

美國心臟病協會于 2019 年 11 月 16 日在費城召開年會，來自美國疾控與預防中心(CDC)的科學家在大會上宣讀了一份報告,指出過多攝入深加工食品對心血管系統的健康有害。

這份報告來自 CDC 主持的一項長期跟踪調查。研究人員招募了 13446 名 20 歲以上的成年人，從 2011 年開始追踪他們的健康狀況,重點記錄了血壓、血脂、血糖等和心血管系統有關的生理指標,同時要求他們彙報自己的飲食情況。這項研究一直持續到 2016 年,最終的統計結果顯示,如果一個人飲食中的卡路里有 70%以上來自深加工食品,那么他的心血管系統健康指標要比只有 40%卡路里來自深加工食品的人糟糕一倍以上。

這里所說的深加工食品指的是精米精面、糖果餅乾、方便麵、香腸和碳酸飲料等“方便”食品。這類食品有兩個顯著特徵:第一,其主要成分為澱粉和脂肪等食材提取物,基本上看不出原食材的模樣;第二,其中往往含有大量食品添加劑,包括着色劑、乳化劑、保鮮劑和調味劑等等。

那么,深加工食品究竟差在哪里呢?大部分媒體和消費者習慣于把矛頭指向食品添加劑,認為那些印在食品外包裝上叫不上名字的

加工食品差在哪裏？

“化學物質”就是罪魁禍首。據統計,目前被允許用作食品添加劑的化學物質超過了 1 萬種,普通消費者不可能全都瞭解,於是很自然地對它們產生懷疑。

舉例來說,一種名為偶氮二甲酰胺的常用食品添加劑就曾經扮演過加工食品“背鍋俠”的角色。這種添加劑常被用于麵食當中,以增加麵食的柔韌性。不久前,一位美食界網紅在個人社交媒體上爆料,稱這種物質也被用于生產瑜珈墊。此事立刻在國外



引起軒然大波,民衆紛紛指責食品生產商昧良心,居然讓大家吃橡膠。不少食品廠家迫于輿論壓力,紛紛宣佈不再使用這種添加劑。

但是,此前已有很多實驗證明偶氮二甲酰胺如果僅作為添加劑使用的話是安全的,那點兒劑量不會對人體健康造成危害。事實上,紅酒當中就含有很高濃度的偶氮二甲酰胺,一杯紅酒中的含量就和一條麵包中的含量差不多了,但那些拼命抵制偶氮二

甲酰胺的人卻照喝不誤,絲毫沒有意識到自己行為當中的矛盾之處。

與此類似的案例還有很多。這些案例雖然不足以說明所有食品添加劑都無害,但也充分說明添加劑並不是加工食品之所以有害健康的主要原因。

目前在 CDC 任職的流行病專家張澤豐(音譯)認為,深加工食品往往含有大量的糖、鹽和飽和脂肪,過量食用這些物質肯定是有害健康的。但更重要的原因在于,這些成分取代了營養更加豐富的健康食品,比如水果、蔬菜、全穀物和瘦肉等,後者早就被證明能夠促進心血管系統的健康。

換句話說,深加工食品最大的害處不是其中含有的食品添加劑,而是其中不含的那些寶貴的營養成分,這才是加工食品最差的地方。說到底,加工食品最顯著的特徵就是它們往往都帶有商標,也就是說,它們都是食品公司生產出來的商品。商品最大的屬性就是必須盈利,爲了盈利,食品製造商一定會想盡辦法讓消費者多吃,這就意味着人們會攝入超出人體所需的糖、鹽和飽和脂肪等成分。長期的進化使得人類對這些成分毫無抵抗力,於是現代人就沒有足夠的胃口去攝取維生素和纖維素等對人體有益的營養成分了。(文:袁越)

为什么你比同龄人更顯老？

宅在家的這個“假期”,不少人都是“一坐到底”:窩在沙發上、靠在椅背上、坐在馬桶上……這個讓你感到舒服的姿勢,卻可能傷你最深。

不僅累壞了腰和脊柱,還讓你比同齡人更顯老。

久坐,讓你比同齡人更顯老

你可能以爲久坐的危害只有變胖,其實,它還會加速人體衰老,美國一項研究早就證實了這一點。

美國加利福尼亞大學聖迭戈分校家庭醫學與公共衛生學研究團隊曾做過一項實驗,以近 1500 名平均年齡爲 79 歲的老年女性爲對象,發現每天中等強度運動不到 40 分鐘,而且久坐超過 10 小時者,其白細胞中染色體末端的端粒比同年齡但沒久坐者稍短。

通過進一步分析得知,前者身體年齡比後者老約 8 年。研究同時提到,定期、規律的運動一定程度上可抵抗生理性衰老,延長壽命。

久坐,全身都被誤傷

1.消化不良、胃口不好

久坐會使胃腸蠕動減弱,消化液分泌減少,進而出現食慾不振、消化不良及十二指腸潰瘍

等。消化問題還可能導致便秘、痔瘡、結腸癌的患病風險增加。

2.腦子變慢、記性變差

血液循環減緩,會導致大腦供血不足,腦供氧和營養物質減少,損傷大腦;也可引起人體乏力、失眠、記憶力減退,增加患認知障礙症的可能性。

3.免疫力低下

久坐不動導致免疫細胞能力低下,抗病能力下降,容易患上各種疾病。久坐會使大量水分堆

積在下半身,晚上躺平時,這些水分就會回流到上半身,對上呼吸道管腔造成擠壓,增加睡眠呼吸暫停的風險,慢性咳嗽也容易經久不愈。

4.肌肉鬆軟無力

中醫素有“久坐傷肉”之說,這裏的“肉”就是指肌肉。運動可以使氣血運行通暢、溫養肌肉,所以經常運動的人一般肌肉都比較發達。反之,久坐的人因爲氣血運行不暢,就會導致肌肉鬆弛無力,甚至出現僵硬、酸痛、萎縮等問題。

5.心血管病增加

血液循環減慢,心臟工作量就會減少,時間久了會使心臟機能衰退,引起心肌萎縮、動脈硬化、高血壓、冠心病等心血管疾病。

久坐不動,還會引發壓抑、無精打採、哈欠連天等表現。醫生提醒,總是“黏”在椅子上的男性腦力勞動者會比其他男性更早步入更年期。



人類瘟疫史啓示錄

成 30%~60%歐洲人口的死亡,也攔腰斬斷了整個歐洲的發展史。

關於黑死病的說法有很多,大多數人都相信它是通過老鼠和跳蚤傳播給人類的。英語、法語、德語均用由拉丁語“pestis”演變來的“pest(害蟲)”一詞來稱呼這種鼠疫。於是,在當時歐洲的很多國家和地區,人們用在房屋上大寫的字母“P”來警告和提醒路人:此屋住有黑死病病人。

鼠疫直到 17 世紀末 18 世紀初才逐漸平息,而引起鼠疫的鼠疫桿菌卻直到 1894 年方被發現。

值得注意的是,“鼠疫桿菌”是一種細菌,而非病毒。20 世紀中葉,隨著抗生素的發明,鼠疫成了容易治愈的疾病,至少對人類不再構成致命威脅。

針對細菌,我們可以發明抗生素;針對病毒,卻沒有或很少有特效藥。

所以,縱然鼠疫已經消滅,動物帶來的病毒卻從未停止威脅人類。

1988 年,造成 30 多萬人感染的上海甲型肝炎,就來自生食或食用已被甲肝病毒污染的毛蚶。毛蚶是一種生長在海灣泥沙中的軟體動物,中國人以對美食文化巨大的熱情將其烹制。

隨後,1997 年的香港甲型 H5N1 禽流感、1999 年的 H9N2 禽流感,都相繼打破了鳥類流

行性感冒病毒不會直接感染人類的思維定式。

除了來自鳥類的病毒,從埃博拉病毒到嚴重急性呼吸綜合徵(SARS),從中東呼吸綜合徵(MERS)到新型冠狀病毒肺炎,各種大規模傳染病的傳染源似乎都指向野生動物。

今天我們知道的冠狀病毒是一大類病毒的總稱,廣泛存在于蝙蝠、豬、鼠等多種動物身上,而冠狀病毒的首例則是 1937 年從雞身上分離出來的。直到 1965 年,從人類身上也分離出了冠狀病毒,才有研究聲稱該

類病毒早已和人類廣泛相處。但在 21 世紀以前,冠狀病毒在人類身上最多只導致普通感冒或輕度不適。20 世紀 80 年代末,公共衛生界與傳染病學界提出“新興傳染病”的概念,認為這些傳染病大概率由“某種動物病原跨宿主感染”。尤其近兩三年來,世界上出現的幾種新型傳染病多數由人畜共通引起。

2003 年的 SARS 病毒後來被證實,源頭爲蝙蝠,但它蔓延滋長在廣東省的野生動物市場和餐館。濫食擴大了它的傳播途徑,並給病毒的增殖提供了空間。人類以爲,在農業時代之前他們就主宰了動物的命運,但其實人和動物的關係一直以來都不是單一維度的。如果“武松打虎”是個體與



個體之間的原始抗衡關係,那么,梁山頭領的虎皮椅就反映了人類侵害動物的慾望,而保護瀕危華南虎就是人類生態倫理意識的覺醒。

於是,很多人開始想起《三體》里的那句“弱小和無知不是生存的障礙,傲慢才是”。痛恨之餘,悔恨無限。

恐懼和未知

這次的新型冠狀病毒很難不讓人想起 17 年前的 SARS 病毒。

作爲 21 世紀初最嚴重的一次傳染病,SARS 病毒在 5 個月內傳播至全球許多國家和地區,造成 8000 多人感染,700 多人死亡。

野生動物市場屢禁不止,板藍根“一戰封神”……無數劇情似曾相識,是歷史止步不前嗎?

SARS 風暴隨着疫情消滅剛剛平息,野味市場就很快在國內復甦,僅有的部分管控措施沒多久就形同虛設。“病從口入”4 個字在 17 年後再一次得到驗證。

在中國參與救援的德國病毒研究專家希爾根非爾德教授斷言:“SARS 是因為中國嚴格的隔離措施消失的。”

儘管現代科學技術有了突飛猛進的發展,但是在對抗病毒這場持久戰里,人類能做的最多的,仍然只是防守。

當我們被新型冠狀病毒圍困在家時,有人調侃:“經過了上萬年,曾經把動物關在籠子里的人,終於成功被動物關在籠子里了。”

這裏的“籠子”就是家,閉門不出幾乎是今天預防病毒入侵的最好方式。這既是對抗的姿態,也是投降的姿態。沒有有效疫苗,沒有令人絕對放心的場所,社會設施減緩運行甚至停止,人類用寂靜與病毒宣戰和對抗。

歷史是一面鏡子,它映出每一個似曾相識的情節,可每一次災難之後仍然有新的恐懼。

震懾也好,威脅也罷,它把我們都嚇得不輕,而災難依然不會提前告知人類,它何時會捲土重來。

“以史爲鑒”不是一句空話,人類可以做的,就是不要再犯相同的錯誤,儘管這真的很難。(文:劉肖瑤)