

你的身體未必適應現代飲食 “裸食”幫代謝回歸正常

近來，歐美國家掀起一股“飲食返璞”浪潮，主張回歸石器時代原始人的飲食方式，用最簡單、新鮮的食材做最樸素的飯菜。最新研究也證實，有代謝功能異常的人改為祖先的“裸食”後，代謝問題有所改善。我們該如何向古人學習吃飯？

身體不適應現代飲食

美國哈佛大學人類進化生物學教授丹尼爾·利伯曼在《人類的故事》一書中提到，人類進化得更容易肥胖，更容易患上代謝性疾病。古代狩獵采集者能生存，是因為祇要是可以吃的，他們都會吃，飲食必然多樣化。後來，農業發展讓食物更富足，但農民主要種植高產的主食，犧牲了質量和多樣性，而換取了數量。現代人很大一部分熱量來自肉類和精制谷物，水果蔬菜等天然食物攝入量降低，誘發代謝性疾病。再加上，工業化解放了生產力，過去幾百萬年裏，狩獵采集者每天要步行9~15公里，而今天，一個美國人每天步行不到半公里。人類的能量消耗逐漸降低，也是一大致病因素。



大約在20世紀初，歐美國家悄然流行“裸食”的飲食模式。1913年，一位名為約瑟夫·諾爾斯的中青年男子決定告別文明時代，重返古人生活狀態，他所吃的食物主要包括水果、蔬菜、瘦肉、堅果、海鮮等，沒有口感軟糯的精細主食和添加大量油糖的加工食品。經過8個星期的試驗，約瑟夫的身體狀態明顯比之前更好。後來，“裸食”理念慢慢發展，特點逐漸鮮明：吃營養密度高的食物（即同等熱量下所含營養成分更多）；吃天然新鮮果蔬等未經深加工的食物，因此避開加工食物中過多的油鹽糖和反式脂肪；吃得粗糙一點，減少精白米面攝入，增加全谷物占比；食物要雜，保證食材多樣、營養充足；增加運動，避免久坐不動，餓了才吃，祇吃三頓大餐。

近日，伊朗醫科大學與羅馬尼亞卡羅爾·戴維拉醫藥大學的科學家們在《食物科學與營養學》雜誌發表的薈萃研究稱，採用“裸食”飲食模式，對代謝紊亂患者的糖脂代謝因子有調節作用，不僅降低胰島素抵抗、甘油三酯、低密度脂蛋白膽固醇，還改善血壓，使身體炎症水平（C-反應蛋白）下降。研究指出，飲食結構的改變，比單純注重個別營養素或食物的攝入，對健康更有益。

對此，廣東省人民醫院內分泌科主任陳紅梅

表示，從古到今，飲食方式一直在發展變化，某種飲食方式的流行與人們的生活密不可分。現在大量、可快速補充能量的快餐食品、速凍食品、加工食品，很大程度上滿足了現代人快節奏的生活需要。其中高糖、高鹽、高油脂，以及各種食品添加劑的使用，使食物制作更精細，味道更濃鬱，也方便保存。同時，這也帶來一些問題：能量攝入過剩，天然食物吃得太少，對人體有益的纖維素、維生素、礦物質、植物活性成分等攝入也越來越少。如今人們推崇回歸“裸食”其實是對當下飲食模式的一種反思，有積極意義。中國糧油學會糧油營養分會秘書長賈健斌也說，生活在21世紀的人，不用照搬原始人的飲食習慣，但過去一些好的飲食方式值得借鑒。

吃不對導致代謝病

西安交通大學第二附屬醫院老年內分泌科主任醫師權曉娟說，代謝與環境、遺傳、年齡、生活方式因素等都有關係，而最可控的就是生活方式，其中飲食的影響至關重要。2020年，《歐洲心臟病雜誌》一項研究顯示，不健康飲食、肥胖、糖尿病、高血壓和心血管病等代謝性疾病之間有緊密關聯。具體來說主要表現為以下四方面：

導致糖尿病。長期高能量飲食不僅導致肥胖，還會刺激胰島素分泌，令胰腺超負荷工作，造成胰島素抵抗，進而引發血糖升高、胰腺功能受損、血脂異常、甘油三酯升高等問題。

引發心血管病變。大量攝入肉類和油脂，超過了肝臟代謝水平，就會對肝功能造成影響，形成脂肪肝或高脂血症，增加血液黏稠度。血脂、血糖的增高，又促使身體慢性炎症因子的表達增多，日積月累中血管內皮功能就會受損，易出現動脈粥樣硬化，生成斑塊，甚至發生堵塞，導致缺血性疾病，如心肌梗死、肺栓塞和腦中風。

引起高血壓。長期大量食用重口味食品，鹽攝入過多，會引起細胞外液增多，加重心臟和腎臟負擔，並引起血管壁腫脹、血管腔狹窄，導致高血壓。對於超重和肥胖人群，總脂肪量過高會導致氧的攝入、輸送量增加，造成血管周圍阻力



和血容量增加，也會引起血壓升高。此外，多數糖尿病患者會併發高血壓，因為長期高血糖會導致血管壁增厚，彈性下降，阻力增加，同時糖尿病會引起腎臟調節血壓的功能下降，造成血壓升高。

導致高尿酸血症。喜歡吃肉、吃動物內臟、喝肉湯、吃海鮮的人，可能導致嘌呤攝入過高。嘌呤在能量供應、代謝調節及組成輔酶等方面有重要作用，過多的嘌呤會氧化形成尿酸，引起痛風。此外，高尿酸血症也是高血壓、糖尿病、動脈硬化和冠心病的危險因子。

食物多樣，保留本味

“裸食就像裸妝，是對奢華講究過後，質樸生活的回歸。”陳紅梅說，飲食不僅要滿足生存、感官上的愉悅，還要吃得健康，防治代謝性疾病。專家們表示，飲食回歸簡單樸素、新鮮多樣的理想值得推崇。

控制總熱量。每個人一天所需要的能量不一樣，要根據體重、年齡、日常活動強度、增減體重需求等來確定。一般輕體力勞動者1700~2250千卡即可。“平衡膳食餐盤”特別適合大眾使用，方便搭配一天的營養餐盤，即1/2為蔬菜水果，1/4為肉類，1/4為主食，再加上一杯300毫升的牛奶。

食物多樣化。中國膳食指南建議，每天要吃12種以上，每周要吃25種以上的食物。從近40年的國人膳食調查來看，蔬果攝入不足，主食越吃越少，肉類消費則不斷增加。建議增加新鮮水果蔬菜的攝入，做到每餐都有蔬菜，重量約占1/2，深色葉菜占一半。主食要粗細搭配，適當增加全谷物攝入，比如精米白面搭配燕麥、蕎麥、黑米等粗糧，以及綠豆、蠶豆、花豆等雜豆一起吃。控制紅肉和肥肉攝入量，每周吃魚280~525克，禽肉280~525克，蛋類280~350克。每天將10克堅果作零食，堅果是不飽和脂肪酸的優質來源。

食材新鮮加工簡單。蔬菜水果最好現吃現買，綠葉菜在冰箱儲存不超過3天，否則維生素會大量流失，一旦腐爛還會使亞硝酸鹽增加。烹調要清淡，保留食物本味，少用油、鹽、糖、醬、雞精、味精等調味品，多用蒸、煮、炖等低溫烹飪方法，少用煎、烤、炸，盡量不吃腌制、烟熏食品。

需提醒，老年人咀嚼、消化吸收能力有所下降，食物可以適當做得軟爛一些。一些老年人愛吃素，不吃肉。事實上，老人肌肉流失較快，需要攝入更多優質蛋白，動物蛋白優於植物蛋白，紅肉、白肉都要吃些。老人對溫度較敏感，如果覺得吃水果涼，可以在溫水裏泡一泡或蒸着吃。

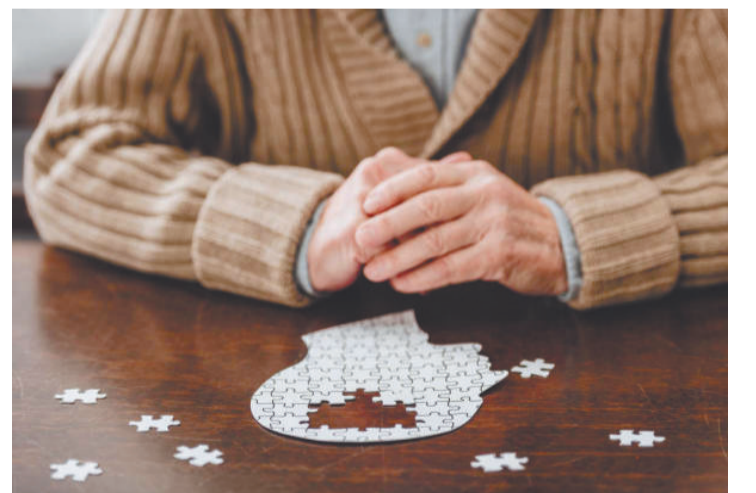
很多小習慣幫大腦抗衰

當科技不斷延長人類壽命，大腦如何保持健康以支持百歲人生，成為重要議題。為此，各國學者紛紛支招。日本九州大學醫學研究所腦臨牀神經生理學教授飛鬆省三在《活化大腦的15個習慣》一書中指出，日常保持15個小習慣可幫助延緩大腦衰老：1.用非慣用手玩手机；2.配合運動節拍呼吸；3.用中指、無名指和小指拿東西；4.學習樂器；5.手寫筆記；6.利用詩句鍛煉聯想記憶；7.做手工；8.別帶着義務感做事情；9.做有氧運動；10.飲食控制，控制血糖，多吃魚、蔬菜、水果、大豆、海藻及堅果；11.提升工作效率；12.有節制地用手機和看電視；13.每天早上固定時間起床；14.鍛煉空間認知；15.練習正念冥想。對此，中國醫學科學院北京協和醫院神經科副主任、主任醫師朱以誠表示，上述延緩大腦衰老的小習慣有科學道理，大致可分為四類。

1.學習新鮮事物。接觸新事物會讓大腦神經細胞建立新的突觸聯系，提升大腦功能，還能讓老人和社會建立更多聯系，有益於維持大腦功能。對老人來說，接觸新事物難易均可，可以是學習一種樂器、書法、做手工等興趣，也可以是練習使用智能手機、學一道新菜等日常活動。

2.鍛煉手指靈活性。鍛煉手指能夠增加大腦神經突觸連接的數量，以提高認知能力，增強大腦左右兩側彼此獨立處理信息的能力。要鍛煉手指靈活性，除了上述小習慣，還可參考英國體操基金會設計的4個具有改善認知效果的練習動作。第一，交替旋轉雙手：坐在椅子上，雙手放在膝蓋處，一祇手心向上，一祇手心向下，雙手同時翻轉20次。第二，用大拇指依次觸摸其他手指。第三，捏鼻子和耳朵：左手捏住鼻子，右手捏住左耳垂；拍拍手後，用右手捏住鼻子，左手捏住右耳垂。第四，用雙手對稱畫三角形和直線，當熟練對稱地畫直線、三角形後，可練習一手畫直線、一手畫三角形。

3.保持語言文字能力。大腦成熟後，通過聽、說、讀、寫反復刺激，大腦神經細胞間就會不斷建立新的突觸聯系，以維持大腦功能。為此，老



人要保持終身學習的習慣，日常可以多讀書、多看報，保持文字的輸入能力；多寫字、做筆記，多跟他人溝通，鍛煉語言輸出能力。

4.健康的生活方式。沒有全身健康，就沒有大腦健康。健康的身體能給大腦提供優良的生存環境。如果給大腦提供的氧氣不足、養料失衡(如血糖過高)，使它長期“營養不良”，就會加速衰老，導致中風、痴呆等疾病。

另外，朱以誠指出，保持重要的社會功能也有益於大腦健康。做飯、買菜、去銀行辦事等重要的社會活動對人腦是一個複雜的訓練過程。做一頓飯，從配菜、搭配、口味選擇到烹飪，大腦要時刻運轉，可以刺激活化大腦。如果老人日常什麼也不做，不僅社會功能容易喪失，大腦也老得快。

朱以誠強調，大腦健康的前提是堅持健康生活方式。在此基礎上，用得越多，功能就保持得越好。一般情況下，我們的大腦功能在20~30歲時達到頂峰，之後就進入不可逆的衰老過程。通過訓練，我們可以盡量減緩這個衰老進程。但她同時也提醒，不管是做手工、做運動或做家務，安全是第一位的，一些做不來的動作或事情，一定不要勉強。



慷慨可靠的人容易成功

性格與成功有關係嗎？哪種性格最容易成功？《美國科學院院刊》刊登最新研究發現，在追求事業發展(如升職等)的過程中，自私、好鬥和愛操縱等不良性格的人沒有優勢，而慷慨的人更容易獲得成功。

加州大學伯克利分校研究小組以美國3所大學的本科生或MBA研究生為對象，展開兩項前瞻性縱向調查。研究開始時，研究人員調查了參試者入職前的滿意度情況。跟踪調查為期14年的職業生涯，評估參試者在職場所獲權力、升職情況等。最後，研究人員對參試者進行總體評分。第一項研究涉及457名參與者，研究人員發現無論性格特徵得分高低，成功與不友善之間都沒有明顯關聯。第二項研究中，研究人員評估參試者獲得職場權力的4種主要方式：支配性攻擊行為(恐嚇等)、政治行為(與有影響力的人結盟)、集體行為(幫助他人)、勝任行為(自身能勝任或擅長的工作)。綜合分析結果表明，自私、不被信任和好鬥的人在獲取職場權力方面不具優勢。相反，慷慨、可靠和友善的人更容易獲得權力，更可能成功。

研究人員表示，自私者通過手段的確能獲取權力提升，然而糟糕的人際關係最終會導致其競爭優勢喪失。慷慨的人憑借其社交能力、經歷和自信，更容易獲得權力提升。