

不久前,美国营养学家发布的一项研究显示,美国人的蔬菜和水果摄入量一路走低,尤其在青少年群体中,孩子们的蔬果摄入量远低于10年前。

事实上,这不仅仅是美国的困扰,许多国家都在担忧国民吃蔬菜越来越少,从而会导致相关慢性病,如高血脂、心脏病、癌症等的发病率攀升。

吃素是好,但营养专家又建议肉奶蛋都需要。肉、菜的这个比例问题让许多人都头疼,肉吃多怕胖,蔬菜吃多了担心营养不良。渐渐地,许多人就开始对这些吃饭问题感到困惑:“我们老祖宗到底是喜吃素,还是喜食肉?为什么有段时间不吃肉,我们就会不自觉地开始‘馋肉’?人难道天生就是肉食动物吗?”

人天生就是肉食动物吗

■科学一再告诉我们多吃蔬菜好,可是我们为什么还会很“馋肉”?

■人的牙齿60%吃素40%吃肉,这是真的吗?

■祖先遗传的“远古体质”,是否适应大量摄肉?

吃腻饭局就想去古代吃粗茶淡饭

“又是吃饭啊,别别,我不去了,我有高血压和脂肪肝,血脂也不正常,我吃不下去,去了不动筷子气氛也尴尬。”南京一家科技公司的副总李健又推掉了一个饭局,端午前夕,公司的饭局一下多了起来,朋友、合作伙伴纷纷邀请晚上或者中午吃一顿。最后没有办法,李健还是去了,四个人,10个菜。“菜全上来后,才发现真正蔬菜只有两个。”李健说,凉菜四个,盐水鸭和蒜泥白肉、蘸酱黄瓜和剁椒皮蛋,热菜扇贝、鳝段、水煮鱼、糖醋里脊、清蒸鲈鱼、炒茼蒿,汤还是带肉的青菜肉圆汤。不过李健还是有点高兴:

“大荤的肉类还比较少,基本是海鲜和鱼类,吃了也不用担心血脂高,点菜的人还是挺了解我的。”

李健说,现在他外出吃饭,基本都点素菜,但是总吃素菜,肠胃也是受不了,人啊,还是要吃点肉的。“我曾经吃了一周的素菜,实在‘寡’得受不了,饱餐了一顿回锅肉,吃完后很有‘罪恶感’,感觉自己的意志力太差了。”也不知道以前古代人是怎么过来的,古人是粗茶淡饭,肉应该是比较少的。很想穿越到古代,生活一阵子,也许自己的脂肪肝就没有了。”李健笑着说。

人类远古的老祖宗是基本吃素

李健的想法还真有不少人疑惑,这远古老祖宗到底在吃什么啊?

“人类是从古猿进化而来的。而猿猴本是杂食动物,主要是吃植物为生,只有不得已的时候,才下树来吃小动物。人类出现以后,必然也继承猿猴这种习性,主要是靠采集野果、野菜和植物块根为生的,这说明,人最初主要是吃素的。”南京农业大学饮食文化研究专家杨坚副教授告诉记者,人类肯定是杂食动物,而中国人,肯定更是以谷物为主。所谓“神农尝百草”“古者民茹草饮水,采树木之实”(《淮南子》)、“古者丈夫不耕,草木之实足食也”(《韩非子》)等等,都说明这一点。

由于人类会制造工具,后来又发明用火,于是在采集经济不能满足生活需要时,就靠狩猎和捕捞鱼虾螺蚌等水产品

来补充。但是狩猎毕竟不如采集植物稳定可靠,因此,至少在八九千年以前,我们的祖先就开始从事在当时世界上已是相当进步的农业生产了,并且在世界上最早培育出黍、水稻、小米、大豆等粮食作物,同时也开始饲养少量的牛羊猪狗等家畜。看来,至少中国人从远古时代起就已经是以农业为基础,并且老早就“以粮为纲”了。

杨坚告诉记者,许多科学家都考证过了,人最初是谷类为主,然后以肉类、鱼类以及各类蔬菜野果为辅。“首先得解决吃饱肚子的问题,谷类当然是最主要的。”营养专家告诉记者,如果现代人整天吃谷类,如面条、馒头、米饭,肯定是能填饱肚子的,但是长期吃,营养不良是肯定的,所以说古代人的寿命都不是很长,抵抗力较弱。

从牙齿上看人类到底该吃荤吃素

也有科学家从另外的角度来探索古代的饮食结构。杨坚说,有的虽然是一家之言,但是也可以得到不少启示,比如有的人从人体器官牙齿谈起。

人的齿共有32颗(上下各16颗),按部位和形状的不同,从前向后分别是门齿、犬齿、前臼齿和臼齿(左右对称),以16颗上牙为例(上牙犬齿比较突出),所占的颗数分别是:门牙4颗、犬齿2颗、前臼齿4颗、臼齿6颗。在这些齿中,大体可把犬齿看做是百分之百“加工肉食”的——从老虎用犬齿嚼肉食和人们一般用犬齿开

启啤酒瓶盖中可得到启示:门齿、前臼齿加工肉食和素食的功能各半;而臼齿加工素食起码占60%的功能。这样概算以后说明,人的牙齿有60%是吃素食的,40%是吃肉的。

再从人的消化道的消化功能看,也可大体说明人是肉、素同食的杂食性动物:人体比狮子、老虎等肉食动物的消化道要长,大体说明人食肉的消化功能比纯食肉动物的要差;但人体的消化道又比食草动物要短,又说明人完全吃禾谷类食物的话,人体所需营养吸收是不够的。



古人吃肉少不是不喜欢而是吃不起

虽然最初的猿人是杂食动物,以素为主,以肉为辅,但随着农业结构的变化,中外饮食差异也渐渐起了变化,“这也证明了,人从来没有天生吃素或者吃肉一说,人喜欢吃什么,有时更多是受外界因素影响的。”

中国农业博物馆徐旺生研究员曾经对中外饮食做过大量的研究,他研究认为,其实很大程度,人是喜欢吃肉的,人虽然是杂食动物,但主要是由于受经济结构的影响。饮食的原料结构的不同直接源于农业结构。

在西方,农业结构一直是一种农牧混合型结构,种植业和养殖业平衡发展,食物既来自种植,也来自养殖,因此欧洲人的饮食中除了谷物蔬菜以外,肉奶蛋占有相当大的比重。

中国则自春秋战国以后,农

业结构成为种植业占绝对优势的经济结构,人们的食物来源主要依靠种植业,食物中谷物占主要成分,很少的情况下才能吃到肉。东周时期,只有七十岁的老人才能吃上肉,此外官高禄厚的人才能吃到肉,被人们冠以“肉食者”。普通百姓在大多数情况下是难以吃到肉的,一般收成较好,在有限的节日里也许能破例吃到肉。这一局面一直持续到封建社会瓦解。

历史上,西方人饮食中肉的比重要大于中国人饮食中肉的比重,并随着时间的推移而显得越来越明显。到明清时期,当中国人纷纷引进高产作物如玉米、红薯、土豆以解决粮食紧缺时,西方人饮食中肉食的比重已经大大超过谷物类,谷物则主要用来饲养家畜,以转化成肉奶蛋等高质量的食物。

从今天中美饮食中谷物和肉奶蛋的分量,就可清楚知道这一点。今天中国的年人均粮食消费量是400公斤,而美国人均消费1000公斤以上,中国人均消费粮食主要仍由谷物来体现,而美国的人均消费粮食是由肉奶蛋来体现,直接食用谷物的量很少。

杨坚也认同这个观点,过去中国古人少吃肉,当然不是不喜欢吃肉,而是这么多人在一起根本吃不起。曾经有人计算过,一亩地,如果种草,大概能养13头羊,而如果种粮食,可以收获600斤,600斤粮食,至少可以让人吃200天,这显然是羊肉无法比拟的。



西方人饮食中肉的比重,要大于中国人饮食中肉的比重

我们的饮食结构未发生根本性变化

专家告诉记者,由于原料结构不同,中西饮食的成品结构也相应有着较大的差别。中国人的饮食成品结构是由饭和菜相结合的“饭菜结构”,其中饭是主食,菜则是副食,包括蔬菜和肉,主要是蔬菜。西方人的饮食没有中国人那种“饭菜结构”,他们的饮食成品是肉奶蛋佐以面包或蔬菜,没有严格的主副食之分。中国人的饭菜结构中,饭是为了提供人体所需的热量和劳作时的体力,菜则主要助饭下咽,即俗语为了“下饭”,因为单吃白饭不易进食,只好借助菜肴来完成“吃”进食物这一行为。西方则因为食物中主要成分是肉奶蛋等,这类食物天然具有极强的香味,只要煮熟,就容易

“吃”进肚里,无需佐餐之菜,因此西方人无中国人饮食中那种主副食之分,即使有副食,也不是为主食充当助咽的角色。

“尽管现在中国人肉类食物的摄入量大大超过古代,但饮食结构至今没有发生根本性变化。”专家说。不过,植物蛋白的营养价值是无法和动物蛋白比的,而且人类需要的脂类,也是通过食肉而获得的。人的身体是由水、蛋白质和一些无机盐构成的,这些物质构成的人体不是恒定不变的,肉类含有丰富的蛋白质,是人体维持生命所需的,所以人要吃肉,有时甚至还由于肉类有特殊的香味而“馋”肉,所以当经济发展后,肉类的摄入量自然而然增加了。

大量摄肉让体质发生不利变化

现在的问题是,摄入的肉量大大超过以往,我们自远古而来的体质,是否一下子能适应这么大的肉类摄入?

澳大利亚纽曼教授曾经来鼓楼医院谈过一项有趣的研究,一般情况下如果母亲营养不良,胎儿会预测到外部环境恶劣,重要器官发生各种不同的结构变化,以适应子宫内的营养不良,这就造成他们在出生时体重低。为了适应营养不良,胎儿会处于保存热量的状态,形成高效储能的“节约型”代谢机制。如果出生后食物很丰富,节约型机制会使宝宝将过剩的热量不成比例地转移到脂肪组织中,更容易发胖,成为小胖墩。这就说明,我们人体有一个自行代谢机制,如果你以前就是素食为主的话,突然增加肉类摄入,人体会承受不了。

完全吃素同样会让身体受不了

吃素是现代潮流,素食可以保持身体的健康,减少油脂的分布。但是南京市中西医结合医院的王俊兰医师告诉记者,从临床接诊的情况来看,很多长期吃素的女性,反而容易出现肥胖、高血压等症状,这主要是因为她们患上了“新陈代谢症候群”。它指的是因为不正常的新陈代谢所引发的一连串合并症。通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖5个判定指标中,出现3个高于标准,就代表可能已出现“新陈代谢症候群”。它是罹患糖尿病及心血管疾病的前兆。

同样是吃素,为何有如此大的差别呢?“关键是体质!”王俊兰医师介绍说,“不同的体质吃素会有不同的效果。”比如体质干燥型的人不宜吃健脾化湿、排泄水分的素食,如豆类、莲子、芡实、莲藕、冬瓜、薏米、大豆芽、紫菜、腰果、豆类制品、辣椒、白果等;而体质潮湿型不宜多吃滋润性的素食;血虚型体质不宜食菜心、西芹、四季豆、绿豆、绿豆芽等素食。

合理的饮食结构可用一个金字塔来描绘,这就是我们常说的健康膳食结构,这是我们每个人应该永远记住的。 本版主笔 快报记者 刘峻



合理饮食是我们应该永远记住的