

吃杂粮、禁肉食会增加死亡率

日本易食研究所 大林惠运

这个说法似乎有悖于现今的健康理论。

由于物质的丰富，我们的许多人都患有“富贵病”，也就是营养过剩，引发了众多的慢性疾病，如糖尿病、高血脂、高胆固醇、高血压、动脉硬化、肥胖、癌症等等。

为了维护人体的健康，许多权威学者、营养学家提出了诸如饮食平衡的理论，更有人提出了用“吃糠咽菜”的方法，针对营养过剩来个矫枉过正。于是少吃肉食，多用五谷杂粮成了健康之流行。媒体更是紧紧跟上，大张旗鼓地宣传杂粮的作用，肉食的害处。一时间，食用五谷杂粮成为中老年人的是否健康的标志。真是贻误于人。

鼓吹多食五谷杂粮的理由是，一，五谷杂粮没有精制，故营养成分比较全面。二，五谷杂粮含有大量的膳食纤维，可以促进肠道的蠕动，防止便秘，对预防肠癌有作用。

同时，作为提倡食用五谷杂粮，少吃肉类，特别是减少摄取脂肪多的肉食成为最佳的搭档，许多人认为非如此，人体就不会健康。于是乎，视肉类为猛兽，谈肉色变比比皆是。

其实，多吃五谷杂粮不但没有大的意义，其存在的风险却并不小。

首先，我们吃杂粮时，不会吃纯粹的杂粮，大都为在白米中添加一些，其量不会很大。如主食全部由杂粮组成，由于杂粮比较粗糙，在下咽时会对食道产生损伤，长期如此的话，形成食道癌的风险很高。

如果食用量很少的话，杂粮所含的营养素极为有限，对人体起不了大的补益作用。而杂粮含有较多的膳食纤维，是许多营养师所热衷于推荐的。但是，不要忘了中国的一句老话，“过犹不及”，为什么呢？

首先，杂粮中尽管含有各种营养物质，但基本上缺乏维生素C，如果没有蔬菜水果补充的话，维生素C会不足，长期如此的话，会引起坏血病。

其次，如果希望杂粮中的膳食纤维起作用的话，让你失望的可能性更大。

膳食纤维的作用，是促进肠道的蠕动，防止便秘，预防肠癌。因为人体无法吸收膳食纤维，只有将其排出体外，与此同时，滞留在肠道内的宿便、有毒物质也会一起排出体外。这是膳食纤维的益处。

除了杂粮之外，蔬菜水果中也含有较多的膳食纤维。而且，蔬菜水果中还含有大量的维生素、矿物质和多种抗氧化物质，如多酚、类胡萝卜素、槲皮素等。

数十年前，膳食纤维还被医学界、营养学界认为是废物和渣滓，对人体毫无作用的东西。现在，膳食纤维登堂入室，成为营养素的一种。但，并非就此膳食纤维是多多益善了。

首先，膳食纤维是一种不能消化吸收的物质，如果，大量摄取后又不饮水的话，不但无法促进排便，反而会引起便秘，是不折不扣的双刃剑。曾有好几位患有便秘的女性询问我，为何自己摄取的膳食纤维很多，便秘的问题还是无法解决，到底是何原因。这与饮水有密切的关系。膳食纤维在吸收大量的水分后，才能体积增大，变得松软。那么，不喝水或少喝水时，那膳食纤维就会成为一个硬团，不便秘才怪呢。

对老年人来说，还有一个危害健康的问题。那就是在大量摄取杂粮中的膳食纤维后，在排出体外时，同时会带走大量的其他营养物质。甚至造成人体的营养不足和不良。由于膳食纤维不易消化吸收，也会引起习惯性的腹泻或大便不成形，这也是造成营养不良的一个原因。

还有许多女性，借助杂粮减肥，其结果，会引起骨质疏松症、荷尔蒙分泌紊乱、不孕症、贫血，甚至诱发拒食症等问题，对自身的健康造成巨大的危害。

我们要牢记的是，不要将自己的体重减得太轻，要让自己的身体有些肌肉和脂肪。为什么呢？特别是年纪大的人，宁愿胖一点，在体内积蓄点脂肪，但不是肥胖。因为，按照各国的长寿原因调查的统计，这样状态的人群，死亡率是最低的。而太瘦的人，死亡率会增高。这是什么道理呢？

人是吃五谷的长大的，没有不生病的。这是我们数千年来流传的智慧。所以，人类会有药物，会有医生，所以人类需要养生，需要休息。用现代医学的角度来看，生病时，人体的免疫系统会自动与外来的侵入者如病毒、细菌抗争，并消灭它们。而这需要人体的能量。我们可能有这样的体验，当生病的时间稍长，人就会消瘦。久病之人基本都很羸弱，甚至瘦的

皮包骨头。这是在患病期间，食欲不振，食量减少，吃的比较精细，严重的更是无法饮食而靠点滴维持等原因造成的。

由于食物营养的补充不足或是断绝，要维持人体的生存，就只有靠人体原本积累的肌肉、脂肪转化为能量来维持人体的运营。在这种状况下，体瘦的人无法提供持续的能量，而一旦停止提供，人的生命就会终止。相反，身体健壮、稍胖的人，能够转化为能量的肌肉，脂肪较多，不会立刻消耗殆尽，维持生命的时间自然就长久。

所以，上了年纪，平时注意在体内储存点“肉和油”并不是坏事。据长寿调查的数据，百岁以上的老人，都喜欢吃肉吃鱼吃鸡蛋，这是因为鱼肉蛋能提供优质的营养素。当然，营养素的平衡也是极为重要的，注重荤素的搭配，这是长寿的至要。





ekisyoku1985xing.blog.163.com



ekisyoku1985xing.blog.163.com

对于一些不想让体型肥胖的人来说，可以有另一个方法，那就是增加肌肉的数量。通过一些运动方式，锻炼出一身健美的肌肉作为健康的存款，也不失为一种好方法。但也要记住，不要过度。毕竟，超负荷的运动，即使练出的肌肉再多，也会带来其他方面的负面因素。职业运动员的平均寿命短，就是这个道理。

要想健康长寿，不要执着于吃五谷杂粮，不吃鱼肉蛋。因为这会适得其反、弄巧成拙。

2017年4月20日