



# 長壽的飲食

The Anti-Ageing Diet

莎莉·畢爾 (Shally Beare) 著

孫曉嵐 譯

晨星出版

## 我為何要寫這本書

五年前，有一次我坐在朋友車子的後座跟她聊天，她正準備把車子塞進一個比較小的停車位。這時，她從後視鏡中看到我的舌苔，就和我聊起這件事。的確，當時大概已有兩年左右的時間，我的舌頭漸漸長出了一層厚厚的舌苔。3位不同的醫生除了給我開些阿斯匹靈之外，都別無他法，只建議當我出現更明顯的病徵時要回診確認。我也只好不斷地向大家說明舌苔的無解狀況。

這次停車的空檔，口腔又成為朋友關心的問題，我知道這時得做些什麼了。朋友建議我去找營養師，我就預約了一次會面。那天，幫我開門的是一位女士，渾身散發著健康的光彩，能量充沛，精力強健，在我前面輕鬆地跳著上樓。我告訴她，我不但舌苔很厚，每天還幾乎要打上二十個噴嚏，腹部盲腸的位置隱隱作痛，胃也常常脹氣不舒服，而且感冒好像一個接著一個，腦袋總是昏昏欲睡，常常早上都起不了床。

營養師告訴我，所有的這些症狀，其實都與消化系統功能不良有關。我需要的是徹底檢驗並且修正我的飲食習慣。當時，我主要的食物都是麵食、三明治、酒和佐餐沙拉。她並沒有告訴我什麼不能吃，卻給了我一張可以怎麼吃的食物表，裡面有各種我其實也不太反感的好吃蔬果（像是酪梨、蘆筍、茴香和木瓜等），豆類和無麥全穀類食品。我出發到超市去尋找這些看來也挺好吃的食物。

不到幾個月的時間，我變得每天早晨起床都精神充沛，疼痛沒了，嘔嚏也停了，不再感冒，心情好多了，舌頭也漸漸持續保持健康的粉紅色。我比以前更愛我所吃的食物，而且吃得非常多，儘管如此，卻還是減輕了幾磅重。朋友們對我的脫胎換骨感到驚奇不已，還開始向我諮詢飲食建議。我開始大量閱讀營養學的書籍，發現書中常有許多驚人的實例——僅僅透過飲食上的改善，便能從所謂「不治」絕症中康復。

約於此時，我開始製作一系列老化過程與這個領域先進發展的電視報導。當我吃著糙米沙拉，配著蒸豌豆佐大蒜醬油，美國的大型生技公司卻不斷向外尋求各種昂貴複雜的處方，來對抗老化與伴隨而來的各種病症。不過，這世界上似乎有某些特別的區域，那兒生活的人們僅僅藉由良好的飲食與生活習慣，就已經享受生技公司夢寐以求而令眾人欣羨的健康與長壽。

沒多久，我放棄了電視事業，前往英國營養與健康學院接受臨床營養師的訓練，在老化議題上有一些研究成果，因而開始撰寫此書，希望讀者也能從這些養生祕訣中，和我一樣獲得生命的樂趣與滿足。

莎莉·畢爾  
(Shally Beare)

# 目錄

**自序** 我為何要寫這本書 ..... 002

**引言** 吃對食物，健康有活力 ..... 006

## **第一篇** 世界五大長壽村

**第一章** 沖繩，世界紀錄的長壽之島 ..... 018

**第二章** 夕美，老耄希臘人的真故鄉 ..... 038

**第三章** 康寶地美，長春寶地 ..... 058

**第四章** 亨札，知足的常樂山谷 ..... 074

**第五章** 巴馬，長生藥材的滋養優境 ..... 094

## **第二篇** 十五個長壽祕方

**第六章** 精確攝食生命所需 ..... 112

**第七章** 食用豐富多樣的蔬果 ..... 122

**第八章** 多多享用生鮮膳食 ..... 128

**第九章** 少吃肉，多吃植物性蛋白質 ..... 132

**第十章** 常保血管年輕 ..... 144

第十一章	吃對脂肪，健康加分 .....	152
第十二章	食用未精製全穀物 .....	162
第十三章	注意您的排便情形 .....	172
第十四章	排毒，不要積毒 .....	180
第十五章	加強免疫，對抗老化 .....	190
第十六章	多吃幫助思考的食物 .....	198
第十七章	選擇有機飲食，避免基因改造食品 .....	208
第十八章	飲食補充計畫 .....	214
第十九章	運動！運動！多運動 .....	224
第二十章	積極面對情緒與壓力 .....	228

### 第三篇 長壽養生法一點通

第二十一章	牢記長壽養生祕方 .....	238
第二十二章	認識讓您衰老的物質 .....	242
第二十三章	應用長壽祕方的小撇步 .....	248

## 吃對食物 健康有活力

目前科學家們大多同意，一般人類的最長壽命大約是一百二十歲左右。不過，能活到一百二十歲並不只是說我們能夠活著見到自己的曾孫，甚至有機會五代同堂；它還意味著，我們可以在四十歲的時候，感覺和看起來就像三十歲一樣，一百歲了卻只像八十歲；最重要的是，不論自己年紀多大，都能精力充沛，活力四射。簡單地說，我們可以讓自已保持年輕更長久一些。最棒的是只要真正地好好養生，隨時開始都不算晚。即使多年久病，疲萎不振的人，也可以變得年輕，修復身體損傷，遠離疾病並且延年益壽。

那麼，對抗老化的「祕密」到底是什麼呢？先人智慧，數以千計的權威研究以及近年進展驚人的科學探索都明確指出：答案，就在我們所吃的食物當中。

我們早已知道，如果食用正確的食物，可以避免某些重大的疾病，例如癌症與心臟病。美國醫事總署（US Surgeon-General）最近指出，美國每年220萬的死亡人數中，其中就有180萬人的死因與飲食有關。現在，老年醫學家也已經發現，只要正確地飲食，再搭配其他如規律運動、避免壓力積累等良好的生活習慣，其實可以真正減緩或甚至逆轉老化，讓自己看起來並且感覺更加年輕，還可以預防大部分與老化有關的疾病。

奇怪的是，有些人卻極不情願接受這些簡單的事實，尤其，吃得好並且做點運動，其實比其他任何延緩老化的方法都來得簡單得多。打從人類存在以來，人們便不斷徒勞地尋找一種立即顯效的神奇抗老「療方」。聖經中有許多古老神話，傳說有位全副武裝的天使長守護著伊甸園中的一棵樹——生命樹，樹上便有這種長生不老奇藥。再看看較近的例子，1930年代俄國醫學教授賽齊·佛隆諾夫（Serge Voronoff）向他富

有的病患承諾，只要讓他移植猴子的睪丸切片到陰囊中再以絲線縫合，便可使人返老還童。不過，沒有一個接受這項治療的病患長生不死，反倒有些人卻因而得了性病。而佛隆諾夫本人卻因此大飽私囊，到巴黎最貴的旅館包下一整層樓，從此過著優渥奢華的生活。

今天，製藥公司投入數千萬英鎊的資金，希望能成功研製抗老療方。但他們的種種方法，包括在人腦中注射幹細胞，研發「神效」藥物，嘗試分離「老化基因」等等，沒有一項能被證實有效。其中，分離老化基因又似乎是種過分單純化的企圖，因為，已有研究證實，繼承基因的表現也會受到外在環境因素的影響而產生變異。

正如偉大科學家恩斯特·克瑞博斯二世（Ernst Krebs, Jr.）所說：「醫藥科學至今尚無法提出任何化學製劑或藥品，可以讓我們更加健康或者更能適應環境變化，還是變得更聰明，更遑論讓我們可以活得更久。自然界中沒有一種單一的藥物或者分子能夠達到這些作用；不過，要是真有這樣的東西，應該就在一般的日常食物之中。」

## ◆向「泰索諾斯的選擇」說不

長壽並不表示就得活在衰老敗壞的世界當中，像許多老人一樣承受各種老年疾病的痛苦。我們可不想成為斯威夫特（Jonathan Swift）《格列佛遊記》（*Gulliver's Travels*）中不死的史卓德布勒格斯（Struldbruggs），不斷地衰老、生病、越來越悲慘，「隨著年歲增長，卻越來越面目可憎，處境淒慘」。我們也不想成為希臘神話中不幸的凡人英雄泰索諾斯（Tithonus），雖然他的戀人、女神伊奧斯（Eos）為他求得了永生，卻忘了為他要求永保年輕，最後不得不將日漸衰老孱弱的

男友關起來，終身獨自嘮叨碎念。最終，女神基於同情，將他變成了一隻炸蝻。

我們不會像泰索諾斯或者史卓德布勒格斯一樣；只要我們好好地照顧自己，我們不止能延長壽命，還能更加健康。這是非常重要的。在英、美、澳等已開發國家中，有越來越多的人可以活得更久，這就是所謂世界人口的「高齡化」現象。英國女王初登皇位時，每年只向不到300位百歲人瑞發布生日賀電；現在，這個數字已經達到3000人，而人口增加只是部分的原因而已。真正的危機在於，年輕的一代為了供養老年人而壓力沈重，不堪負荷；英國境內領取養老津貼的人數，目前約1100萬人，預估到2050年，這個數字將達到1600萬人。

英國政府已經決定廢除六十五歲退休的制度，以因應即將面臨的財政危機。如果我們打算到了六十五歲以後，還是社會中活躍積極的一分子，那麼，屆時如何保持良好健康與思緒理智就格外重要了。

活得久並不是我們最終極的目標，如果最後二、三十年的時間得耗在養護之家，髖骨骨折得靠著拐杖踐撐而行，老是忘了走進房間要做什麼，每頓飯後還要吞下大把藥物，那麼，真沒道理要這樣活到一百二十歲。我們生來就有一百二十歲的「生命存款」；我們要了解這個意義在於，如果我們能細水長流，那麼，不論我們是小孩，三十幾歲還是八十歲，也不論我們何時會死去，都能活得更加活躍、健康而快樂。

### ◆世界著名的長壽村

世界上有些地方，那兒人們的生活已可證明，我們大部分的人之所以提早衰老生病，主要的原因正是我們的飲食，當然，生活型態的其他面向也與此有所關聯。這些世界長壽村裡，人們擁有超乎尋常的良好健康，九十幾歲到一百一十多歲而行動自如的老人更是數量驚人。例如，

在日本的沖繩縣，每10萬人中就有34位百歲人瑞；相較之下，在英國每10萬人中卻只有5位年過百歲的老人。而長壽村裡，中老年人的行動與外貌都比實際年齡年輕許多，而且甚少為疾病所苦，包括從頭痛到癌症等的各種疾病。

我們知道，影響這些長壽人們的健康與活力，主要還是環境因素，而不是優良的基因；因為，研究也顯示，當這裡的人們遷居其他國家且適應當地飲食後，他們也逐漸患有當地的疾病，並顯現其他老化跡象。

這些實際的現象，也駁斥了認為現代人壽命較長，是造成當前如心臟病、癌症等退化性疾病高發生率的唯一原因的這種論調。

本書中，我們將探討世界五大長壽村的養生祕訣：

- 沖繩 日本的一個小島嶼。
- 康寶地美 義大利南部的一個村莊。
- 夕美 希臘的一處小島。
- 亨札 巴基斯坦西北的一座山谷。
- 巴馬 中國南方的一處縣城。

## ◆長壽的「祕密」

本書將為您揭開這些地區中人們特別健康、抗老不衰的祕密。事實上，這其中並沒有什麼隱祕不為人知的道理：其實就是生活常識以及良好的飲食與生活習慣而已。可口的生鮮食品，當地耕作、捕獲的食物，勤奮活躍的生活方式，大量的新鮮空氣與積極面對人生挑戰的態度，都是這些人們的長壽優勢。只要再付出一點點的努力，這些長壽元素也可以成為我們生活的一部分。當然，超級市場裡是買不到新鮮空氣或者美滿婚姻的，但是每個人只要真心地想要，都可以找到自己的方式來減低壓力，多做運動，好好照顧自己。至於食物，本書中所有推薦食譜的食

材與其他類似的原料，都可在超級市場與健康食品店中找得到。

## ◆享受營養美食

五大長壽村裡，人們的餐點不僅營養豐富，更是美味可口。營養美食的原理就是要取得品質好而新鮮的食材，並且儘可能減少人工調理，使食物風味完全釋放。人們常常抱怨所謂「健康食品」無味而難以下嚥，但其實健康食物並非只是一片蘋果或一片米糕。健康食物可以，而且應該是，用新鮮蔬菜與香草、豆類或魚肉作成的餐點，運用大蒜、洋蔥、薑、醬油、少許紅酒或任何其他上百種的健康烹調原料調味。健康飲食的原則很簡單：大量的新鮮水果與蔬菜，選用全穀類而捨精緻麵食，正確選擇用油，不吃太多肉，還有儘量減短烹調時間。

我們不想吃那種由實驗室製造且在老鼠身上實驗過的食物。我們要的，是好用又好吃的美食，已在數代人身上獲得了健康的認證，不僅能讓我們健康，而且還好吃得不得了。在本書第一篇中，我已提供幾例五大長壽村的典型長壽美食，這些美食與書中其他食譜範例，都將能讓您忘記計算卡路里和拒食意志力，為大家提供愛不釋手的典型健康美食。這些食物也能幫助您每天能量滿滿，健康一百，感覺更加年輕。古希臘人尊稱為「醫學之父」的希波克拉提斯（Hippocrates）曾說過這樣的名言：「讓食物成為您的治病良藥，您的醫病良方就是您的食物。」好消息是，這句話若是真的，食物吃起來還好不必像藥那麼難吃。

## ◆為何本書可應用於您的生活之中

為了避免罹患退化性疾病並且享受最佳的健康生活，我們必須獲取完整的營養，包括17~20種的礦物質，13種維生素，11種必需胺基酸以及兩種必需脂肪酸（所謂「必需」，即指此類營養素為健康的基本，但

不能由身體自行製造者)。以身體最低的需求量，我們每天應食用至少5份新鮮蔬菜水果，能有10份則是更好。但大部分的西式飲食卻都遠少於此；英國食品標準局（Food Standards Agency）發現，英國境內僅有百分之三十六的人知道這項營養攝取建議。

人，可說是由食物所構成的；我們所吃的東西影響著我們的身心靈。在已開發國家中，肥胖已日趨普遍，然而因飢餓致死的人卻也逐漸增多——他們嚴重缺乏了某些營養素。麵食與高糖類點心等高卡路里的食物增加了我們的體重，但也排走身體健康所需的養分，如維生素與礦物質，因此也造成退化性疾病的盛行。1988年美國醫事總署的健康與營養報告（US Surgeon-General's Report on Health and Nutrition）中指出，美國境內有將近百分之七十五的死亡人數其死因與營養不良有關。一般來說，有些疾病並無法藉由某種特殊療法或藥物而治癒；但大部分的疾病以及老化的加速，則主要是由於一個基本因素所引起的——營養攝取不當的飲食與體內毒素累積過量。

大多數的人都任由自己感到嗜睡，習慣常常頭痛，忍受經前症候群（PMS）的不舒服，放任情緒波動，嗜吃甜食，隨著年紀增長，逐漸出現各種退化性疾病；結果，就錯誤地把各部位的潰瘍、消化不良和過敏，全都視為生活與老化過程中不可避免的重擔。患有以上任何一種疾病又懷疑飲食對健康有巨大影響力的人，其實都沒有真正地為自己健康地飲食。

採用高營養飲食的人們，通常都能擁有良好的膚質，減輕部分體重，精力增強，小病小痛不再，一早起床便精神奕奕，性慾會提高，也降低罹患慢性病的風險。最重要的是，如果我們可以健康地多活個十年、二十年，那麼，真是值得一試。

## ◆重大致命疾病是可以預防的

您沒有必要害怕那些英國境內榜上有名的各項重大致命疾病（它們在美國、澳洲和南非白人區等其他已開發國家中也是常見的奪命殺手）。除了老化（可相對程度加以延緩）以外，這些疾病很大程度上是可以預防的。

### 老化

在科學家發現可以讓我們長生不死的方法之前，老化與死亡都是所有生命不可避免的現實。1960年代，里奧納德·黑佛列克（Leonard Hayflick）博士已經發現，人體內的50萬億細胞在看起來變老之前，只能進行有限次數的複製分裂，達到上限後便會死亡。這種現象，一般也稱作黑佛列克極限（Hayflick Limit），說明了我們生來體內就有某種「老化時鐘」在運轉著，為我們事先預設了生存於地球上的時間總量（現在已知約為120年左右）。

當前英國境內最常見的死亡原因，很不幸地，並不包括走到自己的黑佛列克極限——幾乎所有的人死亡時，細胞都還在分裂；絕大多數的死因通常都是疾病或加速的老化。英國一般男性的平均壽命約為七十五點一歲，女性則為七十九點九歲，也就是說，不知不覺中，我們的生命已被剝奪了40年。

但是，其實我們不僅能夠延緩老化的過程，還能解除已經造成的身體傷害。著名的老年病學家暨營養專家約翰·麥道高爾（John McDougall）曾寫道：「每一天，我都看到敗壞衰弱的身體轉變成為容光煥發、活躍敏捷、生氣開朗的健康人。成功延壽的祕密簡單到令人難以置信——就是健康的飲食，適度的運動和良好的清潔習慣。但它實際展現的成果，卻幾乎就像是奇蹟一般。」

## 心血管疾病

心血管疾病（CVD，cardiovascular disease）是英國境內排名第一的死因，英國境內每年約有30萬人死於冠心病（CHD，coronary heart disease）及中風，在美國、澳洲與南非也是致死人數最多的疾病。但，它卻也是最能夠加以預防的疾病之一。知名美國營養師麥克·科爾根博士（Dr Michael Colgan）說：「不要害怕心血管疾病，它是所有人為疾病中最容易加以防治的，您只要遵守正確的營養攝取原則，再加上一點簡單的運動，就可以掃除血管裡的髒東西。」降低了心臟病的風險，同時還可以大幅減少罹患糖尿病的機率，這兩種疾病可說關聯非常緊密。

久坐不動的「沙發馬鈴薯症候群」、肥胖、吸菸與不良飲食，已是無數西方心臟病研究中認定高發病率的主因。百分之四十五的南非人被歸為肥胖，而英國心臟基金會（British Heart Foundation）也聲稱：「英國冠心病發病率之所以居高不下的一個原因，就是一般人的飲食太不健康了。尤其是脂肪攝取方面——特別是飽和脂肪，英國境內的脂肪攝取量普遍太高，蔬果的攝取量又太低。」相反地，醫學研究學者發現，本書中所述及活到九十幾、一百歲的長壽人士，卻極少罹患心臟病，血管更是保持在極為年輕的狀態。

## 癌症

癌症正逐漸取代心臟病，即將成為英國境內的死亡主因；每年約造成15萬人死亡。而癌症也名列美國、澳洲與南非的首要死因之一。不過，相當程度而言，癌症也是可以預防的。這些國家中3種最常見的癌症——乳癌、攝護腺癌與腸癌，都和飲食與生活習慣有著非常密切的關聯。即使非常保守的美國癌症協會（American Cancer Society）都曾表示，百分之九十的直腸癌是可以預防的。癌症專家派翠克·奎倫

博士 (Dr Patrick Quillan) 在《靠營養戰勝癌症》(Beating Cancer with Nutrition) 一書中便說：「身體擁有滅除癌症的所有裝備，……但這個過程非常仰賴營養的協助。……正確地攝取營養可以預防百分之五十到九十的癌症。」

只要癌症治療繼續進展，化學療法可能依舊佔有一席之地，但它卻有著令人難過的副作用，療效也非常有限（英國境內有三分之一的人罹患癌症，四分之一的人因其死亡，所以，您不必是個數學天才，也能從數字上看得出來，化學治療並不是什麼神奇的療法）。然而，有些具有療效的替代性療法，卻具有好的副作用。例如，知名癌症治療學家馬克思·哲森博士 (Dr Max Gerson) 聲稱，末期癌症若單以他的營養治療法加以診治，成功治癒率可達到百分之三十。另一個運用維生素B<sub>17</sub>（或稱苦杏仁素）的療法，則於實驗中發現竟可達到百分之八十二的反應率。維生素B<sub>17</sub>可在杏仁核中找到，不受癌症侵擾的亨札人日常生活中就大量食用杏仁核。（如欲深入了解維生素B<sub>17</sub>療法背後精彩的故事，以及這項療法所受到製藥產業的隱匿與打壓，請參閱菲力普·戴 (Phillip Day) 之著作《癌症：為何我們至今仍亟想了解疾病的真相》(Cancer: Why we're Still Dying To Know the Truth)。）哲森營養療法與維生素B<sub>17</sub>療法目前已有某些癌症治療中心加以採用。

## 呼吸道疾病

呼吸道疾病是英國的第三大致命疾病，每年因肺癌與肺炎死亡的人數約9萬人上下。肺癌主要因吸菸引起，而肺炎則多半侵襲老弱幼殘；許多肺炎還是在醫院中受到感染的。

## 國民健康照護體系

每年因英國國民健康照護體系 (National Health Service) 的錯誤而

死亡的人數約有41,650人。根據首席醫療官員於2001年的研究，這個驚人的數字相當於每年有130架波音747巨型客機墜機，但它卻僅是85萬起「醫療不良事件」的一小部分，使得這個國家照護國民的醫療體系輕鬆成為提前死亡的第四大死因。但是，需要責備的不僅是這個醫療體系，更還有醫學本身——在美國，「因醫師治療而死」竟然是排名第三的致死原因。根據英國醫藥管制局（Medicines Control Agency）2001年的統計，半數以上，計有21,353起提報案件，竟都是因為投藥種類或劑量錯誤而導致死亡的醫療不良致死事件。其他導致提早死亡的事件，還包括了非必要手術、院內感染、器械故障以及其他型態的錯誤，例如不合理的護理間隔時間，未警覺病患因床欄與床墊受困而導致窒息等等。

醫師與現代醫藥是我們的健康照護體系中不可或缺的一部分，至少，當其正常運作時確實如此；任何人只要曾經遭遇車禍或其他需要立即救護的生命威脅情境，就足以證實健康照護體系的重要性。

然而，藥物與手術並非永遠都是解決如癌症、心臟病或消化道疾病等慢性病的最佳方案。預防醫學才是上上之策。根據《新英格蘭醫學期刊》（*New England Journal of Medicine*）的報導：「百分之九十去看醫生的病患，其病況其實可藉自身的努力而改善，或是現代醫學的手段也無法加以解決的。」

## 消化道問題

消化道異常每年導致英國境內約2萬人死亡。不用說也知道，消化道問題與飲食之間有著非常直接的關聯。只要遵從本書的飲食建議，您也可以擁有運作良好的消化系統，並且享受它所帶來的優質健康。

# 第一篇



## 世界五大長壽村

本書在第一篇將為您介紹世界五大知名長壽村，當地人人身體健康，享有創紀錄的長壽生命，即使年歲過百依舊敏捷活躍，熱力充沛。此篇還將為您探討這些長壽村健康延壽的基本要素，並提供當地飲食的食譜範例。

## 第一章

# 沖繩，世界紀錄的長壽之島

沖繩群島，是由東海（East China Sea）上161座珊瑚島所組成的島群，居住在此世外之境的人們，可以自豪地說擁有長生不老之藥。在這處綠茵優美的「東方加拉巴哥群島」上，早過中年的人們依舊擁有美麗的膚質、黑亮的頭髮、精瘦靈活的體格。西方各種主要疾病在這裡鮮少發生，自殺在這裡幾未耳聞，而所謂「退休」，則根本不存在地方的語言之中。

沖繩百歲以上的人瑞們並不在養護之家度過晚年，而是充分地享受完整而積極的生命，直至壽終。當地有位名人，是位九十七歲的空手道老師，最近以此一高齡擊敗一位三十多歲的前拳擊冠軍而聲名大噪。沖繩人過世時，往往很快地死去，沒有罹患任何已知的疾病。當地每10萬人中就有34名百歲人瑞（相較於英國，每10萬人中卻只有5名百歲人瑞），年齡大於一百零五歲的老人更是出奇地多，使得沖繩人被官方正式認定為世界上最長壽的居民。

心臟病、中風和癌症，這些疾病在西方是如此普遍常見，但在沖繩卻鮮少發生，發病率僅約日本其他地區的百分之六十，且日本地區的發病率已居世界的最低水平。與美國人相比，沖繩人發生心臟病的機率比他們約少百分之八十，而醫師的檢驗也發現，當地人的血管狀態特別年輕，膽固醇指數都很低。乳癌發生率太低，當地甚至不需要乳腺X光攝影檢查；大部分的年長男性甚至沒聽說過攝護腺癌。整體來看，沖繩的癌症發生率較西方低了百分之四十；而罹患癌症的沖繩人存活率，也高於西方人兩倍之多。

自1975年以來，一群優秀的醫生開始深入研究沖繩人特別健康長壽的現象，對象包括400位百歲以上的沖繩人瑞；研究成果則發表在他們最近出版的著作《沖繩養生法》（*The Okinawa Way*）中。這群人瑞研究團隊發現，沖繩人通常都擁有「過人的健康」。

作者布萊德利·威爾卡克斯（Bradley Willcox）醫師與奎格·威爾卡克斯博士所檢查的第一位沖繩人，是一位一百歲的男性。第一眼見到時，他們以為他才大約七十歲，檢查後才發現，「他的身體用了一百年以後，竟然基本上一點問題也沒有」。這群醫師發現，沖繩人即使到了老年，依舊擁有年輕人一般的免疫系統，骨質疏鬆的比率非常低，身材依然健美，性荷爾蒙水平很高，心理健康也非常良好。

研究者在書中做出結論，認為這群人的「長壽祕訣」，幾乎都能在西方世界的生活圈中應用，主要是飲食方面，以及其他如規律運動與正面心理態度等生活方式上的種種作為。很可惜，島上年輕一代的沖繩人卻逐漸摒棄傳統的飲食方法，轉而接受以美式風格為基礎的速食連鎖店飲食模式；罹患心臟病和癌症等「西方」文明病的比例因而逐漸增加，也說明了基因對於沖繩人長壽的影響，確實有限。

## ◆沖繩式典型養生飲食

傳統沖繩飲食遵從所有健康均衡飲食的重要原則，也符合本書將述及的促進健康與長壽的飲食方法。沖繩人有句話說「醫食同源」（いしょくどうげん），即謂「食物與藥物出自同一個源頭」。沖繩人的食物富含各種抗癌、抗老化的抗氧化劑——能夠中和引發老化的自由基的神奇分子（詳細說明請參閱第七章）。傳統沖繩飲食以地瓜、綠色葉菜和全穀類為主，佐以魚、米、豬肉與豆製品為輔。沖繩飲食在日本國內獨樹一格，因為它同時受到中式與日式烹飪的影響；豬肉與蔬菜的烹調做

法主要傳自中國，而魚與海藻的菜餚則來自日本，使得此地飲食富含各種營養素。菜餚中則鮮少使用脂肪、肉類、糖、精製碳水化合物與激素，促進老化的物質含量極低。

和所有長壽民族一樣，沖繩人也因為採用低卡路里飲食而受益。他們雖然食



以多種蔬菜為主的飲食，低熱量卻富含營養素。

量很大——人瑞研究團隊發現，沖繩人實際上食用的食物重量比北美人還要多，但每天卻只吃進約1,500大卡的熱量，比北美的平均水準少了約百分之四十。沖繩人也不常感到飢餓，因為他們食用多種蔬菜的飲食中，含有豐富的營養素與大量的粗纖維。日本人的身型一般也較西方人纖瘦，因此所需要的卡路里也較少——1,500大卡對西方人來說大概也太少了。日本人，包括沖繩人在內，有句諺語說「腹八分」（はらはちぶ），意思就是「只要吃到八分飽就好了」。

僅吃所需即可，正是沖繩人的飲食法則，也是唯一被科學家所證實可延長人類壽命的養生方法，而這種飲食方式也被認為是沖繩人長壽的主要原因之一（第六章將說明低熱量高營養飲食的驚人效力）。一般認為，這種飲食之所以能為人延壽，是因為它能夠有效降低自由基的濃度，而目前已知自由基正是加速老化與退化性疾病的頭號主犯（有關自由基的深入說明請參見第七章）。人瑞研究團隊發現，沖繩人血液中的自由基濃度的確相當低，其中百歲人瑞血液中自由基、脂質過氧化物的濃度大約只有七十歲「一般人」平均濃度的一半而已。

## 新鮮蔬菜的重要性

一般沖繩人的飲食中，超過三分之一以上是新鮮的有機蔬菜，含有抑制自由基的抗氧化物與纖維（第七章將深入探討蔬菜水果及其為何是長壽飲食的關鍵成分）。沖繩人整年在豐饒的土壤上種植自己食用的有機蔬菜；最長壽的島民所居住的喜如嘉村莊，150年前曾被海水覆蓋，因而留下了礦物質豐富的饒沃土壤。

英國與美國政府抗癌建議都提及，每日至少食用5份以上的水果與蔬菜。沖繩人每天大約吃6份蔬菜和1份水果。他們喜歡把多種不同顏色的食材放在一起，做成開胃可口的佳餚（例如將橙色的地瓜與綠葉蔬菜搭在一起），因此得以攝入多種抗氧化劑，同時也刺激消化液發揮作用，促進健康。

蔬菜的外皮有著特別的風味與抗氧化劑，兩者相輔相成，甚至可以單獨用來製作菜餚，例如蘿蔔皮沙拉。烹飪蔬菜最常見的方式，就是大火輕翻快炒，可使流失的營養素降到最少。快炒前通常會加入富含抗氧化劑的洋蔥，起鍋前加入少許菜籽油，比起其他的蔬菜油，這種油算是一種較為健康的選擇（橄欖油除外，參閱第十一章）。沖繩人常吃的蔬菜包括胡蘿蔔、高麗菜、水芹菜、白蘿蔔和其他東方綠色葉菜（類似菠菜或白菜）。

自十七世紀引進地瓜後，它一直都是沖繩人的主食之一，而且重要到老一輩的沖繩人還會以「地瓜吃飽了沒？」來彼此問候。地瓜，一如其鮮豔的橙色外皮般充滿能量，富含抗癌的抗氧化劑 $\beta$ -胡蘿蔔素，還有豐富的鈣、鎂、鉀、葉酸、維生素C、E和茄紅素。地瓜的升糖指數（GI值）也不高（因此也有助於控制血糖），並且含有豐富的纖維（第十二章將說明升糖指數與血糖值）。

山苦瓜（ごおやあ）是一種稍苦且類似胡瓜的蔬菜，樣子長得有點

像仙人掌，可說是沖繩人飲食中的常備菜，日常飯菜和節日大餐中都一定要有。山苦瓜通常會搭配其他食材，用大火快炒成雜燴苦瓜（ごおやあちゃんぶるう，ちゃんぶるう的意思即是「混合」）。山苦瓜在當地的民俗療法中，可用來治療多種病症，據說還有壯陽的功效；即使烹煮後，仍含有大量維生素C。西方國家中一些東方超市裡也可以買得到山苦瓜；另外，您也可以用節瓜、胡瓜或南瓜代替。

## 海藻

富含抗氧化劑的海藻常被用來調味和製作高湯。海藻的營養濃度非常高，因此只要食用少量即可。除了抗氧化劑之外，海藻還含有必需脂肪酸，這種脂肪是我們的飲食中不可或缺的一部分，同時也是蛋白質和鈣、鎂、鋅、碘等重要微量元素的良好來源。日本人認為，海藻可以避免髮色變灰和禿頭，因此常常將海藻加在各種護髮產品中。常見的海藻包括昆布、紫菜、羊栖菜和海帶芽，這些都可以在西方國家中的東方市場和健康食品店中找到。

## 水果

沖繩人每天至少吃1份水果，而每天則一定會食用7份營養豐富的蔬果。由於蔬菜中所含有的營養成分比水果更高，因此沖繩人的選擇也算是一種不錯的比例。沖繩人最常吃的水果包括木瓜、西瓜、香蕉、鳳梨和橘子。水果生食，因此為身體提供了有益健康的消化酶——木瓜和鳳梨分別含有木瓜酵素和鳳梨酵素（如果您有便秘的毛病，試試看吃點這些水果，您會發現這些水果的特殊功效）。



木瓜、柑橘等水果可以提供有益身體健康的消化酶。

## 魚

沖繩人身兼漁夫和農夫兩種身分，他們經常（每週約2、3次）食用從清淨海洋中捕獲的新鮮魚肉。富含油脂的魚類如鮪魚、鯖魚和鮭魚等，含有構成我們的腦與神經系統的OMEGA-3必需脂肪酸（EFA），對身體中每個細胞的健康都非常重要；而且這種脂肪酸也被認為可以對抗癌症、心臟病、炎症，預防皮膚和頭髮乾燥、經前症候群、精神疾病，以及其他您所關心的身體毛病。

魚肉完全由蛋白質構成，比其他肉類更容易消化，飽和脂肪酸的含量也遠低於其他肉類。必需脂肪酸也能幫助新陳代謝，因此雖然它是脂肪，卻能幫您減輕體重。也因此，其實本書中所描述的這些長壽村落中，人們每天都攝取必需脂肪酸，也並非巧合（參閱第十一章與第十六章，深入了解為何我們每日的飲食中需要這些脂肪，特別是懷孕或哺乳階段）。

可惜的是，現在的漁獲，尤其像是鮭魚這種養殖魚類，可能含有高濃度的毒素，例如PCB（多氯聯苯）、生長激素和殺蟲劑。英國食品標準局主張，每週吃1到2份高脂魚，其利遠大於弊；如果可能，盡量購買有機或野生魚類。鯖魚、沙丁魚與鯷魚，不會像鮭魚那麼容易受到污染；而食用鮪魚也應適可而止，因為這種魚可能含有高量的汞。您也可以服用魚油膠囊，不過，一定要確定選用好的品牌。

## 豆製品

豆製品是一種受全世界營養專家所推崇的超級食品；亞洲食用豆製品的民族，向來乳癌與攝護腺癌的發病率都比較低。豆製品也是沖繩人最喜愛的食物之一，他們每天吃上大約3盎司的豆製品，主要的食用內容多半是「島豆腐」、味噌醬油、豆豉和豆漿。研究指出，豆製品由於含有植物性雌激素，因而能預防與荷爾蒙有關的癌症（如乳癌與攝護腺

癌），維持體內荷爾蒙的平衡。經常食用豆製品的人，也較少發生經前症候群以及荷爾蒙相關的毛病，例如多囊性卵巢症。

豆製品可從多方面保護心臟與血管，內含的抗氧化劑可預防「有害的」低密度脂蛋白膽固醇（LDL）發生氧化而保護血管，還可以使低密度脂蛋白膽固醇指數下降。（關於膽固醇的說明，請參閱第十章。）研究已證實，豆製品中的大豆異黃酮素可強化血管，抑制動脈硬化症的發展。豆製品中也含有OMEGA-3與OMEGA-6必需脂肪酸，維生素E還有助於稀釋血液。另外，沖繩及其他經常食用豆製品的區域中，髖骨骨折發生率不高，部分也是因為人們所攝入的豆製品中含有豐富的鈣與鎂。豆製品亦為絕佳的蛋白質來源，因為它包含了人類所需的所有8種必需胺基酸（植物性蛋白質好處的詳細說明，請參閱第九章）。

媒體上偶爾也會出現豆製品的負面報導。例如，有研究證實，黃豆中有某些毒素，大量食用時可能對人體造成傷害。然而，這些發現的基礎，卻是以老鼠為對象的實驗，這些老鼠除大量黃豆外卻幾乎未餵食其他的食物，但沖繩人卻是在營養豐富而均衡的優良膳食中攝取適量豆製品。此外，沖繩人還常食用一種「島豆腐」，這種豆腐比一般的豆腐更容易消化。不過，最近有一項研究令人感到有些困擾，這項研究發現，夏威夷每週吃2份以上豆腐的日本男性，比沒吃那麼多的人還常發生腦部的老化現象。顯然，雖然食用豆製品的好處很多，但它卻不是一種完美的食物，我們應謹記在心，不論是豆製品，或是所有的長壽食物，適量攝取與整體均衡的飲食原則，才是最重要的。

## 全穀類食品與麵食

沖繩人每天食用6~7份的穀類食物，以全穀類食品為主，約占全天飲食的三分之一。其中3份可能是白米飯，而且，白米已有逐漸取代傳統地瓜之主食地位的傾向；這點大概是沖繩飲食唯一需要改善的地方，

因為糙米其實比白米更利於消化，同時也含有更多的營養素。

其他3份穀類則是小麥烏龍麵或可口的灰色蕎麥麵。幾千年來，蕎麥在日本一直被視為一種健康食品，其中含有抗癌的維生素B<sub>17</sub>，而能強化微血管的芸香素，對於降低高血壓也相當有效。介紹亨札的第四章中，我們將說明更多維生素B<sub>17</sub>的神奇功效。



全穀類食物能幫助身體調節血糖濃度。

蕎麥對心臟還有另一項好處，因為其含有豐富的纖維，因此能幫助身體排除多餘的膽固醇。蕎麥也能幫助肝臟處理體內過剩的酒精，這也是日本蕎麥店之所以會為宿醉的生意人提供蕎麥麵湯與蕎麥茶的緣故。蕎麥這類全穀類食物還能幫助身體調節血糖濃度，因而減緩老化（第十二章中將說明為何您的飲食原則應選擇全穀類食物而非精製的碳水化合物食品）。

## 節制食用瘦肉

沖繩人喜食豬肉，許多風味菜餚中都會用豬肉搭配。不過，雖然沖繩飲食中已逐漸常見食用肉類（尤其是二次大戰後，美國人帶進了午餐肉罐頭），但傳統上沖繩人一年中只吃幾次豬肉和羊肉等肉類，或者只會在以蔬菜為主的菜餚中加入少量肉類調味。

沖繩人吃肉前會將肥油剔除，而且通常會將其煮熟後再保存，如此可以讓肉類相對再「瘦」一些，也比較好消化。沖繩人所攝取的熱量中，只有百分之二十四是從脂肪中獲得的，此點也相當符合西方世界對於飲食中脂肪熱量不超過整體百分之三十的建議；另外，也只有很少量

的卡路里來自於不健康的飽和脂肪。

本書中所描述的各地長壽老人，食用肉類的量都很少（第九章中將說明這一點為何是所有長壽飲食中非常重要的一項因素）。

## 低鹽飲食

和本書中所提及的其他長壽民族一樣，沖繩人烹飪時用鹽非常儉省節制。因此，他們很少會得到高血壓這類因攝入高鹽量而引起的疾病。此外，沖繩人胃癌的發病率，相較之下並不如日本本土地區那麼高，人瑞研究團隊認為，這應是低量攝取鹽分的關係。鹽分容易引發幽門螺旋桿菌的感染，進而可能導致胃癌與胃潰瘍。

傳統上，沖繩人習慣由海水中萃取家用食鹽，因此所能食用的量並不多；此外，富含鎂的海鹽也十分有益健康，並且能消解鹽分升高血壓的作用。而沖繩人調味湯餡時也不大用鹽，而是加入海藻與魚乾熬成的湯底（出し）。

## 發酵釀造的米酒

泡盛（あわもり）是沖繩人的清酒（さけ），這是一種發酵釀造的烹調用米酒，也可以直接飲用。泡盛和清酒中的多酚可預防動脈硬化，且似乎可保護某些腦部功能，延緩老化：東京國立長壽醫療研究所近來的研究已證實，適量飲用葡萄酒或清酒的中老年人，實際上竟然比完全不喝酒的人智商還高。

不過，要記住凡事物極必反的道理，每日超過2杯以上的高攝取量可是有造成肝臟傷害並增加罹患某些癌症的風險。最近的一項研究證實，每日飲用1杯酒，會使一位女性罹患乳癌的機率增加約百分之六，因為這樣的飲酒習慣會提高體內雌激素的濃度。不過，沖繩的女性每天大約也喝上一杯酒，但乳癌的發病率卻特別低，因此也許其他的健

康因素（如大量攝入豆製品）也應同時加以考量。

## 茉莉綠茶與富含鈣質的飲用水

沖繩人每天大約喝上3杯滿溢茉莉花香的美味綠茶。綠茶比其他任何食物或飲料都含有更多的抗氧化劑，還有豐富的兒茶素，可以阻止癌症細胞複製。綠茶已被證實可預防食道、結腸、乳房、肺、胃和

皮膚的癌症。據說，若從菸品的高消耗量來看，日本本島肺癌的實際發病率竟比其應然的預估量來得低，原因之一就是因為他們平均每天喝上約6杯的綠茶。綠茶比紅茶對身體健康有更多的好處，因為後者其實含有較多的咖啡因；不過，也有研究顯示，紅茶和綠茶都能減少血管內廢物的堆積，並且降低血中的膽固醇濃度，因而能減少發生心臟病和中風的機會。

傳統沖繩人當地的飲用水中含有大量的鈣；鈣能幫助預防骨質流失並使體質維持弱鹼性，這也正是良好健康的基礎。

## 藥用植物

沖繩當地約生長有460種藥草，當地人不僅將其用於醫藥用途，也用來為烹飪調味。

### 薑黃

用來添增湯品、魚與雞肉菜餚的香氣，含有抗氧化劑薑黃素，實驗發現薑黃素有增強免疫系統、幫助消化、降低發炎反應、防止血液凝結與幫助肝臟排毒等功效。

### 藥用艾草

通常會泡在茶或泡盛中飲用，當地人認為可以幫助解決一些身體上的毛病，特別是像肺結核和普通感冒這類的呼吸道疾病。



綠茶具防癌效果已被研究證實。