长时期被冷遇的局面。近年来，发现膳食纤维能改善大肠的功能，促进肠内有害物质的排泄，预防便秘和大肠癌的发生。除此之外，膳食纤维还有减少血中胆固醇、降低血糖值得功能。膳食纤维的形象被大大改变，提倡摄取富含膳食纤维的粗食的风潮开始盛行。

实际上，一部分摄取粗食的提倡者，偏重于大量摄取膳食纤维的做法也是不可取的。

因为、富含膳食纤维的食物与其所含的另一成分植酸，会对锌、铜、铁等矿物元素的吸收产生阻害作用，影响营养素的利用率。

富含矿物元素的食物与富含膳食纤维的食物同时烹调或摄取时，会影响人体对上述矿物元素的利用。如果以补充锌等矿物元素为目的的话，就要控制膳食纤维的大量摄入。

一部分摄取粗食的提倡者，建议大量摄取膳食纤维的做法是不可取的。特别是老年人，会因营养素的吸收受阻造成机体的营养不良。

猪肝炒茭白、鱿鱼炒芹菜、螺蛳炒韭菜、卷心菜炒羊肉、冬笋青菜炒香菇等家常菜中，矿物元素的吸收皆会受到影响。

猪肝、鱿鱼、螺蛳、羊肉、香菇都是富含锌的食物、茭白、芹菜、韭菜、卷心菜、冬笋、青菜的膳食纤维和植酸都很丰富，必然会影响锌的吸收。

取得矿物元素与膳食纤维的平衡，是我们不能大意的。我们必须不能让自己的菜单单一化，仅偏重于某些食物，而应尽量使其富于变化。当摄取了过多的含膳食纤维的食品后，要注意补充富含矿物元素的食物。

食物搭配的不注意，使营养素之间的作用相杀，即相互抵消，对人体产生种种的不利，如果你了解了这种弊害，是坦然处之、还是设法阻止呢？我想，采用后者是正确的措施。因为只要稍微改变一下食物的搭配，就有可能化腐朽为神奇。

花一点时间，掌握一些饮食营养学的知识，对维护我们自身的健康有帮助的话，何乐而不为呢。况且、通过对食物营养素、对食物搭配的了解，通过我们自身的烹调实践，对提高大脑的活性化，也有着不可低估的作用。

鱼与熊掌兼得，美味与营养并收

在第三章里，曾说到日本的元财政大臣盐川不满医院的伙食而提前退院的事。这种对健康与饮食在认识上的对立，似乎遍布世界各地。

特别是有一种看法，认为美食是生活方式病的元凶，故提倡人类应该返祖回本，摄取我们老祖宗的原始食物。而现代营养学的观点，则停留在营养素的构成上，无视食物的味觉。尽管味觉也是食物营养学上的一个重要组成部分。

其实，美味与营养并非对立的两个方面，问题在于我们如何加工，如何摄取上。

我在前一章里谈到过远古时代祖先的饮食与现今的不同。远古的先祖摄取的是天然食物，与现今的食物在饲育和栽培、加工的方法截然不同。在人口膨胀的今天，如指望靠纯粹的天然食物来果腹，大半人口无疑将饿死。今人即使已有了大规模的养殖与栽培方法，也还是有许多国家和地区的人民依然处于饥馑或营养不良状态。

现代的养殖、栽培法，使提供给我们的食物的营养素与远古时代有了不同，但好在今天的医学与科学得到了极大的发展。远古时代的对人体有利的营养素，我们能通过其他方式来获得，而在全体营养的摄取上，远比我们的祖先要全面。

现今横行的生活方式病，并不是单纯追求美味而形成的，是我们对食物加工、保存方法、对食物的贪得无厌和自身的怠惰所换来的报应。美食本身并没有过错。

现代食物的精加工，使食物的外观显得漂亮、并容易消化。但同时也使许多食物失去了原本具有的、对人体来说极重要的营养素。

我们来看一下不同的加工法，对大米的营养素产生的变化吧。

从糙米到精白米的营养素变化表

营养素名	糙米时的含量	精白米时的含量
蛋白质	6.8g	6.1g
脂质	2.7g	0.9g
碳水化合物	73.8g	77.1g
钠	1mg	1mg
钾	230mg	88mg
钙	9mg	5mg
镁	110mg	23mg
磷	290mg	94mg

铁	2.1mg	0.8mg
锰	2.05mg	0.80mg
维生素 B1	0.41mg	0.08mg
维生素 B2	0.04mg	0.02mg
维生素 B6	0.45mg	0.12mg
叶酸	27ug	12ug
维生素 E	1.2mg	0.1mg
膳食纤维	3.0g	0.5g
饱和脂肪酸	062g	0.29g
油酸	0.82g	021g
n-3 系不饱和脂肪 酸	0.03g	0.01g
n-6 系不饱和脂肪 酸	0.86g	0.30g

○根据日本女子营养大学《五订增补食品成分表 2006》作成

从上表中可见，精加工后，除碳水化合物有所增加、钠不变外，其他十八种营养素全部减少了。其中维生素 B1、E 的减少程度极大。

加工食品在处理中添加了各种色素、发色剂使之显得色彩鲜艳，为了延长保存时间，又添加了防腐剂、保存料等。为了使加工的食品在味觉上吸引人们，增加了盐分、糖分、油或其他化学合成调味料。这些物质，不能不对人体的健康产生影响。

由于经济力的增强和物质的丰盛，引发人们对美味食品的孜孜不倦的追求、永不满足的贪欲。一方面是不断地超负荷、不饱不休、不醉不休的摄取，一方面又是怠惰懒散、全无先祖时代的生龙活虎般地活跃，生活方式病这才悄然而至。

于是，由一个极端发展到另一个极端，我们仍在继续着错误。认为似乎只有放弃美食，摄取粗食、低脂肪食才能维持健康的想法，才是唯一正确的。

遗憾的是，这个方式还是不能遂人心愿。

美国国家卫生研究院在近期公布的一项研究中表明，迄今为此医学专家一直认为的用低脂肪饮食减肥的方法，在对付肥胖上虽有效果，但并不能减少癌症、心脏病和脑卒中的发病率。也就是说，低脂肪饮食并不能改变生活方式病。

我们在前一章里谈到过冲绳居民喜欢吃肉但又长寿的原因，在于烹调和摄食的方法、种类。如果摄取食物多样化、荤素的搭配正确、均衡的话，还有什么理由拒绝美食呢？

美食与健康并不对立，与健康对立的是，不顾身体的需求与适应、一味的贪吃贪喝，饕餮成性。这才是机体的故障产生的原因。

孔子就是美食的执著的追求者，在《论语》中，到处可见他对饮食的详论。“食不厌精、脍不厌细”是他对美食的欲望。在当时平均年龄仅 20 岁的兵荒马乱的春秋时代，孔子活到七十多岁，可见对美食的追求并没有使他早夭。

我也是美食的爱好者，因生长在沿海，并受父母影响，自幼就对水产品有特殊的喜好，对肉类食品也很有感情。故从不排斥荤腥食物。长年的生活实践使我得出这样的经验，在摄取动物类食物时，注意适可而止，决不吃十二分饱。同时，尽量摄入一部分蔬菜、豆类、菌类或藻类食物，以求营养素的平衡。如一时无从摄取时，在下一顿时补足。或适当摄取营养辅助食品以防营养失衡。饱餐后，不立即入睡。稍事运动，餐后经过三小时后才入睡。

当然，能做到这样，主要是沾了自己有健康、营养方面知识的光。

还有，我家的料理，自己亲手烹调的占绝大多数。即使像澳洲大龙虾、鲍鱼、海参、扇贝之类的食物，也是自己动手调理。这样，对食物的搭配、质量、数量，都能做到心中有数。我们家的晚餐是最丰盛的，一般保持在八品料理以上。且就餐时间在八点半以后，但我们全家没有一人体重超标，每年的健康检查，如发现超过正常值时，立即通过饮食进行调整。所以，家人都很健康且精力充沛。超市、百货公司的食品部销售的、现成的加工食品如熏火腿、灌肠、烤鸡、油炸鱼类以及含糖的速溶饮料等食品则很少进门。因为，使用的原料、材料、调味品如何、添加剂、色素、保存料的情况没法把握。

所以，讲保健并非要当苦行僧，有真知方能成为健康人。

用美食来治病，是我的理想和目标。我将继续为之努力。

第八章 抗氧化还是被氧化

活性氧的有害性质

人类生命体的存在，一刻也不能停止呼吸。呼吸的停止，意味着生命体的死亡。人在呼吸时，吸入的是氧，呼出的是二氧化碳。人体通过饮食摄取的营养素，是通过吸入体内的氧而燃烧，使之成为能量。如果没有氧，人是无法存活的。

我们每个人每天大约需要吸入五百升的氧。因空气中存在有大量的氧，故我们平时不会意识到自己无时无刻不在吸入着氧，但是，如果潜沉到水中，时间稍长，就会感到喘不过气来。这是因为人在水中无氧可吸，造成体内缺氧的原因。潜水员下水时，都会背上一个氧气瓶，这样才能延长在水中的滞留时间。

同样，如果在高山上，就会感到呼吸急促，这是高山上的空气稀薄、氧的含量少造成的原因。为吸入足够的氧以满足生理需要，出于自己防卫的本能，人体试图以加快呼吸来增加对氧的需求。

那么，活性氧是什么呢？

活性氧是指在体内极其活跃的氧。当人吸入氧后，其中的一部分在体内转化成一种对人体有害的毒素，这就是活性氧。活性氧以自由基的形式存在，只是人体对活性氧并没有实在的感觉而已。被人体吸入的氧中，约有百分之二会转化为活性氧。除呼吸产生活性氧之外，其他如吸烟、大气的污染、紫外线的照射、放射能的辐射、药物的使用、人自身的精神压力等都有可能促使活性氧的生成。

我们在第六章里说到坏胆固醇 LDL 使血管硬化，实质上就是 LDL 被活性氧攻击后成为酸化 LDL 造成的恶果。

我们知道，物质是由分子构成的，分子中含有电子。一般的情况下，正负两个电子结合成一组。但自由基却只有一个电子，并有着很大的自由能和很强的氧化反应能力。

由于自由基只有一个电子，故非常不稳定。为了达到稳定的状态，自由基就会去从拥有两个电子的稳定的原子或分子中抢夺它们的电子，造成了连锁性的电子争夺战的持续发生。这个过程就是我们称为氧化的过程。

自由基在人的全身到处活动，攻击所遇到的任何分子，造成对蛋白质、糖类、脂质的损害，极大地影响了人体的健康。

活性氧对人体细胞产生的过分的氧化，称为过氧化活动，人体中，过氧化活动也很盛行。这种过氧化活动，被认为与人体的早期老衰有关系。

活性氧虽对人体有害，但人体又无法舍弃活性氧。一是因为活性氧无时无刻不在人体中诞生。除非你不吸入氧，生活在真空中。但这是不可能的。

二是当外界的病毒、细菌侵入人体后，人体的免疫系统如白血球就会对入侵者发起攻击以剿灭它们。白血球使用的攻击手段是利用活性氧的毒性，使入侵者失去能力。其次，活性氧尽管是诱发癌症形成的重要原因，但它又能起抑制癌细胞增殖的作用。

另外，活性氧还有促进前列腺素的合成、参与肝脏解毒、胶原蛋白的合成等作用。

可见，活性氧是一种具有两面性的物质。当活性氧处于一定的数量之内时，对人体不会产生坏的影响。遗憾的是，活性氧经常实行的是无节制、无差别的攻击、对人体的危害性要远远大于可利用性。

氧化使人体生锈

这种现象你一定见过。铁质的物品，如果表面不镀有保护层的话，将其放在与空气自然接触或潮湿的地方，不用多久，这个物品的表面会渐渐地长出棕色的铁锈来，时间长了还会向物体的深层腐烂。闪亮的银器，长期放置不擦拭的话，表面会渐渐地变得灰暗起来。铜器也是如此，时间一长表面会长出绿色的斑点来。这是一种金属的氧化现象。

不光上述的金属器皿有被氧化的可能，我们日常食用的植物油、鱼肉类及其他的含有脂肪酸的食品，也很容易发生氧化。比如说鱼类食品，即使放在冰箱的冷冻库中，时间一长，就会产生一种刺鼻的怪味。这种现象，我们称其为“哈喇”。这是因鱼类中的脂肪酸被氧化成为过氧化脂质后产生的异味，是食品变质的反映。如果食用的话，就会对人体的健康带来有害的影响。

物质的氧化现象在我们的身边是司空见惯的了。

人体也会产生氧化现象，这与物体的生锈现象的原理是相同的。虽然前面说到，氧化是自由基在进行激烈的电子争夺战争，但这种战争，看不见刀光剑影、听不到隆隆炮声、闻不到刺鼻的硝烟，是在无声无息之中进行的。而人体的氧化，不象铁器、银器、铜器那样，人的肉眼立刻就能分辨出来。也不象食品那样，通过嗅觉可以发现。在人体被氧化的初期阶段，我们自身不会有丝毫感觉，直到病变显示出来。

所幸的是，人体自身还配备着一整套的抗氧化预防系统，能抑制活性氧的胡作非为，保护人的机体。如果人体内没有抗氧化预防系统，只需几分钟，机体就会发生癌变。

这套抗氧化预防系统，就是人体内的自由基清除剂。

自由基清除剂分为抗氧化酶和抗氧化剂两大类。

抗氧化酶主要有超氧化物歧化酶（简称 SOD）、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化物酶等人体能够生成的几种酶，它们能在自由基危害机体之前，将其处理掉。

尽管如此、随着人的衰老，机体的抗氧化系统的能力会渐趋衰弱。这是因体内酶的生成能力随年龄的增高而减弱的关系。结果使机体的氧化加速。例如，年轻人的皮肤光滑细腻、白里透红，没有块块色斑。而老年人的皮肤上，却会出现较皮肤色彩深的老年斑。这种老年斑实际上是体内的不饱和脂肪酸被氧化后，形成了被称为脂褐素的不溶解于水的颗粒，在细胞中堆积。随年龄的增加，颗粒会越来越来大。在皮肤表层沉积，形成色斑。这种色斑只有在老年人身上出现，故被称为老年斑。如果脂褐素在脑细胞中堆积的话，就会使人的记忆力衰退、或产生智力上的障碍，严重的形成阿尔茨海默型的老年痴呆症。

这正是人体被氧化后“生锈”的一种表现，说明抗氧化系统的防御能力已经衰竭，人体的氧化过程正在加速。

实际上，人体的氧化并不仅限于皮肤或脑，还会在全身范围进展的。体内的蛋白质、DNA、线粒、端粒等都会因活性氧的攻击发生损害，缩短人的寿命。

抗氧化剂是人体内无法生成的、具有抗氧化作用的物质，如维生素 C、E、β-胡萝卜素、谷胱甘肽等。

我们经常食用的深色蔬菜，如韭菜、芥菜、胡萝卜、菠菜、花椰菜、油菜花、芦笋、芥菜、茼蒿、水芹、青菜、木耳菜、萝卜菜等以及海藻类的食物如海带、

苔菜、裙带菜等，都含有大量的维生素 A 或其前驱物质胡萝卜素、维生素 C，有的还含有维生素 E。

坚果类的食物如杏仁、白果、核桃、芝麻、葵花籽、开心果、松子、花生则含有大量的维生素 E。水产品中也含有不少的维生素 E。

谷胱甘肽广泛存在于植物、动物之中，以小麦的胚芽、动物的肝脏、面包的酵母中的含量为高。蔬菜中番茄、菠菜、黄瓜的谷胱甘肽的含量也极高。蔬菜之外、动物的血液、薯类、谷类中也含有谷胱甘肽。

那我们应如何来抗击活性氧的攻击呢？

为使物品不致被氧化，人们会采用在物体的表面加上各种保护层，阻断物体的金属面直接与空气的接触以防止氧化。

那么，人类自身在抗击活性氧时，除自身已有的防御系统之外，也可以为机体增加保护。这种保护就是通过摄取众多的上述的具有抗氧化作用的各种食品，让这些食物所含的抗氧化成分在体内形成一堵防护墙，将产生氧化的元凶自由基驱除出境，以防身体的“生锈”。

活性氧的致病机理

近年来的研究，发现生活方式病与活性氧、自由基有着密切的关系。

例如糖尿病。糖尿病有两种。一种是与遗传有极大关系的胰岛素依存症，被称为一型糖尿病。另一种是胰岛素的分泌不足造成的血糖值高于胰岛素的分泌量，人体处于高血糖状态的二型糖尿病。

糖尿病有三大合并症，即神经障碍、肾脏障碍、视网膜障碍。这些障碍皆是人体长时期处于高血糖状态，引起细小的血管硬化、血液流通不畅造成的。

这种血管的硬化，是活性氧、自由基造成的。

前面，我们刚谈到过抗氧化酶。当活性氧、自由基在体内发生后，抗氧化酶会将其清除。但在高血糖持续的状态下，抗氧化酶自身也变得容易被氧化了。所以，

抗氧化酶的清除活性氧、自由基的能力大为减弱，结果，听任活性氧、自由基对各种组织进行攻击和伤害。

这时候，即使胆固醇值正常的人，也会因高血糖的影响，坏胆固醇 LDL 比平时更易被氧化。被氧化的 LDL 不断地在血管内壁沉积、以至形成血管硬化。

由此可见，糖尿病的患者，更容易动脉硬化。而动脉硬化，在造成上述的障碍时，还会造成心绞痛、心肌梗塞、脑梗塞以及白内障。

前面，我们还谈到过脂褐素的形成、沉积使人体“生锈”的情况。脂褐素产生老年斑之外，还可能引起记忆力衰退、阿尔茨海默型的老年痴呆症。其实，在脂褐素形成、沉积的同时，自由基的破坏还引起了皮肤的衰老，使皮肤的保水能力降低，失去弹性及柔软性，导致皱纹的出现。

这是因为自由基通过氧化反应，引起蛋白质的交联聚合造成的。

另外，因脂质的过氧化增加，造成了谷胱甘肽的浓度降低，会诱发帕金森氏型的老年痴呆症。

自由基在侵袭人体的生物膜不饱和脂肪酸时，造成脂质的过氧化，导致膜功能的紊乱，并影响细胞正常生理功能的发挥，造成衰老进程的加快。

我们平时的食物中有时也会含有致癌物质，比如说，烤焦的鱼、肉，以及在体内会形成致癌物质的肉类加工食品用的亚硝酸物质等，会形成极强的致癌作用。这些物质，也有可能直接或间接地产生活性氧和自由基。而活性氧、自由基也有可能直接或间接地产生致癌物质。这表明，活性氧、自由基与癌变的诱发阶段和促进阶段，都有着密切的相关。

脂质产生的过氧化产物，有致癌及致突变的作用，并能使遗传因子 DNA 出现单链断裂的情况。其次，通过各种渠道进入人体的化学物质，直接或间接地损伤遗传因子 DNA，引起细胞的突然变异。这时，活性氧、自由基再反复的加以刺激、使已经被损伤的 DNA 无法修复，促使细胞发生癌变。

研究表明，消化系统的疾病如胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性大肠炎、急性胰腺炎等，也系活性氧、自由基的恶行。

以氧化的方式攻击人体的组织，从而破坏组织、诱发疾病、催人衰老，可以说，人所罹患的全部疾病，活性氧和自由基都逃不脱干系。抗击活性氧和自由基，不让它们为非作歹，是我们拒绝疾病的重要课题。

维生素、矿物质和植物营养素抗氧化的真实

因为有氧化，所以就有抗氧化酶和抗氧化剂。人体就是通过摄取含有抗氧化酶与抗氧化剂的食物，让它们发挥作用，清除活性氧和自由基。

这一节里，我们对具有抗氧化性质的维生素、矿物质及植物营养素作一些具体的介绍，供大家参考。

先来谈维生素。

维生素是人体必需的有机物质，除维生素 D 之外，它们都不能在人体内合成。我们获得维生素的手段，唯有从食物中或通过保健食品摄取。维生素 D 则能通过紫外线对皮肤的辐射作用，在人体内合成。

维生素的种类有许多，各种维生素都具有其独特的生理功能而无法互相取代。

维生素可分为两大类，一类是溶解于脂肪的，称为脂溶性维生素，如维生素 A、D、E、K 等。另一类是溶解于水的，称为水溶性维生素，如属于维生素 B 族的 B1、B2、B3、B6、B12 等，维生素 C 及叶酸、烟酸、胆碱等也为水溶性维生素。

具有抗氧化剂作用的维生素，主要是能在人体内转化为维生素 A 的 β -胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E。维生素 B2 则有间接的抗氧化作用。

β -胡萝卜素广泛存在于黄绿色蔬菜中，如胡萝卜、南瓜、甘薯中的含量是较高的。其他如杏子、杏仁、桃子、绿色蔬菜中也含有 β -胡萝卜素。

β -胡萝卜素是通过抑制活性氧的生成来达到清除自由基的作用。它在体内水平的增高，可减少癌症与心血管疾病的危险。

β -胡萝卜素似乎对吸烟的人有很强的效果。我在向吸烟者推荐预防肺癌的食品时，胡萝卜、南瓜、甘薯是必不可少的。在有些嗜烟者要他戒烟不可能的时候，我就会提议让他平时经常摄取上述的几种食物，增强自身的抗氧化能力，并提高自己的免疫力，发挥预防心血管疾病、肿瘤的作用，以达到保护自己的健康。

胡萝卜、南瓜、甘薯在烹调时，需加入植物油。因β-胡萝卜素属于脂溶性维生素一类，如生吃，有效成分不会溶解出来，人体难以吸收，加入油脂以后，β-胡萝卜素能溶解在油脂中，便于人体吸收。

维生素C又称为抗坏血酸，人体如果缺乏维生素C的话，就会引起坏血病，最常见的齿龈出血、皮下紫癜等就可能与维生素C的缺乏有关。

维生素C是一种重要的自由基清除剂。自由基以抢夺其他分子、原子的构成电子，从而造成对人体的伤害。维生素C则通过提供电子，自身转变为半脱氢或脱氢抗坏血酸，以此来达到清除自由基的目的。

维生素C还能与维生素E协同防御脂类的过氧化。

除抗氧化作用外，维生素C还有促进创伤的愈合、增强毛细血管壁的力度，以避免骨骼、牙齿周围出现渗血，并能改善对钙、铁和叶酸的吸收。

在预防疾病方面，维生素C有阻止体内的亚硝酸盐向致癌物质亚硝胺转变，起到预防胃癌和食道癌的作用。维生素C还有提高机体的免疫力、预防感冒等功能。

由于有溶解于水的性质，维生素C不能在体内长期储存，故应常时摄入，以供机体之需。

吸烟会大量消耗维生素C，故吸烟者的需要量是不吸烟者的两倍。

因人体不能合成维生素C，只能从食物中补充。蔬菜和水果含有大量的维生素C，特别是陕西泾阳产的鲜枣中，维生素C的含量每百克高达三百三十八毫克，堪称果中之王。水果中的猕猴桃、柚子、红果都是维生素C的宝库。蔬菜中普遍含有较多的维生素C，尤以苜蓿、菜花、油菜、辣椒、花椰菜、苦瓜的含量为高。

蔬菜类在烹调时，不要加热时间过长，以免维生素C的损失过多。

因特殊情况，在无法从食物中摄取维生素C时，可通过服用保健食品来补充。

维生素B2是体内产生谷胱甘肽过氧化酶的必不可少的材料，谷胱甘肽过氧化酶的作用是使活性氧失去毒性，所以说维生素B2具有间接的抗氧化作用。

猪肝中的维生素B2的含量很高，每百克达三点六毫克，而人体一天的所需量仅为一点二毫克。其他如牛肝、鸡肝的含量也与猪肝接近。维生素B2含量高的食物还有鳗鱼、泥鳅、牛奶、沙丁鱼、秋刀鱼、杏仁等。

维生素 E 是强有力的抗氧化剂，它通过中断脂类过氧化的连锁反应，从而有效地阻止食物和消化道内的脂肪酸败，避免了不饱和脂肪酸氧化产生的毒素对细胞的伤害。

维生素 E 与另一矿物元素硒在阻止自由基的侵袭时有互补作用，增强了抗氧化的功能。

维生素 E 能降低致癌作用，提高机体的免疫力，保护肺组织免遭烟雾的伤害，并具有抗衰老的作用。

本章的开头已提到过坚果类是维生素 E 最大的供给源。国外将美国杏仁奉为维生素 E 之王。美国杏仁的维生素 E 的含量每百克为三十一毫克。我却发现，中国广东高要产的芡实米（俗称鸡头米）的维生素 E 含量每百克高达一百六十二毫克，而其他产地的芡实米的维生素 E 的含量也高达一百毫克以上，也就是说，一般的芡实米的维生素 E 含量，已是美国杏仁的三倍以上。高要产的芡实米，更高达五倍。芡实米作为中药材使用较多，按中医的说法，具有很强的补肾效果。芡实米有如此高的维生素 E 含量，其抗氧化功能之强，自然不用赘言。其淀粉量也极高，可作为粮食使用。只是对芡实米的研究，远没有深入开展，对它的认识，只能说停留在初级阶段。

其次，山东青岛产的山核桃的维生素 E 的含量每百克也高达九十六毫克，哈尔滨产的葵花籽的含量为六十二毫克，石家庄产的核桃的含量为五十七毫克，浙江产的榧子的含量为四十三毫克，都远胜于美国杏仁。中国的高质量的食材比比皆是，只是不为世界所知、所解，被埋默无闻，实为遗憾。

芝麻也是维生素 E 的来源之一，在第三章已提到过，山东青岛的黑芝麻的维生素 E 的含量为芝麻中的极品，含量高达每百克九十五毫克。其他广东高要、福建建瓯、北京、陕西三原产的芝麻也决不逊色于美国杏仁。

对于维生素 E 的研究，近年来，以反对为维生素 E 大唱赞歌的传统为主，一部分研究者对维生素 E 的功能提出了截然相反的认识，更有极端的说法，认为维生素 E 对人体有百害而无一益。当然，这些研究都是以提炼出的或人工合成的维生素 E 为研究对象的。对从食物中摄取所含的天然维生素 E，不管是哪一类研究者，都众口一词，持赞成意见。

为了你的健康，我提议，如果你想摄入维生素 E 时，可直接从食物中摄取，因食物中所含的维生素 E，完全可以满足人体的所需。

矿物元素有常量与微量之分。常量矿物元素是指钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫等七种在人体内含量较多的元素。微量元素有十四种被公认为人体必需，它们分别为铁、锌、铜、锰、碘、钴、氟、钼、硒、铬、锡、硅、钒、镍。

矿物元素中被认为有抗氧化作用的主要为硒。硒的作用在于将氢过氧化物还原，使其破坏，无法攻击不饱和脂肪酸。故能起预防脂质过氧化的作用，抑制脂质过氧化造成的对细胞的损伤。

硒还有预防和抑制肿瘤、预防心血管疾病如动脉硬化、冠心病、高血压等、并具有抗衰老的作用。

水产食物、动物类食物、菌类食物与蛋类食物中的硒含量比较多，按正常的饮食搭配比例，一般的情况下，不会有缺乏硒的现象发生。

另外一类具有抗氧化作用的是近年来的研究所发现的、广泛地存在于谷类、蔬菜及水果中的、除维生素以外的、被称为植物营养素的物质。

植物营养素是由植物的色素、味道等构成的成分，包含有类胡萝卜素、多酚类化合物、硫化物等数百种的化学物质。而真正解明详细作用的仅是很小的一部分。

在维生素的介绍中提到的 β -胡萝卜素也是类胡萝卜素的一种，因其是维生素A的前驱物质，故将其放到维生素中介绍了。

类胡萝卜素主要有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素等胡萝卜素、番茄红素、虾青素(Astaxanthin)、玉米黄素、隐黄素、叶黄素、辣椒辣素等。类胡萝卜素是形成蔬菜、水果、动物的色彩的物质。如胡萝卜、南瓜的橙色是 β -胡萝卜素形成的，花椰菜、塌菜、青菜、菠菜等绿色蔬菜含有较多的 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素。 γ -胡萝卜素则是形成杏子的色素。西瓜、西红柿的红色是由番茄红素形成的，煮熟的蟹、虾会呈现红色，是其所含的虾青素形成的。蛋黄、玉米的黄色、则是叶黄素所致。辣椒的辛辣味与鲜亮的红色是辣椒辣素所形成。

β -胡萝卜素被誉为是活性氧与自由基的天敌，对心危象、心律不齐、脑卒中、肺癌与其他的癌的发生有预防作用，并能提高人体的免疫功能。

而最新的研究发现， α -胡萝卜素的对抗活性氧、保护机体组织的作用更是 β -胡萝卜素的十倍。

γ -胡萝卜素的作为维生素 A 原的活性仅是 β -胡萝卜素的一半，转化成维生素 A 的能力较差。

胡萝卜素的含量较高的食物表

食物名	胡萝卜素含量 ug/100g	水煮食时
茼蒿叶	2800	3200
南瓜	3900	3900
芥菜	2800	2800
小松菜	3100	3100
紫苏叶	11000	11000
茼蒿	4500	5300
水芹	1900	1700
蹋菜	2200	2400
萝卜叶	3900	4400
莴苣（生菜）	2000	
青菜	2000	2600
木耳菜	2900	3200
辣椒	5100	5600（油炒）
芥菜	5200	
油菜	2200	2400
韭菜	3500	4400
胡萝卜	10500（其中 α -胡萝卜素 2800 β -胡萝卜素 7700）	10300
雪里蕻	1200	1200
花椰菜	800	770
菠菜	4200	5400
水菜	2300	2800

○根据女子营养大学的《五订增补食物成分表 2006》作成

从上表中可以看到，胡萝卜素在经过加热后，基本没有损失。

番茄红素也是类胡萝卜素的一种，对番茄红素的抗氧化作用，评价更高，被认为是类胡萝卜素中的抗氧化能力最强的分子。在这之前，营养学上从没考虑到番茄红素有如此重要的作用。研究发现，番茄红素的抗氧化能力是维生素 E 的一百倍、是 β -胡萝卜素的两倍。

另外，番茄红素能抑制乳癌、肺癌、子宫癌等癌细胞的生长、保护皮肤抵抗紫外线的侵袭、使香烟的烟雾失去活性化等作用也逐一被发现。

西瓜中的番茄红素的含量，每百克为四点一克，西红柿的含量为三点一克。颜色为大红色的西红柿，番茄红素的含量比洋红色的西红柿含量为高。番茄红素虽经高热加工，其成分也不会被破坏。还有，经过切削、烹煮的西红柿，细胞结构被破坏，更容易被人体吸收和利用。

活虾、活蟹的颜色，一般都是呈青色的，也有一部分呈淡棕色。但是，只要将活虾、活蟹加热煮熟，它们的甲壳及肉的一部分就会呈现鲜红的色彩。这个经验，我想所有的读者都有过的吧。颜色发生变化的原因，就在活虾、活蟹所含的虾青素。

虾青素也是属于类胡萝卜素的一种红色色素，和番茄红素相同，具有极强的将活性氧消去的作用，其抗氧化性能也如番茄红素，是维生素 E 的一百倍，并还有预防白内障、胃溃疡、动脉硬化和抗癌作用。

玉米黄素是一种黄颜色的色素，能防止脂质的氧化，故对动脉硬化、糖尿病、癌症等有预防作用。除玉米之外，芒果、木瓜等呈黄色的水果中也含有较多的玉米黄质。

隐黄素是一种橙色的色素，以柑橘类的食物中含量为最高，玉米、柿子、杏子、蕃瓜、枇杷等也含量也较多。隐黄素也具有很强的消除活性氧的性能，并有抑制癌的发生、预防因衰老而引起的视力退化。

叶黄素是一种黄色的色素，作为高浓度的抗氧化剂，能降低自由基对人体造成的伤害，特别是预防自由基对眼睛的氧化造成的视网膜、水晶体的伤害。叶黄素并有预防乳癌、降低心脏病的作用。蛋黄、芥兰菜、菠菜、玉米、南瓜、花椰菜等食物中的叶黄素的含量较高。

辣椒辣素是一种红色的色素。我们吃辣椒时，会感到有辛辣滋味的感觉，同时感到身体会发热、出汗，这是因为辣椒辣素的作用。辣椒辣素进入体内后，会刺激交感神经，促进荷尔蒙的分泌。最终激发能量的代谢，使体内脂肪分解。据研究，辣椒辣素还有防止细胞和遗传因子受到活性氧破坏的作用。

植物多酚类化合物可分成为黄酮类化合物与非黄酮类化合物两大类，主要为植物的色素与涩味成分，共有三百多种。其特征是普遍具有抗氧化作用。

我们比较熟悉的植物多酚类化合物槲皮素、异黄酮、银杏素、儿茶素、花青甙、皂苷、葡萄多酚、芝麻木脂素等都是食物中的较强的抗氧化剂。

槲皮素是苹果、洋葱、柑橘类所含有的黄色色素，以能抑制坏胆固醇 LDL 的酸化，对动脉硬化有预防作用得到重视。据二零零五年七月日本骨代谢学会的快报介绍，德岛大学大学院疗养生命科学研究部的辻光义的研究，发现了槲皮素有预防骨质疏松症的效果。这是继槲皮素的抗氧化作用、抗癌、抗过敏、抗炎作用被确定后的又一重大发现。

槲皮素是一种能摧毁自由基、保护人体的抗氧化剂，其主要作用在于去除细胞中的活性氧的毒性和抑制致癌前驱物的生物活性。

异黄酮是豆科植物种子的胚芽中所含的黄酮类化合物，具有类似雌激素的作用。绝经后的女性的骨质疏松症与雌激素的分泌量减少有关，异黄酮的摄取能控制骨量的减少，故有预防骨质疏松症的作用。男性的雄激素过多会引起前列腺癌，异黄酮的摄取对此也有预防功能。异黄酮同时具有抗氧化作用，并能抑制体内的致癌的酪氨酸酶的活动，起预防癌症的作用。

我们平时食用的豆腐、豆浆中含有很多易于吸收的异黄酮，其他豆制品中也富含异黄酮。日本人最喜爱喝的大酱汤（日本人称味噌），就是用大豆发酵制成的。研究人员曾用大酱对小鼠进行过实验，发现大酱就如一般的抗氧化剂一样，能将自由基清除。大酱的抗氧化作用，异黄酮就是其中的一种。

银杏素，顾名思义是银杏（又叫白果）所含的黄酮类化合物。银杏素是具有多重功能的抗氧化剂。银杏素既能清除自由基，又能抑制或减少脂质的氧化引起的对视网膜的损伤。并有保护糖尿病引起的视网膜的病变，还能减少心血管手术的氧化伤害。

银杏素对老年痴呆症的改善、增强记忆力等方面也有较好的功能。对提高机体的免疫力，预防高血压也有作用。

银杏树是一亿五千万年前的恐龙时代的植物、在冰河期几乎绝灭，全世界仅有中国还有遗存，故被称为活化石。现在日本的银杏树是从中国移栽而去的。

银杏素只有银杏中才含有，通过摄入银杏，是一个简单的途径。只是，银杏有毒，不宜多吃，每次不要超过十个，且一定要煮熟后吃才安全。

儿茶素也是多酚类化合物的一种，是构成茶的涩味的成分。在绿茶中的儿茶素的含量为最高。儿茶素的抗氧化功能极强，其抗氧化作用在于能抑制脂质的被氧化、提高体内的抗氧化酶如超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等活力。

据日本的研究表明、儿茶素的抗氧化性能比维生素 E 和维生素 C 强，而且与维生素 E 与维生素 C 有增强效果的功能。

儿茶素还具有防止血管、动脉的硬化、降低血脂、防止血栓的形成、抑制癌的生长、抗衰老、防辐射等多种功效。

经过发酵的红茶和半发酵的乌龙茶等，所含的儿茶素大都被氧化聚合成其他的有色化合物，儿茶素的含量下降较多。

在喝茶时，茶叶不要反复地多次加水浸泡，因为在前两次的泡茶中，有效的成分基本都也被浸出了，如想要发挥儿茶素的抗氧化作用，就经常冲泡新鲜的绿茶吧。

花青甙是植物所含有的青紫色的色素，如蓝莓、紫苏、紫色卷心菜、紫色甘薯、茄子、紫色洋葱都是因含有这种色素而形成此类青紫色的。黑芝麻的表皮也含有花青甙。这些食物中，以蓝莓的含量为最高。

作为多酚类化合物之一，花青甙也具有很强的抗氧化性能。其抗氧化的机理在于能抑制活性氧的发生，预防细胞的老化与癌症，并能恢复眼睛的疲劳和预防近视。花青甙对肝脏功能的恢复、抑制血栓的生成、血压的上升、保护毛细血管等有作用。

但花青甙的效能是一时性的，一般在摄取上述食物的三、四小时后，开始显现效果，一天后，其效果就消失了。你如果期待得到花青甙的效果的话，最好能每天摄入上述的食物。

皂苷是植物中广泛分布的配糖体，具有苦味和辣味。我们在煮大豆时，水沸腾时，表面会出现许多泡沫，这种泡沫就是皂苷形成的。这种泡沫与肥皂泡沫相象，故命名其为皂苷是隐含着这个含义的。

皂苷具有很强的抗氧化作用。其抗氧化的机理在于能抑制过氧化脂质的增加，并将过氧化脂从血液中清除出去，从而使血液中的胆固醇含量降低。各种豆制品中的皂苷含量是很高的，其他豆类如赤豆、黑豆也多含皂苷。

为了身体健康，预防生活方式病，请你多吃大豆及其制品。

紫葡萄或用紫葡萄制成的红酒，含有大量的多酚类化合物，如槲皮素、上儿茶素、白藜芦醇等，这些物质都具有极强的抗氧化性能。大家可能都知道，法国人尽管与其他欧洲国家的人一样大吃脂肪和肉类，但他们的心肌梗塞的发病比例却大大低于其他各国。这是什么原因呢？

一九九三年，美国的学者对这一现象进行研究后，发现是因为法国人喜饮用紫葡萄为原料的葡萄酒和大量使用富含单不饱和脂肪酸的橄榄油的缘故，故发表了多酚类化合物的功能性的论文，引起了全世界的注视。中国也曾掀起过一阵争喝红酒的旋风。

红酒中所含的槲皮素、上儿茶素、白藜芦醇能降低血浆中的脂质发生氧化的可能性，并减少坏胆固醇 LDL 的浓度，避免动脉发生硬化，这是使法国人罹患心肌梗塞的风险降低的主要原因。特别是白藜芦醇这一物质起了重要作用。因为，经研究发现，白葡萄酒对降低坏胆固醇没有丝毫作用，甚至有增加坏胆固醇的可能。这是因白葡萄酒中，白藜芦醇的含量极少，无法抑制脂质的被氧化。

白藜芦醇还有抗癌、抗血小板凝聚、有效地抑制动脉硬化的病情发展等作用。

尽管红酒有抗氧化作用，但它毕竟含有酒精，故不能狂饮畅喝。不然，只会适得其反。每天最多喝两小杯，如长期坚持的话，会受到很好的效果的。

再强调一下，健康不是一朝一夕的事，靠猛吃猛喝一下，是不能达到目的的。贵在坚持，循序渐进，才会受到好效果。

芝麻木脂素是近年来发现的芝麻所特有的抗氧化物质，共含有芝麻素、芝麻酚、芝麻林、芝麻素酚、芝麻林酚等成分，皆属于多酚类化合物。

在第三章中，对芝麻木脂素有较详细的说明，这儿仅再做一些补充。

芝麻中，约含有百分之零点五的芝麻素。芝麻素以其抗氧化作用极强而闻名。芝麻素酚、芝麻素、芝麻林、芝麻林酚皆是芝麻的脂肪油中含有的强力的抗氧化物质。这些物质，总称为芝麻木脂素。

前面提到的黑芝麻的表皮，含有的一种多酚类的成分花青甙，也是公认的抗氧化物质。

在对芝麻木脂素进行试验时发现，从人体的血液中分离出的坏胆固醇用强氧化剂使之氧化，然后用芝麻的提炼物质进行抗氧化处理。结果、维生素 E，抗高血脂的药物都没能充分阻止的氧化现象，芝麻的提取成分芝麻酚却将氧化彻底抑制住了。由此可见芝麻的抗氧化力之强大。

芝麻的抗氧化作用，使芝麻具有预防动脉硬化的功能，并能增强肝脏的解毒作用，防止肝细胞的氧化。

还有一个有趣的现象，与一般的食物不同的是，一般的食物在高温加热后，很快就被氧化，人体如果摄取这类食物必然对健康有害。但是，芝麻在高温加热的条件下，不但不发生氧化，反而抗氧化的物质大量产生。例如，用普通的植物油煎炸食物，会产生大量的泡沫，结果，油的颜色变黑。这表示油已经被迅速氧化了。芝麻油却截然相反，尽管经过反复的食物煎炸过程，氧化却不但不发生，抗氧化物质反而会增加。

而且，芝麻油即使长时间地暴露在空气中，其氧化的发生也非常缓慢。而普通的植物油会迅速被氧化，发出一股刺鼻的臭味。

正因为芝麻油有如此的功效，故成为日本人最喜爱的植物油。日本家家户户都爱吃的天妇罗，就是用芝麻油煎炸的。

另外，日本家庭最普通的料理煮菠菜，上面总是加上芝麻，甚至连米饭上，也撒上一些芝麻。生食蔬菜等用的调味汁，也少不了芝麻。芝麻的使用，已普及到每个家庭。芝麻，为日本人登上世界长寿的峰巅，做出了虽不起眼，却不能否认的贡献。

除抗氧化作用外，芝麻中钙、磷、镁的含量也极多。一百克芝麻中含有一千二百毫克的钙，五百四十毫克的磷和三百五十毫克的镁。众所周知钙是构成人的骨骼和牙齿的重要元素，人体的血液中的钙含量长期不足的话，将对健康构成重大威胁。殊不知磷和镁也是骨骼和牙齿的不可或缺的重要组成部分。现在，人们喜欢服用人工制造的化学钙，但光补钙而缺磷和镁的话，对改善骨质疏松病，不会有用处。且化学钙的作用，远不及一天食用五十克芝麻的效果。因化学钙的作用是单一的，服用不当还会产生副作用，而芝麻的效用却是巨大的、全面的、综合的、没有副作用的。

芝麻还含有大量的锌。人体的毛发生长、雄性激素与精子的产生、味觉的改善、人体的生长发育、智力发育等都少不了锌的参与。锌还能保护皮肤和骨骼的正常功能、以及调节免疫功能。

芝麻中含有大量的铁质。铁质是人体造血所不可缺的物质，如体内铁质不足，或铁质吸收不良，就会产生缺铁性贫血。此病在孩子与妇女中较为广泛。贫血的人，脸色较为难看，而芝麻能改善贫血，使人显得脸色红润，使皮肤产生光泽。

芝麻虽有如此的功效，也并非可以无限制地随意使用。因使用过多会引起腹泻。按我的经验，每天的摄取量保持在十克，并长期地使用，就会使你变得越来越健康、越来越精力充沛、越来越年轻。

具有抗氧化功能的多酚类化合物还有很多，如我们极为熟悉的生姜中的姜黄素、姜稀酚；咖啡中的绿原酸、单宁；可可、巧克力中的可可霉多酚等等，我们都可以在日常生活中灵活应用。

另外值得一提的是硫化物。

我们日常食用的葱、蒜、韭菜类的食物中含有的特别的气味，这种气味来源于叫做硫化丙烯的化合物，大蒜中含有的蒜素、洋葱中含有的环蒜氨酸、蒜氨酸，都是硫化物的一种。

硫化物具有很强的抗氧化作用。其抗氧化的机理，一是增强解毒酶的活性，起到间接抗氧化作用，二是直接消除活性氧。这两大功能，使硫化物在预防癌症上起着重大的作用。

我在《食べるクスリ》（《能吃的药》）一书中，将大蒜列为提高人体免疫力的最佳食品，就是基于大蒜非凡的抗氧化和抗癌作用。

不过，大蒜的食用方法的不同，产生的效果也不同。最好的方法是，先将大蒜切碎，放置 15 分钟，然后再加热食用。为什么要切碎后放一段时间呢？大蒜中含有蒜氨酸和蒜苷酶两种成分，在完整的大蒜中，它们互不接触。但被切碎后，因细胞的破裂它们开始互相接触，形成具有强烈辛辣气味的蒜素，蒜素才具有抗氧化作用。如完整的大蒜直接入口的话，蒜氨酸和蒜苷酶两种成分没有充分接触的时间，来不及形成蒜素，就无法产生抗氧化作用。

每天只要摄取一至二瓣蒜片就足够有余了。

营养辅助食品(supplement)与天然食物的抗氧化力孰强孰弱

对这一问题，我的意见非常明确，尽可能从食物中摄取人体所必需的各种营养素、抗氧化剂等，在特殊情况下，一时无法从食物中获得时，才通过营养辅助食品来满足机体的需求。

我们知道，人的机体需要的营养素并非是单一的。就必须营养素来说，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维就有六大类。构成六大类营养素的物质又是极其复杂的。例如，蛋白质就有动物性蛋白质与植物性蛋白质两大类，而构成蛋白质的是氨基酸，动植物中被发现的氨基酸共有八十余种，不管是动物性蛋白质也好，植物性蛋白质也好，构成成分是其中的约二十种氨基酸。

人体所需的氨基酸有二十种，其中的一部分能在人体内合成。而人体不能合成、或不能充分合成的氨基酸，被称为必须氨基酸。我们摄取蛋白质时，不在乎其所含氨基酸的总量，而在乎机体必须氨基酸的种类的平衡。必须氨基酸的摄取如果失衡的话，作为人体的蛋白质的利用率就必然低下，而这是引起贫血、肝脏障碍、免疫力低下等疾病的原因。

为维持、促进我们自身的健康，我们必须对此有所了解。

脂肪也是如此，我们已经知道，脂肪分为饱和脂肪与不饱和脂肪两大类，不管是饱和脂肪还是不饱和脂肪，都是由脂肪酸构成的。脂肪酸有数十种之多，其种类的不同，对人体产生的生理作用也不同。

碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维也是如此。

日本厚生省提出的每天摄取三十种食物的要求，是希望通过摄取食物所含的不同成分，以避免某种营养素的缺乏与营养素的失衡。

你可能会认为，每天摄取这么多种的食物实在太麻烦，摄取营养辅助食品可是简单方便多了。

你是否知道，这种方式可能会给你带来更大的麻烦吗？

我们知道食物是由多种化学物质构成的，但到底有多少种呢？举菠菜为例，据研究，菠菜所含的化学物质竟多达五百种以上，其中尚有许多成分的谜还未解明。而由更复杂成分构成的食物，其成分的总数可高达数千种。

当我们摄取食物后，在我们机体内起作用的并非数种或数十种化学物质，而是上述的数百或数千种物质。这些物质，并非各自为阵、自成一家，而是互助互补，共同作业。关于这种互助互补的作用，在第七章里已经有了详细的叙述。

营养辅助食品所含的成分却只有数种或十数种，且含量又较大，使用不当就会致使体内的营养素失衡，有的更可能会引发其它对人体健康有损的问题。

因此，对营养辅助食品，在专门家中，一直有着争锋相对的看法。但不管如何，对从食物中摄取种种营养素，专家们却都一致认同，毫无异议。

孰强孰弱，可见一斑。

人体内，光是酶据说就有数千种，作为人体的生命力的源泉，各司其职，共同地维持着人体的健康、机体的修复和生命的运营。比如说，肝脏为了将进入体内被送往肝脏的毒素、酒精等物质，还有人体内发生的活性氧分解，须动用五百种体内的酶。这些酶，大部分由人的肠内细菌合成。人体肠内细菌合成的酶，据说就有三千种类以上。

肠内细菌合成酶所需的原材料，则是从我们每天摄入的食物中来。水果、蔬菜以及植物性的发酵食品中，就含有大量的、能直接补充体内各个组织所需的酶，同时，这些食物对肠内有用菌群的生成、繁殖起帮助作用。

酶的消耗，决定人的生命体的盛衰，光靠成分单调的营养辅助食品，难以满足机体的需求，只有大自然恩赐的数不胜数的食物，才有这种力量。

说到这里，我想起了二零零四年十一月国内媒体有关年仅三十八岁就患肠癌早逝的企业家王均瑶的报道。据说，王均瑶生前经常带孩子去“必胜客”吃洋快餐。而洋快餐中的很多食物，对肠内有用菌群的生成、繁殖起不了帮助作用，相反对肠内有害菌群的生成、繁殖倒起了助长作用，可能这是诱发肠癌的原因之一。

更有报道说，王均瑶的早逝，引起了企业家对健康的重视，温州市某医院在二零零五年对八十七名知名企业家进行了体检，发现八十七人中，患有高血脂症者五十一例，高血压三十七例，高粘滞血症三十五例，颈椎病或椎间盘膨出三十一例，脂肪肝二十二例，冠心病六例，脑梗塞四例，糖尿病十三例，高尿酸症九例，代谢综合征十五例，前列腺增生十五例。容我不客气地说，这中间，除颈椎病或椎间盘膨出三十一例之外，全系生活方式病，全是不良饮食习惯造成的。决非什么“商务病”，也不是“压力过大”、“工作紧张”引起的，而是每天的“饭局”、“酒局”引起的，是食物的魔力造成的，是这些企业家对饮食知识的无知而来的。

可惜，我们的专家、医生、领导、媒体却没有直截了当地指出这个原因。企业家需要的不是高价的体检，不是昂贵的药物，而是有关吃喝饮食的知识。

正确的饮食方式，完全可以避免这些疾病的发生，也可以改善这些疾病。

再重复一遍，我的原则是尽可能从食物中摄取人体所必需的各种营养素、抗氧化剂等，在特殊情况下，一时无法从食物中获得或无法得到充分满足时，才通过营养辅助食品来补充机体的需求。

你是先选择食物呢，还是选择营养辅助食品呢？

第九章 亚健康状态是疾病的前兆

别无视身体的警告

你有没有这样的体验？虽然已睡了一个晚上，早晨起来还是感到困倦、精神不振。或者，工作时很容易感到疲倦，或常感体力不支。

你可能认为，自己已到了一定的年龄了，身体出现这样那样的问题，是不可避免的。或是认为，这几天太累了，过几天就会好的。

其实不然，这是身体在向我们发出警告。

大家大概都看过足球比赛吧。在正式比赛中，运动员如果犯了比较严重的规，裁判就会出示黄牌，警告运动员必须遵守球场的规则。有时犯规更严重的则出示红牌警告。出示黄牌警告后，如运动员再次犯规，得到第二次黄牌警告时，就相等于红牌警告。黄牌警告，是对运动员的第一次警告，指出运动员必须在规则范围内踢球。红牌警告，则表示运动员的出轨已超越了范围，必须立即退出比赛。

机体发出的警告也是同样的原理。

正常的机体，在经过劳累后，稍事休息，疲劳就一蹴而散。特别是年轻人，白天参加各种活动，即使忙到夜深，感到再累，只要睡上一晚，立时恢复元气，精神抖擞。

但是，三十过后，因工作、生活的繁忙，压力和紧张的频频造访，胃部不适、头晕、头痛、失眠、疲劳、视力减退、脱发、便秘、全身酸痛等症状也时时眷顾。有时节假日即使睡上一整天，疲惫还是不能消除。这些现象，今天，甚至在二十代的年轻人身上也开始发生。

上述的各种症状和疲倦的不能解消，是疾病可能或即将形成而出现的先兆。为此，身体向我们发出了预警，要求得到合理、适度的休息，以便机体完全康复。这可以说是机体向我们发出的黄牌警告。

这是我们走向疾病还是走向健康的分水岭。

可惜，对自己身体的忠告，许多人却不予领会，认为只要自己能坚持、没感到大的不适，机体不会出问题的。

是的，人的机体自身确实具有极强的修复能力和适应能力。为什么有时即使有些伤风咳嗽、小毛小病，稍事静卧，就能痊愈呢？这是人体的免疫组织发起了维护机体健康的行动所致。为什么有时我们虽然感到极度的疲倦或不适，但硬撑一下后，疲倦或不适会突然烟消云散，似乎又象平时一般健康呢？这是机体为适应外界的条件，在进行自我调整的结果。

可是，机体的调整是有限度的，机体的免疫力也是有限度的，超过这个限度，可能会带来不堪设想的后果。好比一张硬弓，如果弦被拉得过紧，就会遭到被拉断的可能。试问，断了弦的弓还能使用吗？

体力、睡眠的透支正如将弓弦紧紧绷住，往被拉断的临界靠拢一样，身体的负荷在走向极限。

超过机体的承受能力，就像裁判对严重犯规的运动员发出红牌警告一样，机体也向我们发出红牌警告。你必须下场（休息），不能再继续进行比赛（工作）了。

好多病人往往有这样的想法，自己平时很健康，疾病是突然袭来的。所以难以预防。似乎自己并无过错。

但实际上，即使是微不足道的感冒，也不是眨眼之间发生的。机体的免疫能力如果健全，病菌一旦侵入机体，立即会遭到免疫系统的攻击而被消灭。即便在机体内存活，也会被抑制而无法发作。

疾病侵袭人体，需要人体有适应它们生存的温床，长时间的过度的劳累、紧张、压抑，加上对饮食的错误摄取法的推波助澜，使机体的免疫能力每况愈下，对外界入侵的敏感性低下、抵抗能力减弱，给入侵病菌提供了繁殖的温床，给了它们可趁之机。

自然，这一过程并不是突然形成，而是随星转斗移，日积月累而成的。于是，在达到临界点的瞬间，弓弦会突然崩断，机体会突然发病。

亚健康状态

看似未病，却又感到身上的这儿那儿不舒服，到底是什么原因呢？

现代医学称这种状况为亚健康。

亚健康这一名词，诞生于上一世纪的九十年代，中国在 1996 年开始提出并采用。

亚健康是指处于健康与疾病之间的中间状态，即既不属于健康也不是真正意义上的疾病的第三种状态。

一般的看法，人要不就是生病，要不就是健康，没有中间状态。但是世界卫生组织的健康定义认为：健康应该是一种在身体、精神、环境上都处于完美的状态，而并非仅是没有疾病的状态或不处于虚弱状态，或者仅是血液、尿和细胞组织的检查结果处在正常值范围。

如以上述的健康定义来衡量，可以看到处于既不属于健康也不是真正意义上的疾病的第三种状态的人数占据了很大的比例。

根据世界卫生组织的调查：真正健康的人数只占总人数的百分之五，被诊断患有疾病的不足百分之二十，其余的百分之七十五以上的人均处于亚健康状态。

可见处于亚健康状态的人数之多。而所有亚健康的人群，都是疾病人群的后备军，随时有可能加入到患病者的行列中去。

亚健康的成因被归咎为不良生活方式、过度的压力与紧张、环境的污染、心理因素等方面。但依我之愚见，亚健康的人群，其不适症状几乎全都与饮食和不摄生有关。

世界卫生组织对健康长寿有过这样的见解：“健康长寿中遗传因素占百分之十五，社会因素占百分之十，医疗条件占百分之八，气候条件占百分之七，生活方式占百分之六十。”

人的是否健康长寿，主要取决于我们的日常生活方式。每天必不可缺的三餐，是日常生活的重要组成部分，直接左右着人体的健康。

从调查的数据看，中国的亚健康高发人群为中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家、影视明星。他们要不就是因工作紧张、繁忙，压力大而没有时间悠然就餐，午饭基本以盒饭、快餐为主，三口两口地匆匆塞入肚内，根本没有时间去顾及营养素的平衡，甚至连品尝饭菜滋味的空隙都没有，更谈不上优雅地细嚼慢咽。吃饭不是对美味的享受，而是成为负担。要不就因加

班加点，无法按时就餐，饱一顿饥一顿，有时还暴饮暴食。这样，就是铁打铜铸的人也经不起如此折磨。如果仅是发生亚健康状态，可算得上是老天对他的怜悯呢。

另一种则是条件优越，每天忙于各种应酬，烟酒不离口，鱼肉不离桌，每每吃的饱呃连连，酒气熏天。说实话，他们其实似乎与水浒中的豪杰一样，只知豪饮猛吃，直到吃完还不知其菜其味。因高脂肪、高蛋白、高热量的食物、高酒精的饮料滚滚涌入胃囊，加入亚健康的队伍就如坐喷气式飞机般的飞快，接踵而来的则将是进入疾病状态，胆结石、脂肪肝、高血脂陆续登场，再以后就可能更令人担忧了。

亚健康高发人群的饮食方式基本上被上述两种所概括。饮食的不合理，营养素的失衡，是导致机体失调的最初的原因。

如果明知这样下去会有问题，但有的人或抱有侥幸心理，有的人或不以为然，还有的人则推诿为工作忙没办法的话，那么，既然愿意自得其果，抱怨不会解决任何问题，只有让亚健康与之后的疾病伴你终生吧。

亚健康的主要现象表现为无缘无故的头痛、疲乏无力、腰酸背痛、失眠、心绪不宁、心慌、视力模糊、呼吸困难等。但是，医学上的各种生物化学上的检查却基本上属于正常，或是处于疾病和健康的临界点。医生在临床诊断上找不出病因，故一般不开处方。

照理，疲乏无力、腰酸背痛、心慌等现象只要稍事休息即会好转，如果休息也无法改善，说明体内已经缺乏调节的能力和物质了。

我们就比较典型的疲劳无力来具体分析一下。

疲劳大致可以分为三种形式。一种是运动后的肌肉疲劳，肌肉疲劳造成了身体的倦怠感。第二种疲劳是精神上的疲劳，外界的压力使人体产生不快感，形成疲倦。第三种疲劳是器官的疲劳，如心、肺、肠胃等内脏的疲劳。

肌肉疲劳的原因是肝脏储存的能量代谢时发生的“乳酸”在作怪。人体运动时，要消耗大量的能量，这就需要动用储存在肝脏的糖原，糖原在代谢的同时，产生了乳酸。本来，肌肉是属于中性的，随着乳酸在体内的积蓄，肌肉向酸性倾斜，使人体发生肌肉酸痛等不适和疲劳。

这种疲劳，只要通过摄取富含氨基酸、维生素 B1 的食物后，很快就能恢复。

精神疲劳产生的原因多种多样，但机理基本相同。由于外界的压力，使机体在进行各种代谢时，产生大量的化学物质氨，也就是阿摩尼亚。氨是具有很强毒性的物质，通常被肝脏分解成尿素，随小便排出体外。当氨大量产生时，随尿排出体外的程序被打破，氨通过血液流向全身，最终达到大脑，刺激中枢神经，使人体感觉疲倦。

同样，这种疲劳，也能通过摄取富含维生素及氨基酸的食物使其恢复。

器官的疲劳如肺，会因吸烟发生疲劳。肝、肠胃会因暴饮暴食发生疲劳。这些疲劳更与饮食直接关与。

处于亚健康的上述的疲劳，如果我们在平时的饮食中略加注意，再加上有好的睡眠，就能预防或减轻它的发生。

恢复疲劳的基本方法是休息和摄取充足的营养素。

心绪不宁、不安、思想不集中、容易发怒等现象，也很可能与缺少某种营养素有关。如血清钙的异常性减低，可导致各种精神障碍；镁的不足会引起倦怠、定向力障碍；铁的缺乏会导致烦躁易怒、注意力难于集中、并能影响认知能力；锌的缺乏会影响视觉功能、引起智力缺陷和神经机能异常。

维生素 A 能维持视力，过多则会引起头痛、激动；维生素 E 则能消除心脏的疲劳、改善心脏的功能；维生素 C 则能增加机体对外界环境的应激能力。

营养素的失衡能造成如此众多的亚健康的症状，是不争的事实。而引起营养素失衡的则是我们对每天的饮食不加重视。这种重视，不是单纯的吃得好吃得不好的问题，而是营养素摄取的全面与否。

中国有句老话：“人是吃五谷长大的，哪有不生病的？”此话再正确不过了。

任何食物都不可能包含人体所需要的全部营养素，如果每天摄取的食物种类单调，不甚变化，必然会引起一部分营养素的不足或缺乏，和另一部分营养素的过剩。这就是营养素的失衡。亚健康只是营养素失衡引起的表面的、浅层的问题，营养素失衡引起的人体内部的、深层的病症，才是更可怕、更深刻的、有极大危害性的问题。

不摄生是形成亚健康的另一重要原因。

我们前面已经说过，人体的负荷是有限度的，不摄生，也就是不注意保养身体，酷使身体，将使本就沉重的负荷超过人体承受的极限，从而形成亚健康。

酷使身体的一大表现为挤占睡眠时间。一般成人，每天的睡眠时间至少需要六、七个小时。且在这六、七个小时的睡眠中，必须要睡的香、睡的深，一天工作积蓄下的疲劳，可以基本消除。

许多有事业心、勇于挑战、有责任感、有上进心的年轻人，对自己的要求严格，总希望在事业有一番作为，创出惊人的成绩，以显示自己的出色能力。在工作中往往给自己增加压力。在刚达到一个目标时，就又开始对新的目标的锲而不舍的追求。为了这种达成感，长期的挤占、短缩睡眠时间，已成了常套手法。我的好些友人都用此法，故我戏称他们为“偷窃睡眠的惯犯”。他们一天仅睡三、四小时，甚至更少。

据说国内的许多白领也都如此。可是，你可知道这种强行透支会带来什么样的后果吗？那就是失眠、多梦、头疼、心慌等亚健康。如果长期如此的话，将面临猝死，也就是过劳死。“一夜不睡，十夜不醒”，这句俗语，形容的太恰当了。一个晚上的不睡，即使有十天的睡眠来补充也还是不够。可见，充足的睡眠对人体健康的重要。

很多睡眠不足的人，不管男女，口中常会发出一种极其催人作呕的、比酒臭还令人难受的臭气。跟他们说话，是一种受罪。但他们自身却似乎都没有意识到。以我的经验，只要对方一开口，就可以立马判断出他或她的睡眠状况。

用工作、娱乐挤占睡眠是最为方便的办法。一天只有二十四小时，有三分之一的的时间是用于睡眠。对工作繁忙、时间紧张的人来说，睡眠占用的时间太多，太为奢侈。但“日出而作，日落而息”是人体的编程，是先祖给我们的固有遗传因子。改变程序，就可能造成基因的异变，招徕莫大的损害。

我们还可以通过算一笔帐来看挤占睡眠的得失。

如果因睡眠不足使我们的健康寿命缩短一年的话，这里指的是健康寿命，不是全生存期间的寿命。

健康寿命是指参加劳动、家务、社会活动、身体移动、认知功能不存在障碍，不用别人长期护理的生存期间。全生存期间则是包括自己不能单独行动，长期卧病在床直到生命终止的期间。

一年健康寿命的短缩，也就是提前一年无法自由行动，不能工作、不能参加社会活动。将这一年时间换算成普通的睡眠时间，一年有三百六十五天，一天有二十四个小时，一年共有八千七百六十个小时。因睡眠时间只有一天的三分之一，即八小时，一年的时间则能换算成三年的睡眠时间。如果以年轻时每天挤占二小时睡眠时间算，那八千七百六十个小时能补足四千三百八十天的睡眠时间。四千三百八十天是十二年的时间。

假如连续十二年间，每天挤占二小时睡眠时间的话，带来的后患可能就不只缩短一年的健康寿命，可能会面临更大的损害。当伤害一旦形成，要挽回代价就大了，且不那么容易了。

用长远的眼光看，得失是一目了然的。

现在的年轻人有这样的想法的人很多。趁自己年轻，用健康去多多的换取经济上的收获。等年纪大了，再用金钱去买健康。医学在不断发展，有钱还怕治不好病吗？如意算盘好是好，只怕机关算尽，反误了卿卿的性命。有着大把的金钱，想换取自己的性命的人还少吗？可是，有几个人成功了呢？有钱就能延寿的话，世上的巨富应该人人俱在了。

到日本来打工的年轻人，打出一身疾病甚至绝症的，日本的中文媒体屡有报道。有些当事人倾吐的懊悔和希望别人不要重蹈覆辙的肺腑之言，真是催人泪下。谁能想到自己会落到如此地步呢？不就是累一点、睡的少一点吗？代价之高，使人颤栗。

这跟中国古代的一个寓言故事有异曲同工之妙。

有一个商人，带着大批的钱去经商。在一次坐船渡河时，不幸船沉落水。看到商人渐渐下沉，同船的乘客问他缘由，才知他腰间挂有大量的铜钱太沉重，就让他赶快把铜钱扔掉，可以轻松的游水上岸。商人不愿，结果连人带钱一起沉没。

“要钱不要命”这句话的由来就是出于这个寓言。

商人想到的是保住自己手中的现钱，没想到自己会因此丧命。打工的青年是为了挣钱，也没想到会患绝症。当“没想到”变成了“命不保”的时候，就可能悔之不及了。

古人云：：“平日起居需摄养，待老保生盖无益。”

这话的意思是，实施养生保健，不是到年老时才开始，而是在年轻时的日常起居中就应该注意，如等到年老体衰时才想到要养生时，已经晚了。一旦被损坏的机体，要想完全恢复，并非举手之劳的事。

人的最为可贵难得的健康，为了所谓的达成感而弃之不顾、毁之不惜，岂不遗憾？

强行透支、酷使身体是形成亚健康的根源。

争胜好强只会缩短你的寿命

当今的社会，竞争是最使人深感压力的。没有经历过竞争、没有经受过压力的人，在今天可能很难找到。在学校里，同学之间的竞争；在公司里，同僚之间的竞争；在社会上，公司之间的竞争。航空与铁路、航空公司之间、医院、学校、科研、出版、金融、银行、制造、饮食、服务、各行各业，通过竞争，促使成绩、业绩、服务质量向上，应该是件大好事。

正当范围的竞争、自己能承受的范围内的竞争，当然可以顺利进行。

人，特别是年轻人，不甘认输、争胜好强的性格常常锋芒毕露。为了在竞争中获得胜利，于是不断地给自己增加压力，过度提高竞争频率，使自己常时处于神经高度紧张的状态。时间一长，紧绷的神经将无法松弛。如今的许多白领阶层，都处于这样的状态。如何胜出，成了大家最关心的话题。

以前有过这样的一部电影名为《摩登世界》，是世界著名的喜剧演员卓别林主演的。电影中的主角是一个普通的工人，由于长期处于单调、在流水线上重复的拧螺丝的环境中，加之如不买力工作的话，会面临解雇的情况下，巨大的压力使他产生了一种病态的心理。冬天，他的街上，看到身穿大衣的女性背后有着装饰性的纽扣时，竟将它当成工厂里的螺丝，情不自禁的跑上去想拧紧，以致招来了极大地误会。尽管电影是用了极夸张的手法来表现的，但过度的紧张引起人的病态心理的产生，甚至发病是完全在情在理的。

竞争给予我们的结果有两个，一个是胜利，一个是失败。你可能会说，既然有两个结果，那我选择胜利，不达目的绝不罢休。自古以来就是“胜者为王败者寇”嘛。

从统计学来看，胜利和失败是五十对五十。即胜负各占一半，没有绝对的胜利，也没有绝对的失败。故对胜利或失败，必须要有心理上的准备，才能经得起胜利的喜悦和失败的冲击。

胜利带给人的喜悦、达成感是魅人的。胜利也会给人以更大的欲望，不满足现状。胜利也可能像麻药一样，会使你陷入无休无止的对胜利的追求而不能自拔的地步。如果没有正确的心态，你会不顾一切的进取，直到自己倒下为止。

失败是竞争的另一个结果，是个不受欢迎的、被歧视的结果。失败带给人沮丧、灰心。失败会使人丧失自信，萎靡不振。但失败也会使人振作、奋起，也会催人反省、调整心态，重新投入竞争。所以世界上就有了“失败是成功之母”的格言。

胜利和失败，也会转化为失败和胜利。这就是物质的两面性。以宽容的心态、坚强的忍耐力去对付竞争，是极其重要的。

不论哪个年代的人，争强好胜心都是有的。取得胜利必须努力，坐等成果从天而降是不现实的。但是，努力不是以健康为代价的。即使在竞争中获得了胜利，接着还会有新的课题、新的堡垒、新的竞争再等着你。如果为了在人生中仅是非常短暂的一时的竞争中，毁了自己的长久的、具有极大可塑性的未来，我会毫不犹豫地抛弃这种竞争，哪怕竞争能带给我意想不到的巨大的利益。现在的我已不会“废寝忘食”、“日以继夜”，也不会“拼命工作”、“疲于奔命”，更不会“赴汤蹈火”、“死而后已”。

时代变了，上述看起来都是褒义的词语的含义也在发生着变化。“废寝忘食”、“日以继夜”是典型的蛮干，不讲科学。要知道，人的能量全靠饮食提供，不吃饭，没有葡萄糖供给大脑，你别指望大脑能处于运用自如的状态。不睡觉，对人的机体的损害更大。人体大约能承受七天的禁食，但承受不了七天七夜的不睡觉。昏昏然的能办好事吗？瞌睡朦胧地能办好事吗？在将自己的身体、大脑损坏、致残后，你还能干什么？

对“拼命工作”、“疲于奔命”，更是感到可笑。工作是要你认真的干，是用脑子、用手脚去干，而不是用命去干的。疲于奔命，你还能完美地完成工作吗？

“赴汤蹈火”、“死而后已”？如果是为了民族、为了大义、为了祖国，那我丝毫不反对。为了竞争去死，我第一个打退堂鼓。生命是最可珍惜的，失去了它不会重返。

在日本，有过这样的事。一位在二十四小时便利店工作的青年，深夜遇到了持刀强盗的抢劫，他奋不顾身与强盗搏斗，将强盗制服，交给赶来的警察。警察表扬了他，但又对他说，这样的搏斗太危险，不是你的工作，以后遇到这样的事，报警最优先。你可与强盗周旋，但不必搏斗。搏斗抓犯人是警察的工作，危险应由警察来承担。因为，对警察来说，你的生命才是最重要的。

钱被抢走，可以追回来。生命如果丧失了，就不可能重获。受伤致残，损失也将无法弥补。不是警察宽容犯罪，正因人的生命的贵重，是任何钱财不能相比的。所以，警察不希望普通的百姓与犯罪者搏斗，被罪犯伤害。抓捕罪犯是警察的职责，警察有着牺牲自己的觉悟，不然，他就不会选择这个职业。

国家也好，公司也好，在以人为本的社会里，不该鼓励人们为些小的原由牺牲自己。反过来，保护自己的子民、自己的职工才是真正的以人为本。

最近，常有公司、大学、研究所的精英不幸因过劳而死、或因压力大而自杀的报道。我很为死者感到悲哀。这样的死太不值得，也太不负责任。没有哪一项工作、研究需要用生命去交换。为一时的痛快（如披星戴月、废寝忘食，想提前完成了一项工作或研究），结果可能失去更多更大的痛快。

感到压力大而自杀，由失败造成的心理压迫居多。这也是竞争招来的恶果。和谐社会应更多一点理解和宽容。

发生这些事故的单位的领导，应该为有如此的不幸感到内疚，为没能关心好、保护好、照顾好自己的员工感到羞愧，而不是说一些赞美死者的实际上是毫无意义的话。受尽心灵创伤的是死者的家属，他们的创伤永远不会愈合。

既取得成就，又合理地使用机体，是增进健康的最佳组合。当获得成就时产生的喜悦，会激发人体快乐荷尔蒙的分泌，这类荷尔蒙能增进机体的健康。

反之，失败带来的懊丧、忿恚，会激发人体有害荷尔蒙的分泌，这类荷尔蒙会伤害机体的健康。

好胜心的燃烧，是年轻人的特点。有勇于进取，积极向上的一面。也可能因兴奋、激动带来血压增高、心率加快的不利和风险。不过这只是局限在机体健康方面。如果跨越了界限，陷入贪欲的地步，对身、心两方面的健康，都会带来更为深层的损害。精神上的健康的缺陷，也会对身体的健康造成直接的损害。

我们应该记住，只有维持身心两面的健康、珍惜生命，才能做更多、更大的工作。没有健康，再伟大、再重要的工作，你也无法胜任。

这是我在日本这么多年的生活中得到的最深切的体会。我也曾有如噩梦般地将自己的身体折腾得恶病缠身，死去活来。现在想来，当初的自己实在幼稚、无知得可笑。前车之覆，后车之鉴。但愿各位读者不要重蹈我的覆辙。

适当休息的有无是分水岭

疲劳袭来时，用适当的休息进行调整，是谁都会采取的措施。可是，如何将疲劳完全消失，用什么样的方法能取得更好的消除疲劳的效果，如何降低疲劳的积累，处理的方法不同，得到的效果会迥然不同。

疲劳的积累，是形成亚健康的根源。我们已经知道，疲劳分为肌肉、精神和器官三种。肌肉和器官的疲劳都属于机体的疲劳。精神的疲劳则是心劳。一般的肌肉、器官的疲劳，通过适当的休息、按摩、入浴、入睡、减食等方法，可以达到一定程度的缓和或完全解除。肌肉的疲劳时乳酸在作祟，感到疲劳后立即稍事休息，并适当地吃一些富含缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸和精氨酸的食物如乌鳢、鲨鱼、鳊鱼、鲳鱼、淡菜、龙虾、对虾等水产食品和芝麻、花生、鸡肉、羊肉、纯精猪肉、猪肝等食物，能最快地消除疲劳。鲜牛奶中这几种氨基酸的含量较少，但是奶酪的中的含量却是牛奶的几十倍。奶酪不用烹调，食用方便，可以作为消除疲劳的主力军。

缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸和精氨酸这四种氨基酸可以说是专为肌肉工作的氨基酸。缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸是构成肌肉纤维的材料，能促进人体蛋白质的合成，而且能延长肌肉的持久力和运动时间，也就是能耐肌肉疲劳。而加上精氨酸时，对产生肉体疲劳的根源“乳酸”的生成起抑制作用，减少肌肉的疲劳，促进机体的恢复疲劳的速度。

所以，感到疲劳后摄取的食物，决定疲劳恢复程度的好坏和快慢。你如果因运动或参加体力劳动感到疲劳时，可用上述的食物小试。

器官的疲劳源于暴饮暴食、饱食、摄取过多的添加物质、酒精、被污染的食物、致癌食物，或是吸烟、油烟、废气等，造成肝脏、肾脏、肠胃、肺等器官的负荷过重，引发器官的疲劳，严重的会导致器官被损害，甚至发生癌变。

为预防器官的疲劳和被损害，最好能禁烟。如实在无法禁烟时，减少吸烟的次数、多多摄取胡萝卜、南瓜、甘薯等富含 β -胡萝卜素的食物及富含维生素C、E的食物。喝酒不要过量、吃饭保持八分饱、饮食清淡等方法都能减轻器官的负担。芝麻、枸杞有保护肝脏的作用，燕麦、绿色蔬菜能促进肠胃的消化机能。西瓜、冬瓜、苦瓜、芹菜、黑豆、赤豆、桃等食物有利尿作用，可预防肾炎，并促进解毒，恢复疲劳。

长期处于高度紧张状态是形成精神疲劳的原因，另外，受到挫折、打击，形成意气消沉、萎靡不振，还有自己的多心、猜疑，也是精神疲劳的成因。

精神疲劳，当普通的休息可能较难取得很好的效果时，适当的换一个环境如外出旅行、观看喜剧等，或与亲友去歌厅放开歌喉大唱一番，在精神上进行一下放松，可能会受到意想不到的效果。

工作不顺或不成功时，焦急、拼命自责解决不了问题，要理解任何事物总有成功和失败两个结局，“世上没有常胜的将军，胜败乃兵家常事。”但也不能由此就泰然处之，要冷静地总结败因、吸取教训，以利再战。

多心、猜疑的场合，可尝试换个角度重新认识、考虑。因为有可能自己原先的想法有偏颇的地方，还有就是以宽容之心待人，只要不与原则抵触，斤斤计较大可不必。

心理治疗也是驱除精神疲劳的有效方法，必要时可以采用。虽然心理治疗不象治疗蛀牙一样，马上能体会到效果，但是，通过与医生的相谈，心中的疑念、郁闷、烦恼可以得到倾吐而释去重负以使心中一快。

让人的心情变得愉快的食物也不少。一部分的烦躁、忧郁、焦虑、不安的心情，与身体中缺乏某些营养素有关。如人体缺钙会造成骨质疏松症以外，也会使人特别是经前妇女产生紧张、焦虑、不安、甚至暴躁。叶酸、硒的缺乏，有可能引起情绪低下、忧郁。

本书的前几章中，载有富含钙、叶酸、硒的食物的表格，可作参考。

鱼油含量丰富的各种青背鱼如沙丁鱼、金枪鱼、鲑鱼、秋刀鱼等海鱼、香蕉、柚子、南瓜、鸡肉、大蒜等食物中的一些成分，也能使人的心情变得快乐起来。有烦恼的时候，不如吃一些上述的食物，使气氛焕然一新。

为了不使疲劳积重难返，在疲劳刚开始有积累的倾向时，就应该采取措施预防。譬如，当工作告一段落时，略事休息，做好调整。而不是急于求成，马不停蹄的进入新的阶段。其实，休息并不等于睡觉或什么事情也不干。回顾一下前阶段的过程、总结一下得失、轻松一下情绪，也是一种休息。休息的主要目的，是放松绷紧的弦，为下一阶段的冲刺积蓄力量。休息期间、可进行心态、体态的调整。

休息，不应该是集中性的休息，而应是阶段性的休息。休息，不应是无所事事的休息，而应是充电型的休息。休息，不应是蒙头大睡、整天不起的休息，而是劳逸结合、身心愉快的休息。

重视休息的质量

据说周末的二天休息，让许多人产生了对周一上班的恐惧心理。这个原因，在于周末的休息方法的不当。

好多人因为工作的紧张，在工作期间没有得到充分的休息，到了周末，来个猛睡，什么事都懒得作，以为能用集中的休息，将一周的不足补回来。却不知这个做法是欲得而失，犹如饮食上的暴饮暴食一样，带给机体的只是更加疲惫。

暴饮暴食，使机体特别是消化器官承受极度的负担，影响了机体的整体正常运营。不适当的休息会对机体产生什么样的影响呢。

我想这种现象你大概看见过吧？人的手部或腿部如果骨折，一定需要用石膏绑带来固定，使受伤部位不要随意移动，以免影响被折的骨部的愈合。但是，一段时间后，当石膏绑带拆除时，可以看到，被固定的部位的肌肉全都萎缩了。要使萎缩的肌肉恢复，必须经过一段时期的锻炼，肌肉才会慢慢地恢复。这个原因是长期的不运动使肌肉纤维剧减造成的。

丹麦曾经有过这样的医学实验，让五位二十岁左右的健康大学生，在床上连续躺二十天，日常生活全在床上。在对实验前后的检查结果作对比后发现，心脏的容积减少，也就是说，心脏缩小了百分之十点五。心脏的缩小，收缩力也随之降低，心搏容量减少了百分之二十四。心脏的机能下降，导致氧的摄取量最大减少百分之二十七点三。

研究表明，如肌肉处于完全不动的状态，肌力一天要降低百分之三到六左右。运动不足，也会产生同样的影响。不但肌肉，关节、骨含量都会受损。象上述的状况，要让心脏回复到原状，需要五个星期的运动训练。可见，人体的不运动，对机体带来的损害是如何巨大。

据说，在没有重力的空间待八天，就跟安静卧床一样，光骨含量就要损失近二成。

我们在繁忙了五天以后，一下子进入运动不足的状态或完全静养的状态后，使肌力急速下降，身体的各部分的机能也随之减弱。当休息完，准备再去上班时，感到身体状况不如休息前好，这就不奇怪了。休息方法的不当收到了适得其反的效果。

什么，休息是使身体恢复疲劳，怎会适得其反？

是的，休息的目的是充电，使机体恢复疲劳。但并非只要是休息，就能收到好的效果。你可能有过这样的体会。想多睡一些时间，将不足的睡眠补回来。结果，起来后反而觉得腰酸背痛，头昏脑胀。

睡眠时间过长、睡眠姿势不好、睡眠不深，都会给机体带来负担，使之产生累的感觉。所以，休息的关键在于休息质量的好坏，不在于休息时间的长短。同样短暂的午睡，有的人醒后精神充沛，有些人却感到疲倦未解。长时间的睡觉，本意是解除疲劳，结果适得其反、不但人的体力下降，身体各方面的机能也连锁地产生低下反应，使人更感疲劳。

休息期间的适量运动，使机体保持正常的机能，是完全必要的。

除了肉体的休息之外，听听音乐、看看书、散散步，或是做自己喜欢的事，也是一种很好的休息。轻松、愉快状态，是恢复疲劳的一剂良药。

有了充沛精力的你，会对星期一的上班产生恐惧症吗？你说呢？

小病不养成大患

俗话说：“小洞不补，大洞吃苦”。疾病也是如此，当疾病处于萌芽状态时，比较容易根治。即使是对人体的生命造成威胁的癌症，早期的发现，不管是治疗

也好，手术的预后也好，能取得很好的效果。如果拖到晚期才发现的话，就可能危及生命。

人自身因有极强的自愈能力，这就使一部分人产生错觉，当有了疾病时，大意地认为没有什么大不了的，放任不管，直到病情恶化，才寻医求药。或是自己自作主张，随意的买一些药物服用。这是使疾病被错过最佳治疗期间的重要原因。

例如肺癌，最初出现的症状只是咳嗽。但这种咳嗽与感冒的咳嗽不一样，这是因肿瘤刺激气管的内壁，空气通过时受到阻碍产生的咳嗽。咳嗽时有痰，且痰中带血，并伴有胸痛和体重减轻。一般的感冒不会有如此的症状。要是不仔细检查的话，就很可能错过早期发现的机会。

肺癌的发生，很大程度上与吸烟有关系，吸烟者如有上述的症状，最好的方法是请医生检查一下肺部，因为肺癌是发展很迅速的一种癌症，千万不要过于大意。

任何疾病都是一样，有一个形成、发展的阶段，不可能一瞬间就变成大病、重病。有些病，在初期发现时，可能只要服一些药物，有一些适当的休息，就能痊愈。如果在发病初期毫不在意，以至病情恶化，甚至病入膏肓，那将不但增添治疗的难度，自己也将吃更大的苦头。不幸早逝的高秀敏、陈逸飞、傅彪、王均瑶、南民等，都是延误了最佳的治疗机会，如果他们能多关注一些自己的健康，他们的家属能早一些发现他们身体的异样变化而劝其及早就医的话，结果可能就不一样了。

去世的人，只是痛苦一个并不太长的时期，而一些因病留下严重后遗症的患者，吃的苦就更大了。如脑卒中引起的半身不遂，恢复不是一朝一夕的事。患者本人在承受行动不便之外，更要承受巨大的精神压力。而精神压力，又严重的妨碍着机体功能的恢复。这个苦痛，是相当长时期存在的。即使完全恢复后，还得注意预防复发。

对这一类患者，我有过很多接触。在医生进行治疗的同时，我所作的就是心理咨询治疗。我发现，通过与患者的促膝谈心，与药物治疗齐头并进，患者的恢复要顺利的多。因为，患者的精神因素被调动，是一笺最佳的处方。有时，我不在国内时，与患者会打上一、二个小时的国际电话。为什么呢，患者有什么疑问，马上就能得到答复，这就增强了患者的安心感，促进病情的好转和康复。

要是我们事先就采取预防措施，脑卒中就难以发病，那么，也就无所谓治疗了。那又何乐而不为呢。得了病的患者对此有痛切地体会，可惜的是，众多的自认为

健康的人，压根儿就想不到。食物潜在的魔力，他们不以为然。包括很有文化的知识人。我认识的日本最大出版社之一的集英社的一位部门总编辑，有一次他招待我吃饭。当时是夏天，我发现他的两手臂上布有大量的黄斑，就告知他的老化正在加速。从他的生活、饮食习惯和嗜好上，我又发现与他的早衰有极大的关系。我劝他在饮食上作一些调整，他反认为我太扩大了食物的作用。当我道出了他的一些健康上的实际问题与平时的饮食概况时，他才感到愕然。

我已说过多次，人的生命是由每天摄入的饮食维持的。所以，人体健康的迹象，有一部分会在人体的表面显现出来。这是很自然的。

拿我自己来说，由于工作关系，我的用眼强度很大。五十六岁的人，写东西基本上都用电脑，一天起码坐在电脑前八个小时以上。但是，我至今没有老光眼，这是许多亲朋好友都很羡慕的。

我知道电脑对眼睛的伤害很大。我的眼睛又因种种原因，曾经有过几次微血管破裂。有一个阶段，看书看报时字都看不清。很明显，当时我的眼睛，已不是处于亚健康的状态，而是发生了疾病。我自己也感到这是很棘手的问题。

为此，数年前我开始寻找能保护眼睛的食材。经反复试验，终于研制了几种饮料，对我自己眼睛的疲劳恢复，视力的保护可说是作用极强。由于是用食物调制的，作为普通的饮料，没有任何副作用。平时，我不使用滴眼药，就用自己做的饮料代茶，每天喝一小杯，结果较好的保护了眼睛，用电脑造成的眼痛、眼干、眼花的症状，基本全无。

如果我放任自己酷使眼睛而不采取措施的话，到今天，我的视力可能会陷于很糟糕的境地。借助食物的魔力，我可以随心所欲的看书、看报、查资料、用电脑，又避免了眼睛的受损害。多年来，再也没发生过眼睛出血的病情，视力也没有衰退。

防患与未然，发现漏洞，及时补上。就不会小病不养成大患。

第十章 疾病应以预防为主

现代医疗的发展与局限

十九世纪末期，消毒、血型、麻醉等的发现、使输血、外科的手术成为可能。为此，近代医学得到了迅速的发展。以后，X线的发现、心电图、脑波计、抗生物质的开发，医学进入了近代化时代。

随后，血液自动分析、超声波诊断、CT、核磁共振检查、激光治疗、脏器移植等确立了现代医学，近年来，现代医学又导入了基因治疗、再生治疗、幻想与现实治疗（由电脑使患者进入幻想世界，以克服对治疗的恐惧和减轻苦痛的治疗方法）等先端医学。现代医学的伟大进步达到了顶点。

即使如此，用现代医学来克服人类疾病的现状，并非令人十分满意。对众多的疾病，现代医学仍处于无法完全治疗的地步。

是的，现代医学通过精密的检查、精确的治疗，为人类征服各种各样的疾病，做出了不朽的贡献，进入二十世纪后，全世界的大多数国家的平均寿命延长了一倍。

社会的不断发展和进步，也带来了前所未有的深刻的问题，许多新出现的慢性疾病、传染病等，成为现代医学急需解决的新课题。

科学历来就没有坦途，面对社会环境、社会发展带来的种种疑难病症，以客观数据为基础，重视再现性与客观性的医学研究，一时无法提出最佳的对应方法。因为医学研究绝非一加二那么简单。

但是，被疾病困扰的人类，却不能坐等疾病的折磨，社会也迫切希望现代医学能立展神威。而且，现代的人类，已不满足于为了延长寿命而采取的医学措施，转而要求现代医学为健康的长寿提供服务。

无法全面地解决的难题，形成了治疗与疾患的不对称，使人类意识到了现代医学的局限性。

现代医学的局限，在于对患者，不是从生命体的全体状况来看，而是针对局部进行医治。颇有点象“头痛医头、脚痛医脚”的方式。比如说到大医院就诊，

医院一般有内科和外科两大系统及妇科、儿科、眼科等。内科又分为消化内科、呼吸内科、神经内科、心脏内科、血液内科、肾内科、内分泌科等。外科则有脑神经外科、心血管外科、泌尿外科、胸外科、整形外科、骨科、肝胆外科等。诊断、治疗都是按各种不同的内脏器官，分别进行。

这里我们举癌症的患者为例。癌症有许多种类，如胃癌、肝癌、肠癌、膀胱癌、乳癌、子宫癌、前列腺癌等等。癌症患者的发病原因与生活习惯、摄取的食物、免疫系统、神经系统、荷尔蒙系统等都有关系，但治疗时却只允许各种脏器癌症专家来治疗。这就有可能造成对人体的其他系统的问题忽视，影响患者的痊愈与康复。

人的机体是由食物和水构成的。人体的病因与饮食有着极大的关系。但是、许多医生基本上都无视饮食习惯问题，或是不予考虑。

医生最关心的是疾病的早期发现。当然，疾病的早期发现有助于治疗和痊愈。但更重要的对疾病预防的医疗，如生活指导、饮食指导，许多医生都不关心。

产生这种局面的原因之一，在于对患者的预防疾病的指导、健康相谈，对医院来说，基本上没有收入。而医生通过让患者进行各种检查、开具处方让患者买药，则能直接增加医院的收入。这些年来，国人的收入虽然不断地提高，却赶不上医疗服务费用的增长速度。而医院的创收、医生与药商的回扣等问题，更是推波助澜，使医疗向商业化剧烈倾斜。导致看病难、看病贵成为国人最为头痛的症结。

一方面，预防医学在医院中难以有落脚之地。尽管预防医学是于国于民最为实惠有益、有用、有实际价值的学科。

中国的医疗改革，政府如果从普及预防医学入手，对解决看病难、看病贵这一疑难症结无疑是釜底抽薪的最根本的方法。

一九七七年，美国政府机关提出了关于饮食与疾病的《马科伽邦报告书》。报告表明了改善饮食有助于疾病的预防和治疗。正是这一报告书，使美国人的最为烦恼的生活方式病如心血管疾患、脑卒中等患病率和死亡率大大降低，延长了美国的平均寿命，也扭转了面临财政破产的庞大的医疗费用。同时，在美国、在欧洲、在日本，促进了健康饮食潮流的形成。

健康饮食的目的在于预防、减少疾病的发生。疾病的减少，自然促使看病难、看病贵的现象解消。这是再简单不过的道理了。国内许多有识的专家，已经开始疾呼饮食健康的重要了。虽然还没有形成一股强劲的热潮。

常言道：“治病须治本”。解决看病难、看病贵这一病症，中国政府的有关部门，如果下大力气在健康饮食上着手，增强国人的体质，减少疾病的发生，不要多少年，对国家财政支出的减少、对国人的医疗负担的减轻，将会取得令人瞩目的成果。

中医原本以预防为主

中医的诞生，其宗旨原本是以预防疾病为主的。

中国最早的药理学专著《神农本草经》收录有三百六十五种药物，其中包括一部分药食两用的材料。在介绍药物时，注明有“益气”、“养精神”、“明目”、“轻身”、“延年”、“不老”、“坚骨”、“补髓”、“不忘”、“强志”、“补中”、“补虚”、“益精”等增强体质、预防疾病的药材、食材占绝大多数。

中药中的“补药”就是属于这一类的。每年的冬至开始的三九天里，年纪大的人服用进补的药物或食物，是中国悠久的传统。服用补药或有滋补作用的食物，并非是有病才服用的。一般，服用的目的是为了强健身体。故对冬令进补的效果，人们戏称为能“开春打虎”。

对进补的实践和认识，反映了中国民间的聪慧。冬季天寒地冻、人体需要较多的能量和促进血液加速循环以抗严寒。滋补强壮的药物，都具有这方面的功效。但有些滋补药物价格昂贵，且一部分还会引起人体的不适。于是，人们的目光转向了食物。在发现了食物也具有同样的滋补性质，价格经济实惠，味道远胜药物等优势后，于是有了“药补不如食补”的说法。这是几千年来中国人智慧的结晶。

实际上，中国早就已经认识到了食物所具有的魔力，只是，先人的智慧被后人所漠视、淡忘、被置之高阁。

对疾病的预防和治疗，早在二千年前成书的、中国最早的医书《黄帝内经》，就有过精辟的见解：

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

好医生不提倡去治疗已经形成的病症，而是应该重视疾病形成之前的预防治疗。对有了病的人，则要考虑到这个病情是否会诱发其它的病症出现。如有这种可能时，必须事先采取措施预防，以防患于未然，而不是仅仅医治表面的病症。

一点不错，预防工作做好了，人的体质健康了，病不就不会生了吗？即使生了病，抵抗力强，不是很快就能痊愈吗？对已有病情可能引起的变化及发展，有充分的预见，并采取预防的手段，就能达到防患于未然的目的。有了病才用药物治疗，或是等病情扩大、扩散了才想方设法，就犹如口渴了才想到挖井汲水，不是太晚了吗？古人的比喻太确切，也太形象了。

东汉时代的名医张仲景则在其自撰的医书《金匱要略》中指出，人得病的原因有三种，一种为经络受邪气侵袭、一种为血脉壅塞不通、一种为受伤、被禽兽咬伤、或房事不当所致。如果人能注意保养和谨慎小心，不让外邪入侵，或是发现病情刚起，就采取措施，生活、饮食上注意节制、冷暖，不使形体有衰弱之状，大病就无从而入。

预防在先，不随心所欲，人就不容易的病。张仲景的话语言简意赅，以防为主的思想一目了然。

唐代的名医孙思邈，则明确地提出“食治”的理论。

食治，即用食物来治疗。孙思邈认为：“安身之本，必资於食，救疾之速，必凭於药。不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也。”“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴、释情、遣疾者，可谓良工。”“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

食物的重要性，食物的作用，食物的应用，孙思邈指出，这是医生必须具有的知识，能正确地发挥食物的魔力并运用自如的，才是好医生。这个观点，是食物健康法的先驱，将食物的药用理论发挥的淋漓尽致。

除了理论，孙思邈在其撰写的中医名著《千金方》中，专辟〈食治〉编，分设果实、菜蔬、谷米、鸟兽（包括鱼虫）等章节，将一百五十六种食物的药用效果和应用方法，做了详细的叙述。

孙思邈以一百零一岁的高寿，让我们看到了“食治”的威力。

宋代的陈直撰写的《寿亲养老新书》，是一本老年养生的专著。此书实际上是指导老年人通过养生，达到预防疾病目的的医学著作。

书中提出：“安乐之道，惟善保养者得之。”“善服药者，不如善保养。”并转录宋代大儒邵康节的诗句：“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。知君病后能服药，不若病前能自防。”明确提出与其病后服药，不如病前预防的方针。

元代的《饮膳正要》则是有关饮食健康的集大成，被称为奠定了中医营养学基础的不朽之作。

作者忽思慧是元代的宫廷饮膳太医，在他任职的十多年间，皇帝共换了四次。其中三次都是因皇帝得病短命而亡。忽思慧认为，其原因是元朝疆土扩大，各方来朝，进贡了许多珍味奇品，引起皇帝的不加节制的饮食失衡，以至短命。他抬出元世祖长寿而终为理由，写成此书作为一种间接的谏言，希望皇帝能遵守祖制补养调护，延年益寿。此书作为对皇帝、皇族提出的一种预防医学，曾被深藏在禁宫之内。

书名《饮膳正要》，通俗地说，即指饮食的要点。吃什么、怎么吃、为何吃是书中阐述的重点。书中共介绍了二百三十八种菜、汤，茶、点心、酒、粥的烹制法，基本以滋补为主、也包括一部分有治疗功能的饮食。另外又介绍了二百三十六种食材（内含十四种酒类）的药用效果。因为是进贡给皇帝的，饮食的菜单中有很多珍饈佳肴。这又开创了美食健康的先河。

《饮膳正要》虽在元、明两代都有过刻本，但都没有广为流传，直到近代才有人将收藏在日本的明代刻本的影印本出版。新中国成立后，又多次印刷出版普及本，使其与中国的大众有了见面的机会。作为增进健康、预防疾病的重要手段之一，我们现在使用的日常食补的菜肴、点心，很多都源于此书。

明、清两代，也出现过很多养生的名著，如明代高濂的《遵生八笺》、清代黄云鹤的《粥谱》，曹慈山的《老老垣言》等，也都系强身健体、防病延年的有关著作。

养生是中医的重要组成部分，养生的目的是增强人体的体质，以抵抗疾病的侵袭。这和现代预防医学有着异曲同工之妙。远古时代到中医形成时期，对疾病的防患于未然的认识，一直占主要地位。随着社会的两极分化，普通的百姓虽然渐渐地与悠闲、高雅、奢侈、讲究的养生无缘，但大众化的、简易可行的养生法，却在民间扎根，代代流传，生生不息。

中医养生向治病的转化

西周王朝成立后，制定了宫中的饮食制度，设立了“食医”来管理皇帝的饮食。因医学与饮食有密切的关系，故当时的医师归属于饮食部门。

“食医”掌管、调理王的六食、六饮、六膳、百馐、百酱和八珍。按季节、及视王的身体状况，安排王的膳食。因此，食医的地位非常重要。

但这一制度，随着时代的变迁，宫中的饮食越来越丰盛，皇帝的饮食越来越奢侈，食医渐渐地趋于形式化。虽然如此，各代帝王还是寄希望于道教为他们带来长寿的仙丹和秘方。

养生曾被认为是道教的专利，实际上道教的养生也是从中医里分化出来的。只不过道教执着于养生，其宗旨一贯不变而已。

古代中医的养生与道教的养生有着密切的关系，养生是中医最初就开始提倡的。促使中医由养生向治疗转向、与道教的养生分道扬镳的一个重要原因，是随着道教的炼丹服饵被证明对人体的生命有极大的危险而转变的。

同时，连年的战乱、天变地异、灾害不断、瘟疫流行，人口的大量患病、死亡，普通人面临的是连维持生命都岌岌可危，哪有条件，哪有闲情去讲究养生的局面。这种局面也迫使当时的许多医生不得不将重点转移到以救民于水火的治病上去。养生的范围渐趋缩小，局限于小部分的贵族与有闲阶层之间。

但是，尽管中医在治病方面取得了巨大的进步，发展了很多的流派，却并没有找到延长中华民族的平均寿命的良方。中国人的平均寿命一直徘徊在三十五岁到四十岁之间。

封建社会结束后，中医又经历了被近代医学的近乎毁灭性的冲击，本身就处于风雨飘摇、奄奄一息的状态，更不用说发扬光大养生的学说了。

新中国建立后，中医学得到了国家的扶持，养生学也得到了重视，可谓是枯木逢春。但是，中医的以治病为重心的状态却依然如旧。论治病，现代医学的能力、技术、方法要远优于中医，治疗条件也远胜于中医。

因提供不出具体生化数据，和无法验证治病机理，中医又开始遭到了质疑。

中医的特色应是预防的医学，养生的医学。中医原来就该在预防医学上另树一帜，扬长避短。这个特色，结果为日本所用，现在又为欧美所重视。现代医学在发现了自身的局限性后，也开始回到预防医学上来。现代医学凭借着科学的手段，取得了突飞猛进的发展，中医却还在原地苦苦的探索着，实在令人惋惜。

我们的先人，在几千年前，就曾经为我们指明了方向，告诉了我们对付危害人体健康的方法，我们的祖先直至我们自身，却在错误试行中彷徨，其原因正如苏东坡的诗句所形容的：“只因身在此山中，不识庐山真面目。”

二零零五年十月，在四川大学主办的道教养生与世界国际学术研讨会上，曾有位学者提出，西医重视药物的成分和数据，中药虽然有时无法确认成分或药理，说不出所以然，其作用却是实在的，不能因此否定中药。

说不出所以然的话，很难让人信服，这是事实。如果确实中药有药效的话，只要我们下功夫，必然能解明它的成分和药理。就像最近研制成功的中药青蒿素，就是一个成功的说明。

青蒿素是艾属植物青蒿中提取的化学成分。早在东晋时代葛洪的《肘后备急方》一书中就已有用于抗疟疾的记载。以后传统中医一直将其用于疟疾的治疗。尽管临床治疗的效果极佳，但从现代医学角度来验证的话，青蒿的成分与机理却无法确认。在上世纪的六十年代末，中国的科学家开始了对青蒿的研究开发，一九七三年取得了成功。新药于一九八六年国家认可，以后被世界卫生组织称为“治疗疟疾的最大希望”，成为全世界抗疟疾的主力军。

中国在二千年前就一直认为芝麻有延寿、健身的作用，其成分和机理却一直没有解明。没解明不等于没效果。但要让人信服，却必须用科学手段来解明。不然如何走向世界呢。日本的研究者对芝麻的执着的研究，分析出了芝麻的成分及作用，最终证实了中国二千年前的见解的正确。于是，芝麻的成分及作用走向了世界。

时至今日，预防医学、饮食健康法的盛行，许多食物所含有的独特的、长期不为人类所知的成分开始被一一发现和解明，这个研究还在深入，还在继续。

可能有人会说，这样的话，中医就失去了特色，与西医有什么区别呢。

我认为这是可笑的。青蒿素的开发成功，世界上谁也没有认为这不是中药的研究成功，现代医学也没有将青蒿素的开发成功据为己有。

现代医学的生化、药理学上的成分分析、提取、药理的确证，只是一种手段，其目的是通过研究，开发出对人类有应用价值的药物。中医药的研究为什么不能采用这个手段呢？为什么非拘泥于无法验证的阴阳五行呢？

青蒿素的迅速走向世界，正显示了借用现代医学手段进行研究的正确。只要是正确的、合理的方法，不管是哪一个学科的，采用拿来主义是无可厚非的，中医药的研究也是如此，决不应该固步自封，孤芳自赏。

如今，全世界对食物的研究取得了极大的进展，作为中药的发祥地中国来说，解明中药材的成分与药理是理所当然之举。所幸的是，中药在这方面的研究已取得了很大的成就，我们期待着中医在养生的食物、药物成分及机理上的研究，有巨大的突破。

预防医学的新崛起

预防医学是研究、检证对健康状态发生影响的各种因素，确立对疾病的预防方法的学问。现代医学主要是通过检查，早期发现病症，进行早期治疗。治病在某种程度上，也是预防的一种。病情在早期被发现、治疗后，就不会进展、恶化。

但是，这种预防，只能算是第二次的预防，是在病情发生后才采取的方法。

实际上，预防医学有三种类型的预防。

第一种是增进健康，预防疾病的发生。如对于传染病，现代医学通过研制疫苗，进行注射，使人体获得免疫能力，从而能抵抗传染病的感染。像天花、麻疹、结核的预防注射，就属于这一类。在过去的年代中，这些最大的危害人类的传染病，都被基本控制。

但是，事物是在进化的，人类在进化，社会在进化，新的传染病也在不断地进化出现。艾滋病、SRAS、禽流感，传染病疫苗的研制，仍然是任重而道远。

同时，摆脱了贫困、饥饿的人类，又面临着新的病魔的折磨，高血压、高血脂、心、脑血管疾患、糖尿病，诸如此类的生活习惯病的出现，使人类感到困惑。

疾病的预防方式是多种多样的。对生活方式病，是没有疫苗可以注射预防的。预防生活方式病，与以往的预防方式不同的是，除了医生的治疗之外，患者或即

将成为患者后备军的人自身也必须参与预防和治疗。众多的研究已经证明，这个预防和治疗的最佳方法，就是七十年代后期新崛起的饮食健康法。

饮食健康法能防止生活方式病的形成，故被归属于第一种预防。

第二种预防，就是前面所说的对疾病的治疗，以防病情的发展、恶化。

第三种预防，是预防治愈的病症的再发及引起其他疾病的并发。另外，一部分疾病发生后，会留下功能障碍、后遗症等问题。防止功能障碍、恢复后遗症等也被归属于第三种预防。

通过对患者的大脑、四肢的各种训练，避免机体功能发生障碍，或促使已发生故障的各种机体功能的恢复，尽早使病人解脱苦痛，完全康复是第三种预防的手段和目的。

通过对三种不同预防的阐述，我们可以看到，第一种预防是最事关紧要的，通过注射疫苗也好，采用饮食健康法也罢，将疾病发生的途径事先堵塞，后患就“皮之不存，毛将附焉。”了。

人的摄取饮食，与动物的觅食不同，人的摄食并不是单纯地为了饱腹。饮食对人的作用是，满足人体的发育、成长、活动、维持及增进健康、防止衰老所必需的营养素的摄取，满足人的喜好、丰富人的生活、促进人与人之间的交流、增进家族间的感情。

所以说，饮食并非只是生理的需要，饮食还具有精神和文化的要素。

但是，对饮食知识把握的不正确，过度地使用饮食的文化因素，反过来会给人带来灾难。我们许多的企业家、公务员、推销员、甚至学者、医生、干部，为了工作、业务上的方便或利益，拘泥于人际关系，频频出席各种饭局、酒局，结果患上了各种生活方式病，这种例子俯拾皆是。

我不是反对交际、应酬，但如果过分了，只有对身体造成伤害。三年前，我曾经去江西的两个油厂考察。两个油厂的董事长与有关的负责人都很热情，当然免不了用酒席来招待我和随同的日本人。但，两种不同的招待方式，使我深有感触。

在宜春的油厂的男性董事长，年纪不大，但对健康比较关注。从上的菜和酒一看，我就察觉到了。菜比较清淡，最大的特色是所有的菜全用自家生产的茶油

烹调，酒则用干红葡萄酒。喝酒时，董事长比较随意，虽很热情地频频劝酒，却又保持了适度，没有丝毫强人所难的意思，显得比较潇洒。酒席中，倒是说话的时间居多。这是一种很有修养的接待，体现了饮食与人际交流的精神和文化的内涵。

另一家油厂，接待我们的是一位女性董事长，也极其热情。上的菜，也有许多是当地的绿色食品土特产，但在喝酒上，我是绝对不敢恭维的了。

为了显示热情，频频劝酒是免不了的，但他们却准备了几位酒量很大的男女同事来作陪。所喝的酒，一律是高酒精度的白酒。我一见这种局势，一上桌就明确表态，自己不太会喝酒，堵了大家向我灌酒的路。于是，众人将矛头对准了随我前去的日本青年。任我怎么劝阻都没用，不多时，就将日本青年灌的酩酊大醉，并进入了酒精中毒的状态。为了不致发生意外，女董事长马上请来了医生，打针、输液，一直忙到深夜二点，日本青年的状况总算安定无事。一场酒会，也就不欢而散。

在喝酒时，我已经发现，这几位大酒量的工作人员，都是厂家专门用来接待客户的，其中一位女性，虽只有二十多岁，从她的脸上我发现，她的肝脏病已不轻了。

像女董事长那样的接待，在国内可说是比比皆是。这样的吃法、喝法，说它有欠文明、毫无文化吧，又确实是中国的一种普遍存在的现象。据说，在北方，朋友聚会要是不畅怀大喝的话，会被认为是看不起朋友，尽管不会喝，也得硬着头皮干杯。这就近乎蛮不讲理了。

酒、在中国被称为“百药之长”。的确，酒精有加速心跳、促进血液循环的作用。少量的酒精的摄取，对人体确有益处。如果摄取的酒精度高、量大，那就不但毫无益处，心脏、肝脏也将会不堪负担，严重的还会导致酒精中毒，甚至死亡。

如把喝酒作为一种乐趣的话，那喝的烂醉，留下的只有浑身的难受，与获得乐趣的宗旨完全背道而驰。更成问题的是，这样的喝法，对人的机体、健康会带来什么样的伤害。时代已经不同了，喝酒的方式是否也可以改变一下呢？喝酒，已到了将酒喝的健康有益的时代了，爱酒家们应该有所深思了。

有人可能会说，酒可以解除烦恼。古人不是常常借酒消愁吗？借酒真能消愁吗？这句话应该是“酒不醉人人自醉”，“举杯消愁愁更愁”。

当人有烦恼、不快时，人体会分泌出一种对机体有害的毒素。要是再摄取酒精的话，血液循环加速，毒素则迅速地扩散到全身，对人体健康的危害将更大。

中国古代，为了增进人体的健康、预防疾病、延年益寿，曾发明过无数的药酒。先人们在用食物、药物进行强身延寿的同时，用药酒滋补也成为一种选择。

老年人喝一些药酒，特别是对身体有滋补作用的药酒，对调节机体的各种功能，促进机体的健康是有益的。但药酒也是酒的一种，特别是用白酒制成的药酒，酒精度是较高的，故不能摄取过多。

这些年来，在国内开始盛行葡萄酒。葡萄酒特别是红葡萄酒含有较多的抗氧化物质如白藜芦醇、槲皮素、上儿茶素等，这些物质会抑制 LDL 胆固醇的氧化，阻止动脉硬化，并能阻止血小板的凝聚，从而预防心脏病。

同样的原理，葡萄酒中也含有酒精，摄取过多，照样会损害健康。

可能你有过这样的体会，偶然的生病休息，总感到时间过得快，而病情的好转却很慢。这与得病后急切地渴望早日康复的心情有关。但患病后的康复的确需要一定的时间。

可是，无节制、不摄生，使身体垮掉却很容易。酒喝得多了，会中毒昏迷，饮食摄取过多会呕吐不适，并引起肠胃炎。这还仅是表面的、看得见的现象，在人体内形成的伤害，肉眼根本看不见。

如果你有过这样的体验的话，我想你一定会重视对疾病的预防，而不掉以轻心的。

我们每天必须摄取饮食以满足机体的需要。但是，饮食的摄取超过了一定的度以后，却会给我们的机体制造麻烦。如果我们想要一个健全的身体，不受生活方式病的纠缠的话，我们就必须进行预防。

预防生活方式病必须我们自身参与，别人无法越俎代庖。自身参与，不是被动地接受医生的指示，而是自身需要具备一定的知识，根据自身的健康状况，制定出合适的饮食方法来。

这个预防，是以自我为中心的。受益的也是自己。正是这样的预防方式，使大多数对健康关心、重视的人都积极地参与进来，并成为积极的推进者。从来没有

哪一种预防疾病的方法，在全世界得到如此推广。因为健康没有国界，全人类都希望健康。

与此同时，爱滋病、SARS、禽流感等传染病对人类构成的新威胁，也促使人类想方设法建立各种防治的体系。

在新的时代里，预防医学以新的方式再次崛起，令人瞩目。

形成预防疾病、增进健康的社会风气

身体健康是个人的事，但又不仅是个人的事情。整个社会如果不形成健康风气，对个人的追求健康志向，可能会产生抑制现象。

例如，你是个很重视健康的人，平时对饮食各方面较注意。但工作上免不了有很多的人际交往，所以参加各种酒局、饭局的机会很多。

如果，接待你或你接待的客户都对健康毫无关心，大家一见面就你敬我一杯，我敬你一杯的没完没了，然后热心热肠地为你添菜，不容你推辞。

当你稍稍表示自己不能喝得太多、吃得太多时，全桌的人一起发话，有讥讽的、有不以为然的、有不高兴的，认为你不给面子，认为你怕死等等，你则是骑虎难下，吃又不是、不吃又不是。够朋友，照单全收的话，对健康绝对不利，不吃的話，客户不满，有可能影响业务的发展。你陷于进退两难的地步，感到棘手。

如果，在座的有好几位是关注健康的，必然有人会出来打圆场，让你的客户别使你勉为其难，使你可以从容应付。

再如果，在座的全是关注健康的，就你一个是满不在乎的，在酒局，饭局上欲酒醉饭饱一番。当你劝酒时，大家都会掌握分寸。当你自斟自酌时，大家也会不让你喝的过醉。自然，你机体所受的打击就会较少。

如果健康普及，大家都有较多的有关饮食健康的知识的话，那社会上畅销的垃圾食品、对人体有损害的食品，就不会有畅通无阻的销路了。

它山之石，可以攻玉。这里，我来介绍一下日本的推进健康 21 世纪的各种活动，即如何形成讲健康的风气的。

日本的增进健康的活动，源于一九六四年在东京召开的奥林匹克运动会结束后，日本内阁通过的增强国民健康、体力的决定。而当时日本国民都沉浸在锻炼身体的高潮中，对健康开始关注，故这一决定的时机很好。

一九七零年，日本开始了在保健所进行日常的营养、运动、休养等方法的具体指导。

日本全国民对健康的普遍关注，则是在近几年收到实效的。二零零零年，日本制定了二十一世纪国民健康增进运动的政策，提出了“为建成全体国民健康、充满精力的明朗社会、减少壮年死亡、延长健康寿命、提高健康生活质量，每个人通过自己的选择增进健康、社会支持每个人的这种行动”，作为增进健康的基本理念。

重视第一次的预防，完善为支援健康增进的环境，设定健康增进运动的目标等作为基本方针被推行。

二十一世纪国民健康增进运动选定生活方式病的九个方面，订出了具体的方向和目标。这九个方面分别为营养健康、身体活动和运动、休养和精神健康、吸烟问题、酒精问题、牙齿的健康、糖尿病、循环系统疾病、癌。

日本是怎样推进营养健康普及的呢？

在制定二十一世纪国民健康增进运动方针时，同时制定了新饮食指南。新饮食指南有如下的内容：

愉快地进食。从每天饮食的节奏开始，建立健全的生活节奏。

以主食、主菜、副菜为基本，保持饮食的平衡。

充分摄取米饭等谷类食物。

搭配好蔬菜、水果、牛奶、乳制品、豆类、鱼等食物。

控制食盐和脂肪的摄入。

了解保持适当的体重、每天的活动需要的饮食摄入量。

有效地利用饮食文化和各地的土特产，创出新的料理。

善于使用和保存食物，以减少不必要的浪费。

纠正自己的饮食生活。

在以上的指南以外，又具体制定了吃什么、吃多少的饮食平衡指南。为了让国民理解饮食的重要性，在全日本的家庭、学校、地区展开饮食生活所需要的知识、判断力的教育，使每个人都掌握这类知识。

这个被称为“食育”的饮食教育，以从乳幼儿开始养成正确的饮食习惯，通过饮食培育丰富的人性和健全的身心作为主要目标。

当然，在健康增进的其他各个方面，都有具体的政策出台，并制定了详细的执行方法。

二零零五年，这个健康增进运动全面地、大规模的在全日本揭开序幕，电视台的每天健康专题节目，成了极受欢迎、视听力很高的节目。报刊杂志的健康专栏，成了颇受欢迎的栏目。各种有关健康指导的书籍大量涌现，且不断地创出畅销记录。

由于日本原来就已有对健康普遍关心的基础，一年下来，保持、增进健康的风气盛行，人人关心，连幼儿、小学生都知道不能挑食了。

作为世界最长寿国家的日本，对世界卫生组织对他们发出的如不继续努力，长寿的地位将会不保的警告，有着深切的危机感。形成预防疾病、增进健康的社会风气，对日本的延长健康寿命，有着不可低估的作用。

自新中国成立以来，中国国民的平均寿命延长了一倍。但，这个数字，还无法进入世界的长寿国家的行列。而近年来的饮食欧美化，这个欧美化不是趋向健康的欧美化，而是进入生活方式病误区的饮食欧美化。这与我们的经济建设的飞跃发展是不相吻合的。

我们需要一个人人讲健康的社会环境，这将为我们带来更为美好的明天。

第十一章 基因能改变

疾病的原因与遗传

一说到基因，你可能会感到这是一个高深的学术上的问题，不是普通人能了解的学问。但你是否了解，基因这个问题在我们身边不断地发生、出现、演绎着。

我们常说，这个孩子像他爸爸，这个孩子像她妈妈。而且不光是外表像，性格、举止、都会相像。

孩子像父母，是天经地义的嘛。要是问到为什么孩子会像父母呢？答案就在基因。

某人得了高血压，去医院诊治，医生总会询问，你的父母有没有高血压啊。为什么要问呢？高血压的一个重要成因是遗传。

那么，遗传是怎样形成的呢？

在第四章里，我们谈到过细胞。人体大约有六十兆个细胞。在每个细胞的里面，都有一个黑乎乎的核。担负着人的信息遗传的、犹如很小的棒状的染色体就被装在这个黑乎乎的袋状的核里面。染色体是 DNA 和各种各样的蛋白质的结合并被折叠的很复杂的物质，DNA 是二条交缠的锁链状，由四个碱基成对地构成二重螺旋形状。当然，这不是我们用肉眼能直接看到的。

人的体细胞内的染色体共有四十六条。其中二条是被称为性染色体的特殊的染色体。男性的细胞中，有一条 X 染色体和一条 Y 染色体，女性的细胞中则二条都是 X 染色体。

与此不同的是，生殖细胞的染色体只有体细胞的染色体的一半，仅有二十三条染色体。卵细胞有二十二条染色体和一条 X 染色体，精子细胞也有二十二条染色体，另外还有一条染色体，有可能是 X 染色体，也有可能是 Y 染色体。有 X 染色体的精子称为 X 精子，有 Y 染色体的精子称为 Y 精子。当 X 精子进入卵细胞受精时，出生的将是女孩子，当 Y 精子进入卵细胞受精时，将来诞生的就是男孩子。受精后的卵细胞，精子和卵子的染色体合在一起，又回复到四十六条。

从这么一个微小的受精卵开始的细胞分裂，直到构成人体所需的六十兆个细胞，而且新细胞中的 DNA 也需同时制作出来。DNA 在复制时，还必须忠实地再现父母给孩子的遗传信息，如果遗传因子都不一样的话，人体将无法形成一个统一的个体。这无疑是个伟大的工程。

我们每天要摄取饮食，其中摄取的蛋白质，在体内被分解成氨基酸。人体内也会制作出氨基酸。合成人体蛋白质的氨基酸共有二十种。人体用这二十种氨基酸再制成自身所需要的各种蛋白质。

为了合成蛋白质，氨基酸需要形成一种连锁排列的状态，比如血红蛋白是由 α 球蛋白和 β 球蛋白组成的。 α 球蛋白由一百四十一个氨基酸连锁排列而成， β 球蛋白则由一百四十六个氨基酸连锁排列而成。这里，氨基酸排列的顺序是有极严密的规则的。只要有一个错误，就有可能导致血红蛋白的无法正常工作。

有一种叫镰形细胞性贫血的遗传病，就是因 β 球蛋白的一百四十六个氨基酸在连锁的排列时，有一个氨基酸不同而引起的。

这是因为 DNA 的遗传信息，指挥着氨基酸的排列顺序。蛋白质在合成时，DNA 特定领域里所有的信息，先被复制到核酸，也就是 RNA 这一特定的分子中。RNA 和核糖体结合，为合成新的蛋白质，将 RNA 拥有的信息，以特定的一致的氨基酸排列形式表现出来。

DNA 的信息有误的话，在被复制时，氨基酸的排列会发生变化，这种变化，则会造成遗传上的疾病。

前面已经说过，人体内的 DNA 再复制时，必须忠实地再现遗传信息。但这会产生另一个问题。我们拿印刷来做比喻。DNA 的复制过程并非是已经完成了制版工作，只要将原版放上印刷机，就能按需要无限地印刷而不会变样。

DNA 的复制是尚在排版阶段。在将文字或图案拼入版面时，有可能将字打错或放进其他的图案。我们在用电脑打字时，不是常会发生这种情形吗？问题在于文件或书籍有了错字，还可以重新打印。DNA 的复制如果有错，就不可能推倒重来了。

人体能复制 DNA 的场所，共有约一万个。人体全身的 DNA 的一次复制，大约需七个小时，全身细胞的每次分裂，总会有五、六个场所发生复制的错误，我们称这个错误为基因的突然变异。

还有，如果没有足够的叶酸参与 DNA 合成时，DNA 的合成也会产生缺陷。关于叶酸的情况可参照第四章阻止体内豆腐渣工程的形成。

如果突然变异或缺陷发生在体细胞上，发生突然变异产生的基因就会在这个人身上不断地被复制，直到此人死亡为止，突然变异产生的基因的复制不会终止。

如果突然变异发生在生殖细胞上，那么，这种变异的基因就会遗传到下一代身上或隔代遗传。下一代或再下一代如果结婚生育，这个基因还会有可能继续遗传下去。

突然变异的发生有直接对机体的健康产生影响的，和暂时不发生影响的。不发生影响的也有可能在经过一定的时日后出现问题。

阿尔茨海默症是一种因中枢神经系统的病变引起的记忆和认知能力丧失的疾病，六十五岁以上的高龄者是病症多发的人群。如果是遗传性的话，四十岁左右就会发病。迄今为此的研究，发现形成阿尔茨海默症病因的基因有二个。一个是在第十九号染色体上出现问题，但这不是直接引起阿尔茨海默症的基因，而是使形成阿尔茨海默症的风险增高的基因。虽然这种基因不是直接引起阿尔茨海默症的基因，但非遗传性的阿尔茨海默症的患者，有百分之四十到五十是持有这种基因异常的。

另一个基因，是在第二十一号染色体上。但这个基因也不是直接发病的原因，而是通过基因的突然变异才引起发病的。

一九九二年，美国华盛顿大学的研究者发表了引起家族性遗传的阿尔茨海默症的基因是在第十四条染色体上的报告。其原因是与正常人相比，患有家族性遗传的阿尔茨海默症患者，在第十四号染色体上有一个氨基酸被置换了。

就是这么一个极其微小的氨基酸的置换，会使阿尔茨海默症的发病被遗传并提前二十多年发病，这太令人震惊了。

象这样的复制错误或遗传基因的发生，其他原因也能引起。如受化学物质的影响、受放射线或紫外线的照射等也会引起突然变异。

紫外线是照射到地球上的太阳光线的一种，是我们肉眼看不见的一种短波高能量的电磁波。紫外线能调节皮肤的机能，众所周知，皮肤在受到紫外线的照射后，能在人体内产生维生素 D，维生素 D 能帮助人体对钙和磷的吸收，是预防佝偻病、

骨质疏松症和近视的重要物质。一般，人体的维生素 D 需要量，在经过十五分钟的太阳照射后就能满足。

既然紫外线有这般好处，多晒太阳应该是好事吧？也不一定。有些人喜欢在海滩上长时间地晒日光浴，晒出一身紫铜色的肌肤，看上去很健康。其实，在沐浴着紫外线的时候，皮肤细胞基因的一部分也蒙受着损伤。

本来，DNA 自身具有修复能力，但是，长时间的紫外线照射，会使 DNA 的修复能力降低。另外，表皮中有一种叫郎罕氏巨细胞的与免疫有关的细胞，紫外线的过多照射会使这种细胞的机能发生障碍，使免疫力下降、异常细胞增加。这样，就可能使人容易患上皮肤癌。

癌细胞的发生，就是正常细胞发生突然变异造成的，并有遗传的可能，另外，肥胖、糖尿病、心脏病、高血压、骨质疏松症、抑郁症、阿尔茨海默症、色盲等也都有遗传的可能。

据研究，因遗传造成的人类疾病有五百种左右，因基因的缺陷造成的人类疾病则有一万六千种左右。

生活方式与饮食在改变着你的基因

基因来自父母，这就是孩子与父母有很多地方相像的原因。但是，人的基因又不是终生不变的。前一节我们谈到的是外界的刺激或影响，使基因发生突然变异，导致疾病产生的原因。这一节里，我们再来讨论基因与生活方式和饮食的关系。

我们知道，基因的突变促使癌症的发生，是因为癌基因的被激活，促进癌细胞的增生和癌抑制基因的被切断、消失致使不能抑制癌细胞的分裂这两个原因引起的。

但我们又知道，癌的形成生活方式是主要原因。其中饮食的原因占百分之四十，吸烟的原因占百分之三十。换句话说，癌基因的被激活，癌抑制基因的被切断、消失，百分之七十以上是生活方式导致的。

为什么欧美国家的大肠癌的患者特别多呢。欧美人以动物类食物为中心的居多。由于各种肉类、脂肪、乳制品等高蛋白、高脂肪的食物大量地摄取，而含有膳食纤维的植物类食物的摄取过少，造成大便在肠内停留时间过长。为了消化大

量摄入的脂肪，胆汁酸的分泌增加，这使脂肪被消化时，产生大量的致癌物质。大便的不能及时排出，使毒素在体内的停留时间增长，肠内细菌的环境恶化，肠被污染，结果使大肠癌的患者增加。

欧美人是属于狩猎民族的，由于一直以动物类食物为食料，故在身体构造上，他们的肠子的长度比以植物性食物为食料的农耕民族的亚洲人要短，肉食在肠内的停留时间也短，即使如此，欧美人的大肠癌患者还是居高不下。

现今，欧美型的饮食风气在亚洲各国大为流行，亚洲人也开始追求高脂肪、高蛋白的饮食。作为先进国家之一的日本是亚洲最初的开“三高饮食”先河的国家。从上个世纪七十年代开始的饮食欧美化，经过三十年后，这个后果明显地呈露出来了。

亚洲人的肠子比欧美人长，食物的残渣在肠内停留的时间相对要长，但因为以植物类食物为主要食料，其中所含的膳食纤维多，能促使肠的蠕动增加，可以缩短残渣排出的时间。而且，膳食纤维能改善肠内细菌的生存环境，有利于便秘的解消。

但是，大量肉食、脂肪，对原本就不很适应的日本人来说，消化成了极大的负担，食物的残渣在体内停留时间延长，毒素大量产生，危害机体的健康。

日本东京大学的名誉教授、肠内细菌学权威光冈知足氏曾经预言，大肠癌在二十一世纪的死因中将排名第一。这些年来，日本大肠癌的患者数急剧上升。10年前，欧美的大肠癌患者是日本的五、六倍，如今，已缩小到二、三倍了。据日本国立癌症中心的统计，二零零三年日本女性的大肠癌死亡率占了癌症死因的第一位。日本女性患便秘的人很多，这是诱发大肠癌的重要原因。

人的肠内的温度有三十七度左右，与仲夏的酷热天气的气温相同。便秘时没被消化的食物、残渣、有害细菌等都被留在肠内，在高温下发酵，大量产生氨、硫化氢、胺等毒素、臭气。平时，这些毒素、臭气被送到肝脏解毒。长期的便秘，使肝脏的解毒负担加重，从而导致解毒功能的低下。没被肝脏解毒的毒素，原封不动地进入体内将血液污染，促使从心脏、血管到皮肤的所有人体机能的低下，最后形成溃疡性大肠炎、大肠癌及其他各种疾病。

日本男性的大肠癌的发病和死亡率也居高不下，并年年增加。

无独有偶，这种现象也在中国和东南亚的国家开始上演。中国的饮食欧美化是从九十年代初开始的，随着洋快餐的进入，饮食欧美化越演越烈，“三高饮食”

风靡全国。最近，甚至还出现了国际上的奶酪价格，因中国的需求量的大增而飞涨的现象。

据说，国内已呈现了大肠癌人数剧增的现象。这仅是拉开了一个序幕。再过二、三十年，大肠癌的患者人数可能更会有惊人的突破。因为，基因的突变，特别是癌症的形成，需要一定的时间才会显现出来。中国的饮食欧美化，正是对基因突变的推波助澜。

我们现在食用的许多加工食品、速食食品，几乎都使用食物添加剂。但食物添加剂中如发色剂、防腐剂、甜味剂中的一部分被怀疑有致癌的可能性。

速食食品中人体必需的维生素、矿物元素的含量不足，盐分的含量过多。过量的盐分摄取，会增加得胃癌、食道癌、膀胱癌的风险。

使用农药、化肥的蔬菜、水果也会对人体产生有害影响，甚至诱发细胞的突变，形成血液和肝脏的病变。

吸烟也是使人的基因产生突变的一个原因。香烟含有尼古丁、焦油、亚硝胺等致癌物质，还含有氮氧化物等有害物质。吸烟时焦油等物质进入肺部，白细胞放出大量的活性氧试图排除焦油。结果，肺的细胞被破坏，造成肺部疾患。同时，细胞内的基因也受到损伤而发生变异，导致肺癌的发生。

正常的情况下，人体中的白细胞会攻击新出现的癌细胞，阻止癌细胞的增加。香烟所含的尼古丁，会使毛细血管发生痉挛，致使白细胞难以进入其中，无法预防癌细胞的增长。

尼古丁，也会使红细胞难以进入痉挛中的毛细血管，使细胞产生缺氧现象。长期吸烟的人皮肤会发黑，就是因皮肤缺氧造成的。造成缺氧的不光是皮肤，心脏、肝脏、脑都会发生缺氧状态。

我们在第八章里专门谈过自由基的危害。自由基是引起基因突变的主要凶手。实验证明，大量的自由基在人体内作用于核酸时，会造成 DNA 的断裂或 DNA 的主链断裂等现象，引起基因的突变，改变遗传信息的传递。

紫外线的照射、射线的辐射、吸烟等也都会引起自由基的大量发生。紫外线的照射、射线的辐射、吸烟等对基因突变的诱发的一种方式，是通过自由基作为媒介的。

生活方式、饮食虽能对基因的突变产生影响，但并非偶然晒次太阳、吃一次高脂肪的食物或速食食品、偶尔盐分摄取过多等，就马上引起基因突变的。人的机体自身有着完整的防御系统，偶发的一些问题，一般都能解决。

即使人的基因发生突变，与发生疾病又是另一回事。在基因发生突变后并不会立即致病。如果我们称基因的突变为诱发阶段的话，那么还需经过促进阶段，疾病才会发生。

正是因为长期的、持续的、不良的生活方式、单调的、不良的饮食习惯，使人体的防御系统疲于奔命、机能低下，致使细胞的基因受到损伤，引起突变，并长期地、不停地进行刺激，才会导致病变。

我们在平时的饮食中，经常摄入含有大量抗氧化剂的蔬菜食物，对驱除、消除自由基具有很大的效果，具体内容可参照第八章抗氧化还是被氧化。

现在中国大量出现的二型糖尿病患者，也跟遗传有密切的关系。糖尿病在整个亚洲的发病比例都很高。糖尿病在亚洲地区的高发病率，与农耕民族的基因有关。农耕民族是一种能量积蓄型的民族，体内一有多余的能量，就将其积蓄起来，以备不虑之用。在物质充沛的今天，人们通过饮食摄取的能量，已大大有余。农耕民族的基因却没有被改变，依然是一有剩余的能量就储存。另外，在远古时代，为觅食需大范围的移动，使人体的运动量较大。而现代人的运动量大大减少，出门以车代步、长时间的久坐等，都减少了能量的消耗。诸多的原因使糖尿病的发病率增高。

糖尿病的遗传，以易感性基因的遗传为最多，而非疾病本身的遗传。因此，生活方式与饮食仍是预防糖尿病发生的主要手段。

要想让后代更为健康的话

这是给年轻父母或正准备加入父母行列的读者们的寄语。

初为人之父母，欢乐、喜悦之情可以说无法用语言来形容。我是一个过来人，对生儿育女有着切身的体验。

有了孩子后，我们当然希望孩子能健康地茁壮成长，成为出色的人才。“望子（女）成龙”并不是做父母的有不切实际的奢望，而是父母渴望孩子成材的一种发自内心的愿望。

但是，许多父母育儿心切之时，往往失去冷静，在孩子的成长、学习方面，常常采取矫枉过正的方法，恨不得一口将孩子喂成胖子，结果适得其反。

在这里，我要谈的是如何关心孩子的健康问题。孩子即使再聪慧、再能干，要是从小就病恹恹地弱不经风，或是疾病缠身，怎么让他（她）充分地发挥自己的才干呢？

如何让我们后代的身体更为健康，是我们做父母的或正准备加入父母行列的人所必需具备的知识。

给已有孩子的父母们

二零零五年十二月，天津市卫生局和天津市妇儿保健中心联合发布的《天津市2005年儿童体格发育调查报告》中指出：天津市六岁的男孩的肥胖率达到了百分之十五点六。而且，随着年龄增长，肥胖的程度在不断加大。

据调查，全国的儿童肥胖率已达百分之八点一，而在大城市里，孩子的肥胖率基本上都与天津形似，达到了百分之十五左右。

婴幼儿时期胖乎乎的、天真活泼的孩子，确实是人见人爱。但是，如果孩子大了，还是一身肥肉的话，对孩子来说，就可是一种负担了。至少，对孩子的行动，会带来诸多的不便，也会影响孩子的其他方面的成长。

肥胖，是我们称为生活方式病的一种。孩子的肥胖，除有一部分属于遗传基因的问题外，大部分与父母的生活习惯、思想观念、知识的缺乏有关。对孩子的肥胖，有些父母根本没有意识到这将为孩子的将来增添无数的烦恼，对孩子的健康带来巨大的影响。反而有一部分父母错以为这是一种“福相”、“派头”。

孩子在懂事之前，在生活上几乎没有选择权，都是任由父母或监护者安排。而正是这一时期，养成孩子的基本生活习惯、喜好以及性格的初步成型。对孩子的成长来说，这是一个非常重要的时期。因为，孩子在这一时期基本上是照单全收

的时期，父母、监护者对孩子的一举一动、一言一行，包括语言、思想、思维方式、味觉的喜好、活动、行为等等，都会对孩子产生直接的或是潜移默化的影响。

母亲在怀孕之始，父母的基因都已遗传到孩子身上，如果父母的基因有缺陷的话，也有可能将缺陷一起复制给了孩子。

天下没有哪位父母会希望自己孩子有问题、有缺陷的。父母对孩子的一片痴情，孩子都往往不了解，只有当自己要为人父母时，才能体会这种心情。这种心情，也导致了父母对孩子的溺爱和过分的保护，形成欲速而不达，好心办坏事的局面。

父母往往按自己的喜好、习惯、感觉来带养孩子，而忽视科学地、合理地使孩子成长。父母和孩子经常在一个桌子上吃饭，父母味觉上的喜好，或是父母希望孩子养成这样的喜好，自然会在饮食上将喜好表现出来，通过这个媒介，将自己的喜好传达给孩子。

如我的父母都是浙江宁波出身，虽长期居住在上海，对水产品的特殊喜好却依然如故，幸亏他们并不是吃的很咸，因为母亲喜爱美食，有一手比较高超的烹调技术。所以，我和我的兄弟姐妹从小学到的是味觉上的对鲜美的辨别能力，兄弟还因此成为厨师。又因父母比较讲究滋补，所以，我自小耳闻目濡，对中药有了一定的认识。

我的岳父母分别出身在以味甜闻名的无锡和苏州，自然我的妻子和她的兄弟姐妹喜好甜味。

如果，我父母受家乡传统的影响，一直是吃的很咸的话，那我肯定也会嗜好咸味的。我曾多次到过宁波老家，家乡的咸味给我的印象很深刻，我无论如何没法习惯。

可见，父母最先带给孩子的是味觉上的喜好。孩子在初生之时，对味觉的反映是，会表现出对甜味是喜悦，对苦味是嫌恶的感情。但孩子在成长期间，父母长时间的对味觉的喜好，通过每天的伙食，刺激孩子的大脑，使之记住并习惯了这种喜好。正如四川、湖南人喜辣、东北人喜咸，这都是辈辈相传，形成了的习惯。

我在四川成都时，曾与一位朋友和孩子的孩子一起用餐。孩子是个念中学的小女孩，但她吃起辣来，令我咋舌不已。不管什么菜，她都必须沾尖辣椒酱吃，一勺一勺的大口地吃，津津有味地吃。孩子告诉我，没有尖辣椒酱，菜就不好吃。当然，这样地嗜辣，决不是出娘胎就会的，即使她父母传给她的基因中有喜好辣的基因。嗜辣应是出生后在父母的熏陶下才学会的。

同样，喜好吃肥肉的孩子，是他的大脑中已有了肥肉美味好吃的记忆，当他一见到肥肉时，脑中的第一个条件反射就是，这是令人垂涎的美味。

日本京都大学大学院农学研究科伏木亨教授的研究小组在二零零六年三月十八日发表的最新研究，解明了高脂肪食物之所以会让人迷恋不舍得原因，在于人摄取脂肪后，大脑马上就分泌出大量的“脑内麻药”，使人产生快感这一机理。

洋快餐为什么能在发展中国家以压倒的优势得以展开，就是利用了对感官和味觉上的刺激，如高含量的脂肪、浓厚的调味，脆松的洋芋、鲜嫩的肉质等，加上糖分虽多但不感甜腻的碳酸饮料，使尝过滋味的孩子们久久不能忘怀，常吃而不厌，甚至迷恋上瘾。

作为父母，这里就需要有一个引导的问题。孩子们并不知食物对人体健康的作用，对具有感官刺激及喜悦的食物，不要说孩子，我们做父母的也会经不起诱惑。

但孩子一旦清楚有些食物在大量、经常的摄取后，会对健康发生副作用时，他们当然会听从劝告，改变这种嗜好。

我在上海搞饮食调查时，曾约过外甥女的几个同学在麦当劳进行采访，她们原先都是从很小就热衷于洋快餐的迷，但到小学毕业时，却渐渐地不再迷恋了。她们告诉我，从各种渠道，她们了解到了洋快餐的负面作用，所以采取了节制的态度。这几位孩子，都挺有主见，甚至对父母、祖父母的饮食观念敢于提出质疑，问几个为什么。对学校的伙食也发表了洋洋洒洒的大片评论。孩子们的议论，虽带有稚气，但她们已经开始在思考了，对正确的事物，他们会乐于接受的。

我不反对孩子们偶尔摄取洋快餐或速食食品，但反对他们经常地、无节制的摄取。问题是要教会他们如何区别正确与否。这才是关键的。

我采访的几个孩子有一个共同点，她们都喜欢吃水产类的食物。采访那天，她们在麦当劳点的是虾。难怪她们的反应灵敏。

水产食物特别是海产物的鱼、虾、贝壳、藻类食物中，含有极丰富的 n-3 多不饱和脂肪酸。其中的 DHA 这一成分，是人体自身无法合成，必须从食物中摄取的。

我们的大脑和视网膜中，含有大量的 DHA。脑细胞内的信息传送、视力、智能的发达、都与 DHA 有密切的关联。

迄今为止，世界上发表的对 DHA 研究的论文，表明了 DHA 有提高智能指数、抑制肥胖和过敏症、提高视觉功能和大脑皮质功能、预防脑血栓、预防脑血管痴呆症和阿尔茨海默症、抑制大肠癌、保护心机能等众多的作用。

母乳中也含有丰富的 DHA，用母乳喂养婴儿，对孩子大脑的发达、视力的提高有着重要的意义。要想孩子健康、聪敏，请尽量用母乳。

世界卫生组织提倡的 DHA 的每天摄取量为，体重每公斤需摄取 40 毫克。

摄取营养素比较平衡的饮食，不光是对孩子，对我们做父母的也是必要的。合理的饮食可以减少、抑制、阻止基因的受损伤引起的突变，而不合理的饮食则会诱发、引起基因的变异，生活方式病的百分之六十、癌症的百分之四十是由于饮食的原因造成的，就是这个原因。

另一个问题，使我们做父母的必须要注意的，就是要根据孩子身体的具体情况安排膳食。人说牛奶补钙，就每天让孩子猛喝。如果孩子有乳糖不耐症，孩子喝牛奶就成了受罪，消化不良更会引起孩子的营养不良。

孩子如果是过敏体质，饮食上的不注意，严重的甚至会断送了孩子的性命。被鸡蛋、小麦、牛奶引起过敏症的人是为数最多的。而花生、荞麦则有可能引起过敏症大发作，甚至导致休克的危险性。

一部分的水产品如虾、蟹、鲑鱼、鲑鱼、乌贼等海鲜以及贝壳类等，水果类的橙子、苹果、桃子、香蕉、猕猴桃，坚果类、大豆及其制品、山药、鸡肉、牛肉、猪肉等食品也会引起过敏。

对孩子的过分溺爱，可能造成孩子的挑食和偏食。孩子的肥胖、过于消瘦与挑食和偏食有很大关系。挑食和偏食带来的最大问题是营养过剩与营养失衡。

对孩子实行命令、强迫孩子吃这喝那的方式，也是不可取的。父母担心孩子营养不够的心情能够理解，采用强制的手段，必将影响孩子用餐时的情绪，使消化机能处于抑制状态，不利营养素的吸收，严重的还会引起疾病。

如果你想拥有聪敏活泼、身心健康的孩子的话，自己拥有正确的知识是先决条件。培养一个合格的孩子，做父母的自己先要合格。

给孩子尚未诞生的读者们

这一节是为以下的读者们准备的。虽然你现在尚未成家，或者尚未怀孕，但希望将来有一个孩子，或是现正在怀孕期间，已是准妈妈，或是太太已经怀孕，你是一个非常喜爱孩子的准爸爸。这一节如能对你有所帮助，将是我最大的满足。

如果你是个不想生育的人，这一节不看也罢。

生一个体弱多病的孩子，是任何一对夫妇都不愿意的，你说是吗？为了迎接可爱的安琪儿的到来，做好完全的准备是十分必要的。

首先，结婚前，最好接受婚前的检查。这是通往优生的第一关。有些疾病会给下一代带来遗传、传染，将这些隐患除去之后再生孩子，就能避免诞生出有疾患、有缺陷的孩子。

夫妇双方在恋爱时，就应该开始重视每天的饮食，充分保持营养素的供给。那些会引起自身基因损害、导致基因突变的饮食尽量避免。特别是吸烟，夫妇双方要尽可能戒除。不管是夫妇都吸烟还是其中一方吸烟，不管是在怀孕前、怀孕中、分娩后及孩子的成长期，吸烟都会对孩子产生有害的影响。

当准备一切就绪时，就可以安心怀孕了。

孕期中所需的知识就更多，要注意的事项也更多了。这里仅就饮食问题作一些阐述。

作为准妈妈，你的身体已不是你一个人的了，为了腹中的宝宝，健康的生活是比什么都重要的。

胎儿是通过母亲的胎盘获取成长所需的各种营养素的。当你开始怀孕到宝宝分娩为此的这一段“十月怀胎”的时间内，身体状况是一直处于变化之中，除怀孕初期的反应外，还可能出现其他的症状，故不能掉以轻心。有过敏史的准妈妈，在怀孕期要注意避免摄取有过敏的食物，以免造成孩子的被动过敏。

怀孕初期，妊娠反应可能会很剧烈。如呕酸水、恶心、头晕、食欲不振等症状。为了减轻孕期的反应，可以多摄取含有较多维生素 B6 的食物如猪肝、各种鱼类、绿色蔬菜等。除了妊娠反应，另一个必须预防的是早期流产。维生素 E 是预防流产不可或缺的营养素，多摄取富含维生素 E 的食物如鸡蛋、大豆制品、坚果、西兰花等，可以发挥较好的效果。

怀孕初期因子宫开始增大，造成对肠的压迫，或因荷尔蒙的影响，可能产生便秘。经常的摄取富含膳食纤维的各种蔬菜、豆类、海藻，保持适度的运动和有规律的排便，是预防便秘的有效方法。

怀孕三个月后，准妈妈一定要多多地摄取富含 DHA 的食物。DHA 能保护免于早产、对胎儿的心脏、脑、网膜的发达有极大的作用。但尽量不要大量地使用健康食品类的 DHA，DHA 的过多摄取，会造成出血不止的副作用，对准妈妈可能带来危险。

DHA 在海水中的动植物中的含量很高，在陆上的动物中含量极少，除个别植物外，许多植物中的含量也几乎没有。

富含 DHA 的食物表：

食物名	DHA 含量(克/每百克总脂肪酸)	
鱿鱼	40.2	
南鳕鱼	34.8	31.0 (标准鳕鱼)
飞鱼	34.5	
金枪鱼	27.7	
银鱼	27.1	
鲣鱼	27.0 (春季)	20.0 (秋季)
鲱鱼子	26.8 (新鲜)	21.8 (干货)
扇贝	25.0 (新鲜贝柱)	
蛤仔	23.7	
比目鱼	19.0 (天然)	15.9 (养殖)
鲑鱼子	18.6	
魁蛤 (赤贝)	18.1	
对虾	17.4 (黑壳)	13.1 (白壳)
白鲑鱼	17.1	
鸭肉	17.0	
竹荚鱼	17.0	
河虾	16.2	
文蛤	16.2	
海鳗	15.4	
银鲑鱼	13.6	
沙丁鱼	12.6	

鲑鱼	12. 2
鱼翅	11. 9
鲈鱼	11. 9
海蜇	11. 8
鸡肝	10. 0
牡蛎	9. 2
带鱼	8. 4

○根据女子营养大学的《五订增补食品成分表 2006》做成

妊娠反应期，准妈妈们都会喜食酸性的食物，加醋、加柠檬汁的鱼肉、蔬菜能促进食欲，含维生素 C 丰富的食物也可多多摄取。酸梅、酸果子也可以，只是要注意选择没有添加物的、新鲜的食物。

另外还需补足水分，可以矿泉水为主。对饮料，可适当饮用不太浓的绿茶、乌龙茶，要避免大量饮用含糖量高的果汁、碳酸饮料。

妊娠反应轻微的准妈妈们，要注意的是不要摄取过多，吃的过饱。

总之，要多多用心保持每天的营养素的平衡。

受孕闭经后的第十六周开始到二十八周，是妊娠中期。这时妊娠反应消失，进入了安定期。随着准妈妈的胃口开始好转，要注意的是不要贪吃，使体重突然猛增。

这一时期，仍然要注意多摄取富含膳食纤维的蔬菜食物，以避免便秘。与此同时，要控制盐分的过多摄取。

怀孕时，为保护宝宝，准妈妈身体中的水分较多。如果盐分的摄取过量时，会使体内的水分滞留，形成水肿。清淡的料理，是防止水肿的有效方法。

妊娠中期准妈妈较容易发生的另一病症是贫血。由于胎儿的成长需要较多的铁和钙及维生素，准妈妈如不增加营养素的摄取量，就容易产生贫血、缺钙等现象。这些营养素的摄取量比怀孕前增加百分之五十左右比较适宜。铁的补充可从动物的肝脏如猪肝、鸡肝以及荠菜、菠菜等摄取，钙的补充可从坚果类的杏仁、芝麻，水产类等摄取，也可通过牛奶摄取。具体可参照第五章补钙的秘诀。

这个时期，提醒准妈妈们要注意的是，别忘了对自己体重的管理。孩子的营养固然重要，准妈妈自己的健康更重要。

后期，子宫逐渐增大，开始向上压迫胃部，可能每次的饮食吃不多。这时，可以增加吃点心的次数。不过，摄取量如过多，会引起体重的猛增。在每天的饮食中，营养素的摄取为第一，高能量的食物要有控制。要记住重量不如重质。

水产类中的海鱼，特别是青背鱼中，DHA、钙、铁、蛋白质的含量都很丰富，适合胎儿成长的需要。还有就是多摄取富含维生素的蔬菜、水果。但含糖分较高的水果不要摄取过量。

点心也是如此，对高糖分、高脂肪的点心要适当控制。

受孕闭经后的第二十八周开始到分娩，为妊娠后期。这个时期，因胃部被增大的子宫压迫，可能使食欲有所减少。但准妈妈必须保持必要的营养素的摄取和营养素的平衡。为此，可以采取少食多餐的方法，增加用餐的次数，只是不要用零食代替饮食。

妊娠后期要注意的是预防妊娠中毒症。全身水肿是妊娠中毒症的表现，有时甚至会发生高血压。故不应将盐分、水分过多地摄取，而应减少到妊娠前的一半左右。

进餐以时鲜的蔬菜、清淡的料理为主。这个时期，钙、铁、维生素的需要量比中期更大，可增加到怀孕前的一倍。

妊娠九个月后，随着胎儿的开始下降，准妈妈从胃部压迫中解放出来，食欲好转。这是要注意饮食别摄取过多。

临近分娩，准妈妈的行动不便，但不能老是坐着或躺着，为让孩子顺利分娩，每天要坚持适当的散步。

为了聪敏可爱的、健康结实的宝宝的诞生，准爸爸的责任也很重。保护好、照顾好准妈妈，创造一个良好的生活环境是绝不能忽视的。

为安琪儿的到来，准爸爸和准妈妈，加油！

第十二章 活 120 岁已不是奢想

拥有健康的体质是长寿的基础

中国卫生部公布的资料中，在一九四九年新中国成立之前，出生的婴儿的期望寿命，仅为三十五岁。据历史学家统计，中华民族从诞生在黄河流域这一摇篮以来，到一九四九年新中国成立的漫长历史过程中，平均寿命从来没有超过过四十岁。最短的时期仅为二十岁。

但是到一九八一年，中国人的平均期望寿命已上升到六十七点九岁，到二零零零年，更上升到七十一岁四岁。也就是说，建国五十年，国人的平均期望寿命增加了一倍多。

这归功于二十世纪后半期的医学的飞速发展。抗生素的开发；诊断、治疗技术的发达；营养、环境的改善，为人类的健康做出了贡献，使人的死亡率不断下降，世界上许多人的寿命得以大幅度的延长。为此，医学又被称为“延寿的医学”。

面对人类生命的不断延长，人类又有了新的思考，开始不满足于仅仅在生物寿命上的延长，始而追求在健康寿命上的延长。

为什么呢？我们举日本这个世界最长寿的国家为例来解说。

日本厚生劳动省在二零零五年发表的《平成十六年（2004年）简易生命表》中指出，日本人的平均寿命，男性已达七十八点六四岁，为世界第三，女性已达八十五点五九岁，连续二十年为世界第一。以男女平均计则为八十一岁九岁，也是世界最高。与中国的男女平均寿命相比，要高整整十岁。

但根据世界卫生组织在二零零三年发表的《世界健康报告》来看，日本的长寿虽是世界最高的，却也有不如意的地方。当然，这个不如意并非只有日本，而是世界所有的长寿国家都面临着的问题。中国也不例外。

世界长寿国家和中国的平均寿命和健康寿命表：

平均寿命	健康寿命	不健康时间 (年)	不健康时间 (%)	平均 寿命
------	------	--------------	--------------	----------

国名	男	女	男	女	男	女	男	女	男女差
日本	77.9	84.8	71.4	75.8	6.5	9.0	8.3	10.6	6.9
瑞士	77.3	82.9	71.1	74.4	6.2	8.5	8.0	10.2	5.6
澳大利亚	77.4	82.6	70.1	74.2	7.3	9.4	9.4	11.4	5.2
瑞典	77.6	82.3	70.5	73.2	7.1	9.1	9.2	11.1	4.7
意大利	76.2	82.2	69.2	72.9	7.0	9.3	9.2	11.3	6.0
奥地利	76.0	81.7	68.9	73.0	7.1	8.7	9.3	10.7	5.8
挪威	76.1	81.5	69.3	72.2	6.8	9.3	8.9	11.4	5.4
芬兰	74.5	81.3	67.7	72.5	6.8	8.8	9.1	10.8	6.8
冰岛	78.2	81.3	70.5	71.9	7.7	9.4	9.8	11.6	3.2
比利时	74.8	81.2	67.7	71.8	7.1	9.4	9.5	11.6	6.4
德国	75.1	81.0	68.3	72.2	6.8	8.8	9.1	10.9	5.9
新西兰	76.0	80.9	69.1	71.5	6.9	9.4	9.1	11.6	4.9
荷兰	75.8	80.7	68.7	71.1	7.1	9.6	9.4	11.9	4.9
英国	75.0	79.9	68.4	70.9	6.6	9.0	8.8	11.3	4.9
美国	74.4	79.5	66.4	68.8	8.0	10.7	10.8	13.5	5.1
中国	69.7	72.7	62.0	64.3	7.7	8.4	11.1	11.6	3.0

○根据世界卫生组织 2003 年发布的资料作成

从上表看，日本寿命中的不健康时间，男性为六点五年，女性为九年。这儿的不健康的含义是指同时具有以下两种情况。

一种是指或卧病在床，或需要他人的照料，自己无法自理生活、或无法自由行动的状态。另一种是已经无法认识到自己自身是健康的状态。日本人的寿命最长，但日本女性有九年时间是躺在床上依赖他人的服侍或先进的医学技术存活，是一种基本上不自由的、或是仅仅以维持生命为目的的寿命。她们实际的健康寿命为七十五点八岁。

从上表中还可以看到，中国的平均寿命与日本及其他的长寿国家相比，还有较大的差距。中国的不健康时间，男性比日本的长一点二年，为七点七年；女性比

日本短半年，为八点四年。从不健康时间与健康时间的比例来看，中国的不健康的比例男女都超过了日本。

随着老年的到来，身体渐趋衰弱，免疫力下降，机体的抗病能力减低，这就使疾病的发生在所难免。

生病当然不是健康，但即使机体患有一部分疾病，只要不影响平时的正常生活、工作、学习，就被归属于健康寿命的范畴内。甚至一部分有残疾或重度障碍的人，生活上虽需他人的照料，但他们仍在社会各方面活跃、有着对待人生的积极态度，这种主观的健康也是归属于健康寿命的范畴的。

作为个人来说，处于不健康状态是很痛苦的，这种痛苦并不局限于本人，还会对家庭、亲属、社会等增添麻烦和不安。预防疾病，拥有健康的体质，是避免处于长时期不健康状态的最佳方法，也是我们延长健康寿命、获得长寿的基础。

告别延命的长寿，选择健康的长寿

上一世纪的后半期，人类已经开始明白，许多疾病的生成原因，在于我们自身的摄食不当上。通过一系列的医学研究与实验，更揭示了食物能产生疾病，也能预防、治疗疾病的魔力。改进饮食方式成了医学的热门课题。二十一世纪的预防医学的再崛起，就是在这样的基础上形成的。

如何增加健康寿命，是二十一世纪医学研究所面临的新课题。我们在期待医学的新发展对人类的健康带来更为显著的贡献时，我们自己该如何行动呢。

预防脑血管疾患

缩短人的健康寿命的最大凶手是脑血管疾患。据中国卫生部发表的《二零零四年部分市、县前十位疾病死亡专率及死亡原因的构成》的第二位就是脑血管疾患。

为什么说脑血管疾患是缩短人的健康寿命的最大凶手呢？脑血管疾患带来的后遗症障碍为其他疾病无法相比是最大的原因。

众所周知，脑血管疾病中的因脑内血管破裂发生的脑溢血、因脑血管被血栓堵塞引起的脑梗塞、因脑表面的血管破裂引起的蛛网膜下出血等病症，死亡率是很

高的。即使病情较轻、抢救及时，也会留下各种程度的后遗症。后遗症的症状主要为瘫痪、半身不遂、手脚麻痹、行动不自如等。

患有后遗症而不需他人照料，自己能自理生活的患者只占全体患者数的百分之四十左右。后遗症严重地妨碍了患者的生活质量和重返工作岗位，严重的还必须长期入院或依赖他人的照料。

中国的城市居民中的脑血管疾患的发病率较高，死亡率达百分之十九以上，在大城市中，发病率和死亡率还将更高。

形成脑血管疾患的主要原因是高血压、高血脂、糖尿病等，这些病都是由生活方式引起的疾病，如长期摄入三高食品、每天摄取的盐分过多、运动不足、肥胖、抽烟等，最终将诱发脑血管疾患。

很明显，把好饮食关是预防脑血管疾患发生的第一步。具有正确食物的营养知识和了解食物的机体调节作用，并在日常的生活中积极应用，脑血管疾患会无缘于你。

预防老年痴呆症

最常见的老年痴呆症是阿尔茨海默症。据统计，六十五岁以上的人口中，约有百分之十一的人患有这种病症。阿尔茨海默症的发病原因至今不明，据说与遗传、环境及生活方式有关，加上老龄的关系，诱发此病的形成。

但研究发现，阿尔茨海默症发生的遗传因素不满百分之一，而环境因素的比例也较小。可见，生活方式和老龄是主要的原因。

阿尔茨海默症主要是使人体原本具有的智能受到损害，其初期现象为健忘、迷路、过去的记忆逐渐消失、反复地提同样的问题、以后发展到产生幻觉、妄想、性情剧烈变化、精神颓废等，最后，读、写、说、走、吃的能力也全部丧失，最终以引发肺炎而死亡。

老年痴呆症还有血管性痴呆和混合性痴呆等，都是因大脑器质性病变产生的，如脑血管疾患引起的痴呆等。

预防老年痴呆症的最好的方式是运动。据加拿大的研究，有进行强度运动习惯的六十五岁以上的老人，他们的阿尔茨海默症的发病率比没有运动习惯的人要低

百分之五十，而有中、轻度运动习惯的人也比没有运动习惯的人要低百分之三十三。这种倾向，在女性的身上特别显著。运动能改善脑内的营养代谢、增加脑血流量、刺激脑神经，从而达到预防阿尔茨海默症。

另一有效的预防方式是用脑。看书、读报、看电视、听广播、打麻将或扑克等都是智力活动的一部分，这些活动进行的越多，对脑的刺激就越大，阿尔茨海默症的发病风险就越低。

参加社会活动和创造性活动也是预防老年痴呆症的有效方法之一。如参加义务劳动、服务、老年俱乐部活动、观看演出、演奏、外出旅行、在家烹调、栽培花草、积极进行人与人之间的交流等，都可以延缓衰老的进展，刺激脑神经，维持认知的功能，增强记忆力。

人的大脑中与记忆有关的是一个叫海马的组织，随着年纪衰老，海马开始萎缩，于是人的记忆力下降。阿尔茨海默症等老年痴呆症的患者，海马都处于极度萎缩状态。但是，研究发现，咀嚼食物对海马有着极大的影响。咀嚼机能如发生障碍的话，对海马的刺激减少，会造成海马的神经细胞的减少，以至海马的机能渐趋低下，发生萎缩。因此，保护好牙齿，维持咀嚼机能，也是避免老年痴呆症的重要方法。

脂肪酸中有一种叫花生四烯酸的物质，最近发现其对脑的营养具有极其重要的作用。花生四烯酸能产生传达睡眠、痛觉的必须物质，孩子的脑中如果缺少它的话，会产生多动症，高龄者如缺少花生四烯酸的话，容易形成阿尔茨海默症。

花生四烯酸在植物类食物中几乎不存在，主要在动物类的食物中含有。

下表为富含花生四烯酸的部分食物：

食物名	花生四烯酸（食物中脂肪总量的百分数）	
江虾	18.7	黑龙江
荣螺	17.9	日本
紫菜	17.5	日本
鲍鱼	16.6	日本
河蚌	16.4	上海
猪心	15.9	北京
猪肝	15.2	上海、广东
羊肝	13.4	北京

鸡血	13. 4	上海
泥鳅	12. 6	日本
伊势龙虾	12. 0	日本
海参	11. 2	日本
海带	10. 8	日本
黄鳝	9. 7	上海
鲫鱼	9. 7	福建
青鱼	9. 1	山东
乌鳢	8. 4	福建
牛肝	8. 4	黑龙江
虾米	8. 2	浙江
兔肉	7. 7	北京
乌贼	6. 4	福建
石斑鱼	5. 4	广东
梭子蟹	5. 2	福建
鳙鱼	4. 6	上海
鲢鱼	3. 8	福建
花生	2. 7	广东

○根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的《食物成分表》和日本女子营养大学的《五订增补食品成分表 2006》作成

我们已经知道，在鱼类、贝类食品中，特别是在青背鱼如沙丁鱼、金枪鱼、秋刀鱼、马鲛鱼、鲑鱼、鲱鱼、鳀鱼、竹荚鱼以及扇贝、蛤仔、鱿鱼、鳕鱼等含有大量的不饱和脂肪酸二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸，它们又分别称为 EPA、DHA。EPA 在人体内会转化为 DHA，DHA 被称为大脑食品。

大脑主要由脂肪组成，大脑的脂肪不是饥荒时补给用的脂肪，而是构成细胞膜并在细胞中发挥作用的脂肪。DHA 在大脑中占很大的比例，如果大脑中缺乏 DHA，就像剥夺了大脑的营养，学习和记忆能力将大大下降。

母乳中也含有较多的 DHA。DHA 会影响婴儿的认知发展。用母乳喂养的孩子，比用标准奶粉喂养的孩子，大脑和视觉功能要高得多。这就是为什么鼓励母乳喂养婴儿的原因。

DHA 能降低老年痴呆症的发生几率。美国的研究发现，从六十五岁老人的血液中的 DHA 含量中可以预测日后有没有可能患上老年痴呆症。

多吃鱼类和贝类食物，不易出现老年痴呆症，是专门家经过长年的研究得出的结论。

预防骨质疏松症和骨折

年龄越老，骨质的密度下降得越大。特别是女性，在更年期后，因女性荷尔蒙的急剧减少，造成骨质的大量流失，从而形成骨质疏松症。患有骨质疏松症的人很容易发生骨折。

即使不患有骨质疏松症，也会发生骨折。七十岁以上的老人，由于运动的减少，腿部的力量会减弱，保持身体平衡的能力也开始降低，这就会使跌倒的几率增加。

老年人的跌倒，最容易引发的骨折是髋关节处的髋骨颈部的骨折。人的大腿骨是机体中最强大的骨骼，支撑着从头部到骨盆的上身。但大腿骨的最上部与骨盆连接的髋关节的颈部部分，却仅只粗约三厘米。这是因不妨害髋关节的运动而形成这样的细小部分。这个部分是老年人很容易发生骨折的部分。

高龄者因骨质疏松，髋关节部分的骨折发生很常见。高龄者夜半或清晨起来上厕所时，最容易发生跌倒事故。因这时，人还处于睡眠惺忪的地步，加之周围又处于黑暗状态，导致事故的发生，造成骨折。

髋骨的骨折，对高龄者的身心会产生极大的恶劣影响。骨折的百分之四十的人会卧床不起，将严重地影响健康寿命。

预防高龄者的骨折，首先要预防骨质疏松症的发生，运动、晒太阳、摄取含钙及含维生素 D 的食物，增强骨质密度，避免骨质疏松症的发生。本书第五章补钙的诀窍对补钙有专门的论述，可以参照。这样，即使万一摔跤，也不容易发生骨折。

预防摔跤也是避免骨折的重要一环。加强腿部的力量而进行各种运动，如练习太极拳、单腿站立保持平衡练习、骑自行车等。夜间上厕所时，注意点亮照明，并尽量使自己的头脑清醒些后再去。在前往厕所的通路上，不要放置东西，以免被绊倒。特别是高龄者单独前往时，最好走有扶手的通路。天气寒冷，半夜起床

需穿衣裤时，尽可能坐着穿，不要站着穿。因站立着穿裤子时，必须提起一只脚，仅剩一只脚立地，这样就很容易被裤子绊倒。鞋子或拖鞋要穿好后才行走。

退一步说，万一骨折发生，则要以积极、乐观的态度与疾病作斗争，要有战胜疾病的信心。这样的心态，不但健康寿命仍能继续保持，还能焕发出新的青春。

八年前，我的年届八十二岁的老岳父单独外出时不幸被绊了一跤，将髌骨骨折。因年纪大，他拒绝了外科手术，采取了静养的方法。这种情况，从此卧床不起的很多。岳父却不甘于在床上度过余生，待骨折处愈合后，就顽强地站起来，撑着手杖进行锻炼。渐渐的，长期卧床引起的腿部肌肉的萎缩得到了恢复，他又能撑着手杖外出了。几年后，又再次到日本来旅游观光。

岳父的心得是：如果当初灰心丧气、就此躺倒的话，说不定早就去阎王那儿报道了。因当时岳父还患有高血压、动脉硬化等症状。

在药物、食物的双重治疗下，岳父的康复很顺利，甚至连原先患有的轻微脑梗塞也痊愈了。如今，九十岁的他，思维清晰，反映敏捷，没有任何老年痴呆症的前兆现象。而比他年龄小的亲戚，患老年痴呆症逝去的却有好多。

岳父健康的诀窍在于饮食和活动。他喜欢吃鱼，几乎每天都吃，禽类的食物也喜欢，每天还吃一个煮鸡蛋。

岳父的兴趣广泛，特别喜欢摆弄电器制品，从日本回国时，带了一套音响，电源的变压什么的全是自己动手搞。他也爱看一些有关健康的书类，并常将国内的最新变化告诉远在海外的我们，最令我敬佩的是，他还担负着照顾我岳母的生活。

对疾病的态度，将会对人的健康寿命产生巨大的影响。

预防肺炎

同样的中国卫生部发表的《二零零四年部分市、县前十位疾病死亡专率及死亡原因的构成》中，县的死因第三位、市的死因第四位是呼吸系病。呼吸系病引起死亡的主要疾病为肺炎。

肺炎的原因是细菌感染，高龄者的肺炎感染有两种途径。一种为因身体衰竭、免疫力下降、抵抗外界感染的能力弱化所引起，另一种则为高龄者自身的误咽所造成的。

误咽不是指将食物不小心囫圇的吞进胃里，而是指食物、唾沫或反流的胃酸不小心咽进气管，并从器官进入肺部，引起病菌感染并发肺炎。

正常的情况下，口中的食物、唾沫在吞咽、通过食道时、喉盖会将通往气管的部分遮住，以免食物、唾沫误咽进气管。万一食物、唾沫不小心咽入气管，就会发生剧烈的咳嗽，将进入气管的异物排出。

高龄者因机体的敏感度降低，或因其他的原因，食物吞咽时，容易发生误咽的事故。一旦误咽后，反射的咳嗽又较弱，通过气管的食物、唾沫不易被排出，如进入肺部，就有可能发生感染。

另外，部分有脑血管疾病的患者，因反射能力降低，在睡眠时会无意识地将唾沫误咽入气管，以致进入肺部、引起肺炎。

有些高龄者，由于防止胃酸反流的肌肉松弛，加上饮食中脂肪、调味料过多、吃的过饱、引起胃酸过多，结果造成胃酸的反流。反流的胃酸及食物，也会误咽进入气管，引发肺炎。

常言道：“篱笆扎的紧，野狗钻不进。”提高自身的免疫力，是预防肺炎的有效方法。多多摄取有增强免疫力作用的食物，简单易行，可作为首选方法。我们极为熟悉的食物如大蒜、香菇、山药、银杏、白木耳、芦笋、洋葱、萝卜等，都具有增进免疫力的功效，同时又有抗衰老的作用，这类食物的经常摄取，可起到一举两得的好效果。

平时进行各种健身活动，是增强体质的好方法。我认识的一位老华侨，年已九十五岁，在家闲不住，到处去旅游、泡温泉。他之所以能保持健康的体质，除了合理、富含营养的饮食外，是每天坚持步行一万步。有时因没能在白天达成目标，就在晚上补上。他的家是在一个斜坡的顶上。我曾和他多次一起上坡。每次上坡，他走的都比我快，而且轻松，而我却感到两腿酸软、气喘吁吁。我不得不佩服老华侨的矍铄与轻捷，也深感平时活动的积累，并非劳而无功。这种积累，会在无形中显现出来。

保持口腔卫生也很重要。饭后刷牙、漱口，可以减少口腔中的细菌，如睡眠时即使发生误咽，也能将诱发肺炎的可能性降低。

高龄者的肺炎，对患者的身体打击是极大的，更会对健康寿命产生严重的影响。从各方面做好积极的预防，才能达到防患于未然的目的。

食物的魔力之一，抗衰老、抗痴呆

求仙问道，渴望长生不死，当以秦皇汉武最为执着。可惜尽管他们贵至帝王，费尽心机，最终却难以如愿。但人们的追求得道成仙、长生不死的热情，却并不因此而消减。

今天的中国，平均寿命已达七十岁以上，超过百岁的老人也不断增多。要是秦始皇汉武帝知道，他们该如何羡慕啊。一百岁，是秦始皇寿命的一倍，汉武帝在当时要算是长命，活了七十岁，离一百岁还有三十年。这对他们会有何等诱人的魅力啊？除了延长寿命之外，手握绝大权力的秦始皇、汉武帝，还有什么办不到的呢。

但是，今天的我们，却不会满足于平均七十岁的寿命，还在不断地向更高的峰巅迈进。今天的我们，活一百二十岁已经不是奢想了。

其实，早在中国古代，无论是传说也好，史籍记载也好，长寿者大有人在。《黄帝内经》一开篇就说到：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”皆度百岁，等于是说平均年龄在一百岁，且还能活动自如。

元代的宫廷太医忽思慧编撰的《饮膳正要》中关于上古时代太昊伏羲氏的记载，称他治天下一百十年，称炎帝神农氏治天下一百二十年，称黄帝轩辕氏治天下一百年。三人的在位统治时间如此之长，加上出生到登上王位的时间，可见其寿命之长。

在渭水边被周文王礼请的姜子牙，当时年龄已届八十，文王死后，辅佐文王的儿子周武王，南征北战，消灭了殷商朝，建立了周王朝。他的年龄也该在百岁了吧。

道教的创始人张道陵活了一百二十二岁，唐代的名医孙思邈活了一百零一岁。道家活八十岁以上的更是不计其数。

秦始皇、汉武帝蓄意追求、竭力探寻的长寿秘方，道教的长寿秘诀，其实远在天边，近在眼前。这就是我们每天摄取的食物。

汉代的道教秘籍《太上灵宝五符序》中，就记载了众多的长寿秘方。茯苓、松子、蜂蜜、芝麻、麻油、枸杞、薤头、莲藕、杏子、生姜等食物，都榜上有名。

虽然中国古代没有抗衰老、抗痴呆的说法，但却有耐老延年、轻身延年、轻身不老等说法。这些说法多被用来评价食物或药物的效果。可见，古代中国早就有有关延年益寿的研究、实践，并拥有丰富的经验。

中国古代的道教和道家，是最执着地追求长生愿望的一族。道教及道家，曾开发、采用过种种的方法以求长生，如炼丹、服饵、导引、服气、辟谷等等，也历经过种种的错误试行。其中被认为延寿效果较差的食用各种有延年作用的食物，却出乎意料地达到了效果。而所谓成仙迅速的修行者，往往是吞食了炼出的金丹而葬送了性命。

在经历了数百年的以自身性命做实验的服食金石丹药的方法，其产生的危害，自宋代以后被普遍认识，冒险的人越来越少。但是，许多的服食草木的方法，却被证实有促进健康、延年益寿的功效。

道家的许多经典养生著作中，都收录有大量的有关食物养生的论述，用食物达到延年益寿的目的，成为一种重要的手段。现代医学、药学研究，也证明了道家的有些观点，并非空穴来风。道家对芝麻的认识就是一例。

延年益寿、抗衰老的最重要的步骤在于延缓人体老化的进程。人体老化是自然发展的必然规律，谁也无法摆脱这一自然的法则。老年痴呆症则是人体衰老的一种典型表现。但是，不管是科学不发达的古代也好，科学大发展的现代也好，有些人长寿，有些人短命的现象却一直发生着。当然，在科学、医学获得巨大进步的今天，长寿者的比例提高也同时获得了飞跃的进展。

为什么有如此的差距呢？排除了遗传、环境等因素后，很明显的一点是营养的问题。中国古代穷人的短命往往在营养不良与过分的劳作上。而富人的营养摄取没有经济上的障碍，故基本上不会有营养素缺乏的影响，寿命就相对的长。对养生重视，致力于不老长寿的研究、实践的人，则更为长寿的可能性就大。富人优越的经济条件，会导致他们的沉溺于享受、荒淫、不摄生，不注意保养身体，结果反而成为促寿的原因。

重视养生、追求长寿的人，在饮食上的讲究、对食物的苛求、生活上的有规律，是这类人的长寿的原因。他们的养生法，留在下一节中再叙。

食物，是人类每天不得不摄入的，食物左右着人体的健康。人体的衰老速度，与食物的摄取有着直接与间接的关系。

直接的关系，是指食物本身就具有抗衰老的作用。间接的关系，是指食物虽不具有直接的抗衰老的能力，但具有预防各种疾病、增强人体体质、减少对人体的打击和损害的效果，间接的起到了延缓人体衰老的进展。

人的正确寿命，应该在一百二十到一百五十岁之间，由于每次疾病的侵袭，都会对人体造成一定的冲击。人自身对机体所加的不当负荷，如暴饮暴食、克扣睡眠、饥饱无常、劳累过度等都是缩短寿命的原因。

现代的医学、生物化学、药理学、临床学的研究，证明了许多食物确有抗衰老、抗痴呆的作用。如黑、白木耳、桂圆、芝麻、香菇、大枣、紫菜、海参、山药、枸杞、茶叶、黑豆、核桃、莲子、银杏、蜂乳等的抗衰老或抗痴呆的作用，或是在人体、或是在动物身上都被确认或证实。

上述食物的经常、长期、适量的摄取，对抗衰老、抗痴呆将会收到令你意外的效果。养生不是一朝一夕的事，持之以恒是成功的关键。

有抗衰老、抗痴呆的食物，也必然会有促进衰老、促进痴呆症发展的物质。这些物质有我们平时摄取的食物，也有烹调器具和环境的关系。

加工食品如腌制的食物中含有的硝酸盐会在人体内形成促进人体早衰的物质。发霉的食物所含的黄曲霉素，不但会令人早衰，更可能令人致病、甚至致癌。

含有农药、催生素的蔬菜、含有重金属、抗生素的水产品和肉类，也会成为促人早衰的食物。

我们日常烹调用铝锅、铝勺、铝盘等，含有使人易患老年痴呆的铝，并会促使人过早地衰老。

烹调时在厨房中发生的大量油烟，如不及时排出，每天吸入的话，日积月累，也会促使人的衰老。

抗衰老、抗痴呆时，请别忘了这些不利的因素。

限制热量，延年益寿

限制热量，即限制每天摄取的饮食能量，但这种限制并非是限制人体所需的正常能量，而是限制额外的、超出需求的能量。每天摄取的能量过多而消耗不了，势必在体内积蓄下来，结果为肥胖铺平道路。肥胖则是生活方式病的根源。

美国的洛杉矶大学曾有过对动物的限食试验，试验的结果是，仅用较少的饲料限食喂养的老鼠的寿命，比任意摄食的老鼠的寿命要长一倍。当然，对人体如这样地限食，可能会引起营养素的失衡，带来对健康的损害，但适当的限食应该是完全可以的。

适当的限制能量的摄取，还会使人体的代谢速率变慢，体温下降，有助于延长人体的寿命。

我有一位先生，是原日本外务省的大使，曾担任过驻中国的公使。他今年虽已高龄九十，思维仍然非常敏捷，一口中国话，说的比我还标准。

数十年前，先生患了糖尿病，以后就一直采取限食的方法，一天只用两餐。买菜、煮饭也常常自己动手，日常生活基本上都自己管理。看书、读报是一天的必须作业。每天的早餐后，做一套我教给他的体操，活动腿脚和腰部。

迄今，世界上还没有找到根治糖尿病的方法。所以、一旦患上糖尿病，就不可能康复。保持病情的稳定，不使它恶化，是唯一最好的治疗方法。一般的情况下，患病时间一长，会发生心脏病、肾脏病、网膜出血等合并症。

先生的血糖值保持相当的稳定，数十年来，由于控制了能量的摄取，并有适度的运动，没有任何并发症。依然保持着十数年前的健康状态。

我常与先生讨论健康饮食的问题。先生虽是退职的外交官，除外交问题以外，对健康的新知识的更新也抱着积极的态度。对我向他提出的饮食建议，总会提出各种看法，究其原因，并不只是被动地依样画葫芦，有些对他来说比较陌生的知识，他就笔录下来，认真的学习。他的亲朋好友很奇怪他总有新的知识展露出来。其实，这就是活到老、学到老，不断地吸取新的知识的结果。

节制饮食的摄取，坚持不懈地用脑、学习，的确使人健康长寿。

中国古代，早就对节食的益处有了认识，将此作为延年益寿的重要手段，并建立了一整套的理论。

上一节中提到的《饮膳正要》一书，是元代的宫廷太医忽思慧所撰，被称为是中国的第一部营养学的专著。在书中的〈养生避忌〉篇中，提到上古之人的饮食有节、起居有常，所以能够长寿。而今时之人“起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲、厚滋味，不能守中，不知持满，故半百衰者多矣。”这里，一针见血地指出了当时的人们形成早衰的原因。

忽思慧还提出积极养生、预防衰老的方法，“善养性者，先饥而食、食不令饱，先渴而饮、饮不令过，食欲数而少、不欲顿而多，盖饱中饥、饥中饱。饱则伤肺、饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。”

生活工作中的劳和逸、起和卧、寒和暖，饮食滋味的浓和淡、摄食过饱和忍饥挨饿，都有一个适度的问题，过度必然会影响健康和长寿。不要感到饿慌了才想起吃饭，吃饭不吃的过饱。不要感到渴极了才喝水，喝水时别喝的过多。吃饱了不要马上睡觉，这会致使百病缠身。

类似这样的对养生和延年益寿的正确有效的论述，在庞大的中国古典养生文献中数不胜数。道教文献的集大成《道藏》、清代编撰的大型类书《古今图书集成》、《四库全书》中，收录的大量有关的文献，反映出中国古人对长寿的执着的追求，而遗存的资料，虽然糟粕与精华共存，只要经过删选，其精华部分，无疑能为子孙后代造福。

今人则提出了“饮食八分饱”、“控制盐分、糖分的摄入量”、“不暴饮暴食”、“饭后三小时入睡”、“保持适当的运动和睡眠”等等。

古今的养生法则是多么的精辟和相像，二十一世纪新健康饮食法与中国古代的养生法简直像是一对跨越时空的孪生子。

养生是为了延年益寿，抗衰老、抗痴呆也是为了长寿。古今中外，说法、做法虽然有别，目标却是一致。

据中国有关部门公布的最新资料称，目前中国的老年人口已达一亿四千四百万。二零一零年后，大规模的与新中国同龄的一代将步入老龄。老年人口问题将成为一个不容忽视的社会问题。

我认为，解决问题，不能在问题发生后，被动地跟在问题的后面去解决问题。如老年社会到了，多增加一些医院、让大家都能看病；不断开发出新药以利疾病的治疗等。有病治疗是很重要的，但我们更需要的是健康、是不生病、是减少疾病的发生、是延迟老化，是防患于未来的方法。普及健康和营养知识，普及二十

一世纪的新健康饮食法，对政府、对人民都不啻是最经济实惠、最简便可行、也是最能收到实效的方法。

前面提到的我的先生和我的岳父，都是受惠于健康的饮食方法和正确的营养知识，当然，医院医生的指导、有病时的治疗也是必不可缺的。平时的注意，为健康打下了坚实的基础，且常处于乐观的状态，对人生抱着积极的态度，人就不容易生病。

身居不同国度的两位老人因有过多次的见面，故与我见面时常会问起对方的安否。当听到对方的健在时，都会感到很欣慰，也更增加对自己健康的关注，并对未来充满信心。

我常对两位老人说，按你们的身体健康状况，活一百二十岁是完全有可能的，但现在的目标是向一百岁进军。我希望能为你们做百岁大寿，并希望你们到那时仍能保持现在同样的健康状态，然后再向更高的目标攀登，争取列入世界长寿者的纪录。

在经济上突飞猛进的中国，面临着急速增长的生活方式病和人口老龄化的挑战。我写本书的目的，就是希望所有的国人，都象这两位老人一样，健康、敏捷、乐观、长寿，摆脱疾病的困扰。

我们不但要活到一百二十岁，更要过健康的一百二十岁的生活。从现在开始，关注自己的健康和改善自己的生活吧，还来得及！

全书完