

cmchao / February 10, 2011 08:21AM

[王道還：養生之道無他，少吃為要](#)

王道還：養生之道無他，少吃為要

【聯合報／王道還】 2011.02.06 07:34 am

人，雜食動物。人類是生物界唯一遍布全球的物種，這種食性是關鍵。因為地球各地的氣候、水土都不一樣，所有生物物種的分布，都有或大或小的地理疆界。人不挑食，有什麼吃什麼，隨遇而安，自是無入而不自得。要是人類的食性像無尾熊、貓熊，怎麼都不可能成為萬物之靈。

但是沒有一種生物是生來供其他生物食用的；每一種生物都演化出了防衛機制，避免遭到採食、獵食。植物最常用的招數，就是在體內堆積毒素、以及難以消化的物質；不特敵之不來，恃吾有以待之。每一種植物都煉製了獨門毒物。於是雜食動物隨和的食性，反而造成了負擔：每遇上一種新奇的潛在食物，都得進行哈姆雷特的沉思：吃、還是不吃？真是個難題。上古時神農嘗百草，一日而遇七十毒，絕非向壁虛構。不斷嘗試的結果，每個人類社群都形成了一套飲食文化，包括食物禁忌，影響我們的偏好，化解了選擇的重擔。

可是全球化創造了全新的局面。移民、農產品跨國流動，加上新的農業科技，各地的飲食文化都受到衝擊。我們走進大型超市，特別是在年節期間，難免不目迷五色，大部分食材我們祖父母輩從未聞、見過。許多食品受到歡迎，既有演化史的背景（如富於糖份、脂肪），也是文化建構的產物（如孩子愛上麥當勞）。於是傳統文化不再是飲食的指南，飲食與健康的關係變成現代生活的重大議題。

而科學似乎沒有扮演建設性的角色，各種術語反而成為引發焦慮的種子，例如「反式脂肪」。二〇〇六年，美國加州大學柏克萊校區的新聞學講座教授麥可·波倫出版了一本書（中譯《到底要吃什麼？》），甚至指控現代食品企業利用科學炒作健康話題，謀取利益。

科學界的反應，不可避免的，是創造另一個術語與研究領域：營養基因組學（nutrigenomics）——專門研究食物進入身體後與基因的互動。這個新領域的專家，不只是分析食物的營養成分、計算熱量多寡，而是觀察基因組在不同營養情境中的動態。因飲食而體重過重的人，體內基因組的活動模式與體型標準的人有何不同？那些不同與因體重過重而容易罹患的代謝疾病，如第二型糖尿病，有何關係？是他們想解答的問題之一。

其實一般人用不著這樣的科學。現代社會中，養生之道無他，總綱是少吃，細目為少油、少鹽、少糖。這套綱目的科學雖然複雜難解，然而知難行易，不知亦能行。偏偏「少吃」最難行。已開發國家的飲食問題，是供應方創造的，如超市、便利商店結帳處刻意羅列的小包裝甜食，便是勾引欲望的設計。保健品琳瑯滿目，教人心癢難熬，只因我們都知道自己必然犯戒、經常犯戒：養生之戒。飲食創造的健康問題愈嚴重，保健品愈暢銷，然後飲食問題更為嚴重……。知識反而促進了自戕行為。

這樣的惡性循環，百年前鼓吹以科學啟蒙大眾的志士，大概也只能瞠目而視了。

（作者是生物人類學者，任職中研院史語所）

---