

# 吃肉學問大

## 为什麼牛排可以吃,但热狗仍然在危险名单上?



杜兰特(John Durant)很喜欢吃肉,但冰箱没有办法放太多肉,因此他把肉品存放在合租公寓里的白色大冰柜中。29岁的杜兰特从冰柜中拿出几块用纸包裹的冷冻鹿肉,还从冰块中挖出几片草饲牛肉。他给我看了羊肾、猪背肉和火腿。杜兰特是旧石器时代饮食的支持者,他尝试用与演化前期祖先同样的方式来进食:大部份都吃肉,通常是红肉,如煮熟的牛肉、猪肉、羊肉或其他哺乳动物的肉,而且几乎每天都吃。

杜兰特目前正在写一本旧石器时代生活方式的书,其中至少有一件事是正确的,那就是:没有肉,人类可能不会有今天。演化生物学家指出:狩猎比赛和吃熟肉明显改

变人体的结构,并且可能有助我们发展出更大的脑。现在肉类是所有富裕国家(日本除外)最大的蛋白质来源,到2030年,全球每年的肉类消费量可能会达到3.76亿吨。

然而比起生活在数百万年前的早期人类,大多数工业国家人民的生活更为静态。我们祖先需要努力取得各种食物,如果没有成功猎杀到动物,就会遭受饥饿之苦,然而现代大部份人只要想吃,就能轻易获得富含热量的肉类。所以我们实际上吃了比健康所需还要多的肉吗?

在20年前,大多数营养学家会回答:「是的。」特别是针对多脂肪的肉,如汉堡或肋排。毕竟人的身体可以把肉类的饱和脂肪转换成血液中的胆固醇,会致动脉粥样硬化,这也是心脏病发作和中风最常见的原因。然而一些研究人员最近开始怀疑:长久以来一直认为红肉和心血管疾病之间的关联,其实并没有那麽紧密。

有的研究认为肉类的处理方法,例如以化学药剂保存,或是烹煮方式,可能比其中饱和脂肪的含量还令人担忧。此外,现在研

究人员尝试弄清楚什么是健康的饮食习惯时,也强调全面观察整体饮食的重要性。例如,决定少吃红肉后,因为补偿心理而吃了安慰性食品,例如披萨、白面包和冰淇淋,反而无益。由于这些稍微不同的观念出现,很多营养学家也都调整了给人们的建议。美国哈佛大学流行病学专家莫札法利安(Dariusz Mozaffarian)说:「告诉人们避免吃所有的红肉,可能无法达到最大的效果。并非所有的肉都是一样的,我们可以从中选择。」然而,如何做出选择,还是个持续争论的话题。

### 当人遇到肉

在深入讨论有关「吃红肉如何改变健康」这项有点争议性的发现之前,首先值得思考的是人类祖先的饮食习惯。我们的祖先先因地理分布造成的饮食差异很大,虽然记录并不完整,古生物学家已蒐集到足够的证据来建立一些里程碑。如果我们回溯到很久以前,当人类的先祖刚从与黑猩猩的最后共同祖先分支出来,他们大概是以果实、叶片和零星的白蚁为食,肉是非常难得的。然而,在300万年以前,我们的祖先显然就已经学会利用石制工具从动物的骨头上切下肉来。起初,这些早期人类可能主要是清理其他食肉动物杀死的猎物:从倒下的羚羊身上偷切一些肉,或是追逐较小的食肉动物来获得肉类。学会用火烹饪(至少40万年前)和发明石矛(至少20万年前)则大大提高了我们祖先吃饱的机会。

经常吃肉和煮熟的食物,改变了我们身体的构造:我们的牙齿变得更小更尖,我们的结肠萎缩,小肠反而增长,这些都改善了我们的咀嚼和消化熟食的能力。高热量的肉类可能让脑部大小增加了三倍。种种的改变,帮助我们祖先在一个与现今大大不同的环境中生存下来。现在的问题是,过去演化时期的饮食对目前的情况是否有任何影响?

现代肉类食品的处理方法和食用方式,对我们的健康状态有什么改变?

### 保存方法令人存疑

在回答前述的问题之前,要先了解:营养学的研究是有名的难以执行。科学家在道德上没有理由迫使人们只吃红肉,尤其是有人证明了大嚼生菜对健康有长期的益处。不过研究人员也尽可能完成了研究,他们调查了许多人的饮食习惯。哈佛大学不同团队的两项研究发现,让人们逐渐认识到:并非所有种类的肉都是不健康的。2012年春天胡丙长(Frank Hu)和同事得出的结论是:吃红肉确实是引起心血管疾病、癌症和死亡的最大风险。具体而言,每增加一份每日摄取量的未加工红肉(一份是一副扑克牌的大小),就会增加13%的死亡风险,加工过的肉类造成的死亡风险则上升至20%。这些风险的计算,在男性中是超过22年的期间,在女性则为28年。

要将这些数字翻译成日常生活用语,需要一些复杂的运算。英国剑桥大学的统计学家史皮格哈尔特(David Spiegelhalter)将胡丙长的结果计算后发现:一个成年人每天多吃一份红肉,将失去一年的寿命。根据美国网站FindtheData.org分析有关社会安全保险的数据指出:一名健康的40岁男性,预计可以再活36.2年,所以多吃一份红肉将会让他无法过76岁生日,只能活75.2年。这并非可以忽视的习惯,但也不是最致命的。举例来说,根据美国疾病防治中心指出:男性和女性吸烟,平均分别会减少13.2和14.5年的寿命。

胡丙长的研究仍有所限制,它依靠的是自我报告式的问卷调查,有些方面会使结果出现偏差。同样有问题的还有:吃红肉较多的受访者,同时也易有抽烟、饮酒过量、很少运动的情形,使得吃肉似乎比实际上更不健康。

**眼科医生**  
**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
 (301)770-2020  
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)  
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
 www.washingtoneyeconsultants.com

**纽约医学院 M.D.**  
**著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生**  
**美国眼科专家文凭**  
**Holy Cross Hospital 眼科主任医生**

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**维州马州妇产科不孕科**  
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

**颜世莲 Dianna Yan, MD** **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

●每年定期妇女抹片及乳房检查  
 ●孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
 ●不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
 ●泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
 ●子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
 ●宫颈腺癌; 治疗不用开刀  
 ●卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
 ●子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
 ●阴道松弛整形  
 ●减除静脉曲张、蜘蛛状; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

马州 301-963-0900  
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877  
 维州 703-876-6200  
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
**Joan Luo M.D.** Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗**

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**  
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
**Richard Wanzheng Pei, MD, PhD**  
 703-698-9668  
 starcareobgyn.com  
 聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
 ○妇科年检, 各种妇科疑难病症  
 ○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
 ○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多  
 ○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
 ○松弛阴道收紧术, 改善性功能  
 ○痔疮切除、乳房肿物切除  
 ○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
 ●微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀  
 ●妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
 ●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病**

王冬梅 医师  
 DongMei Wang, M.  
 预约电话: 971 5 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

**樊薇 内科医师**  
**Wei Fan MD** 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。  
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

●美国内科学会专科文凭  
 ●美国内科学会会员  
 ●Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师  
 ●Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师  
 ●北京三零一医院医学硕士  
 ●北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**

**郑三君 医师** ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
 ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
 ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
 Board Certified Psychiatrist

**主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。**

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022  
 Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)