

试论饮食文化对临高县百岁老人健康长寿的影响

王和权

(临高信贤中医门诊, 海南 临高 571800)

摘要: 临高县总人口 51 万, 现健在百岁老人 199 人, 占总人口比例 39.73/10 万^[1], 远超过我国和联合国规定的“长寿之乡”评定标准^[2], 为海南“长寿岛”之冠。第三届“中国十双百岁夫妻排行榜”上, 临高县就占 3 对, 为健在百岁老人夫妻密度, 居全国之首, 且张万经、王玉秀夫妻年龄和 214 岁, 位排名第一。其健康长寿因素诸多, 但其中饮食文化是影响重要因素之一。而上世纪八十年代以前, 多少年来, 一日三餐总离不开蒸谷米饭(临高话称熟米饭)、蕃薯、红米糟、萝卜干, 临高人称“食物四宝”, 为本地区百姓健康提供足够的各种营养物质。

一. 概述

临高县位于海南岛西北部, 西北濒临北部湾, 北临琼州海峡。总人口 51 万, 健在百岁老人 199 人, 占总人口比例 39.73/10 万^[1], 远超过我国和联合国规定“长寿之乡”的标准^[2], 为海南“长寿岛”之冠。中国老年学学会历届揭晓“中国十双百岁夫妻排行榜”, 临高县均榜上有名, 其中第三届建在百岁老人夫妻就占有 3 对, 为百岁老人夫妻的密度, 居全国之首, 且张万经、王玉秀夫妻年龄和 214 岁, 位排名第一。而第一、二、四届均榜上各有 2 对, 第五届 1 对。临高县历来就有“长寿之乡”美誉, 如清·嘉庆皇帝下旨所立位于三省村的“百岁坊”, 也称“寿门坊”, 以示三省村为“长寿之村”。

二. 传统医学与药食同源

《内经·素问》提出:“治未病”的思想, 其重要意义包含两方面: 一是未病先防, 二是已病防变。“治未病”思想是药食同源思想的具体体现, 是药食同源理论和实践相结合的产物。

中药多属天然药物, 包括植物、动物和矿物质。而可供人类食用的食物, 同样也来源于自然界的植物、动物及部分矿物质。因此, 中药和食物的来源是相同的, 有些东西, 只能用来治病, 就称为药物。但其中大部分东西, 既有治病的作用, 同样也能当作饮食之用, 叫做药食两用。由于它们都有治病功能, 所以药物和食物的界限不是十分清楚, 比如龙眼肉、赤小豆、山楂、蜂蜜等。它们既属于中药, 有良好的治病疗效, 又是大家经常吃的富有营养的可口食品。例如, 笔者撰写完稿的《家庭常用食物的营养作用、搭配烹调与治疗病证》(共论述 135 种家庭常用食物、约 40 万字), 全部在《中华本草》有记载(共记载药物 8980 味、十册、2200 万字)。

当然, 药食同源也有它们的不同地方。就是说中药治疗效力强, 用药正确时, 效果突出, 而用药不当, 容易出现副作用; 而食物的治疗效果不及中药那样突出和迅速, 配食不当, 也不至于立刻产生不良结果。但药物不能长期食用, 而食物天天都不能离开, 故食物合理配食, 对身体健康极为有利。

三. 临高人的饮食与健康

健康长寿自古以来是人类追求的美好目标, 而影响健康的因素诸多, 但饮食营养无疑是最重要的条件, 因为它提供了身体健康的物质基础。而临高人在物质缺少的上世纪八十年代以前, 一日三餐都离不开蒸谷米饭(熟米饭)、甘薯(蕃薯)、红米糟、萝卜干, 故本地区有“食物四宝”之称。笔者从性味、归经、功效、主治、营养成分、防治疾病等方面, 进行逐一论述, 从而阐明临高人的饮食习惯是有益于健康长寿的科学理论依据。

(一) 蒸谷米(熟米)

1. 性味与归经

味甘、淡, 性凉。归脾、胃、肾、心经。

2. 功效与主治

功效: 生津止渴, 健脾和胃, 益气养血, 强筋健骨。

主治: 咽干口渴, 消渴, 面黄肌瘦, 气短懒言, 四肢无力, 腰酸腿痛, 饮食不振等症。

3. 蒸谷米的营养成分

蒸谷米营养成分主要含有丰富的膳食纤维、B 族维生素、维生素 E 和蛋白质、粗脂肪及钙、铁、磷、锌、硒、钠等。其中维生素 B1 和维生素 B2 的含量几乎是普通大米的 3~4 倍, 粗脂肪的含量是普通大米的 1~2 倍, 蛋白质的含量也远高于普通大米, 钙、铁、磷等元素的含量几乎是普通大米的 2~3 倍^[3]。

4. 蒸谷米与健康

1) 防治糖尿病

目前, 糖尿病是威胁人类生命健康的最常见四大病证之一, 通过饮食疗法来防治糖尿病, 有其重要的临床意义。

研究表明^[4], 蒸谷米属于低血糖生成指数(GI)值食物, 并有降低与稳定胰岛素指数(II)值的作用。胰岛素浓度变化与血糖浓度密切关系, 血糖浓度是调节胰岛素分泌的最重要因素, 蒸谷米饭后血糖浓度的变化比较稳定, 因此对胰岛素的依赖性比较低。有人研究显示, 蒸谷米升糖指数减低 45%。

另外, 蒸谷米含有丰富的膳食纤维, 而大多数膳食纤维都具有低的血糖生成指数, 有研究显示, 谷类膳食纤维摄入与 2 型糖尿病风险成负相关。美国医学研究所及荷兰健康委员会认为, 提高膳食纤维或提高富含膳食纤维食物的摄入量, 能减少 2 型糖尿病的风险。膳食纤维具有良好的黏性和吸附性, 可延缓和减少葡萄糖的吸收和利用, 减慢血糖水平和胰岛素的反应。此外, 高膳食纤维对糖尿病患者另一有益作用是可以降低患者的体重和维持适宜的体重^[5]。

还有, 蒸谷米在加工过程中, 皮层内的维生素、无机盐类等水溶性营养物质扩散到胚乳内部, 相比精制大米, 其水溶性维生素和无机盐的含量明显增高, 而水溶性维生素和无机盐的含量增加, 能调节血糖浓度, 预防与治疗糖尿病。

2) 防治肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病

蒸谷米富含膳食纤维, 这是一种不被人体胃肠消化酶所分解、消化吸收的不含淀粉的多糖类物质。膳食纤维在消化道, 成了食物中一部分营养成分的数量, 而使食物总摄入量减少, 膳食纤维能加强唾液和消化液的分泌, 对胃起到了填充作用, 同时吸水膨胀, 产生饱腹感而抑制进食欲望, 另膳食纤维与部分脂肪酸结合, 这种结合使得当脂肪酸通过消化道时, 不被吸收, 减少了对脂肪的取收率, 达到减肥目的, 为天然减肥较好食品。

血清胆固醇含量升高是导致动脉硬化、高血压、冠心病的主要因素, 而胆固醇和胆酸的排泄与膳食纤维有着极为密切的关系。同时膳食纤维与胆酸结合的结果, 会促使胆固醇向胆酸转化, 从而降低了胆固醇的水平。胆固醇是一种人体需要合成荷尔蒙和细胞膜的脂肪类物质, 它不溶于血液, 只会随着血液流动到需要它的地方, 但它需要有一个载体来完成, 这个载体就是脂蛋白。脂蛋白有两种主要类型, 即高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。高密度脂蛋白对人体是有益的, 而膳食纤维有助于增加高密度脂蛋白的比例; 低密度脂蛋白却会停留在体内, 附着在动脉血管壁上, 会导致心血管病变, 对人体是有害的, 而膳食纤维能降低低密度脂蛋白的比例。故为防治动脉硬化、高血压、冠心病的较佳食物。

青紫欣等研究发现, 谷物(蒸谷米)膳食纤维的降低胆固醇机

理：一是通过减少胆固醇吸收，促进胆固醇排泄等方式，降低血浆中胆固醇水平；二是通过增加食物在肠道内过渡时间，延缓胃排空，减缓脂肪吸收等方式，降低血浆中甘油三酯水平。也有人研究认为，膳食纤维黏性和阳离子结合交换的物理特征对脂肪的吸收起重要作用，从而降低胆固醇水平。

3) 预防骨质疏松、帮助儿童发育、抗贫血

矿物质元素在人体中具有重要的生理功能，对维护人体健康起着积极的作用。蒸谷米含有丰富钙、铁等微量元素，对小儿发育、特别是妇女更年期钙消耗加速，显得蒸谷米的更加重要性；铁与红细胞形成和成熟关系密切，有抗贫血作用。所以，蒸谷米非常适宜老人、妇女更年期、孕妇及青少年。

4) 抗衰老、增强免疫力

临高的蒸谷米含有丰富的维生素 E 及锌、硒元素。而维生素 E，有抗衰老作用。随着年龄增长体内脂褐质不断增加，脂褐质俗称老年斑，是细胞内某些成分被氧化分解后的沉积物。而维生素 E 能减少脂褐质形成，改善皮肤弹性，使性腺萎缩减轻，提高免疫能力。

硒是若干抗氧化酶的必需组分，它通过消除脂质氢过氧化物，阻断活性氧和自由基的致病作用，而达到防治疾病的作用。而自由基和脂质过氧化作用，是导致膜损伤和促进老化进程的主要因素。所以，自由基和脂质过氧化会使人体过早衰老，故硒元素是预防衰老重要物质元素。

锌元素，可与细胞膜上各种基团、受体等作用，增强膜稳定性和抗氧自由基的能力。锌对细胞膜功能的影响还表现在对屏障功能、转运功能和受体结合方面的影响。

另外，硒、锌元素都参与免疫功能，而硒可通过下调细胞因子和黏附分子表达，上调白细胞介素-2 受体表达，使淋巴细胞、NK 细胞、淋巴因子激活杀伤细胞的活性增加，从而提高免疫功能；锌能直接影响胸腺细胞的增殖，使胸腺素分泌正常，以维持细胞免疫的完整。

此外，蒸谷米含有的黄酮、生物碱、强心甘、植物甾醇等生物活性物质，具有清除自由基作用。所以，能延缓衰老，增强抗应激反应及免疫调节机能等的生理功能。

5) 预防不孕不育、维持后代健康生长发育

蒸谷米含的锌元素和维生素 E，为生育能力与儿童生长发育的重要物质基础。而锌元素系人体健康，促进生长发育、新陈代谢，特别对于男性生殖器官发育及生育都起了非常关键作用。男性人体的锌元素主要集中附睾、睾丸和前列腺中，血浆中锌元素的浓度约为 75~115ug(微克)/dl (100 毫升)，而精液中锌元素浓度为 15~30mg(毫克)/dl (100 毫升)，这种“高锌环境”，对于维持精子的生长、发育、活力及正常形态非常重要。锌元素从受精开始在胚胎的发育以至分娩后，自新生儿成长为青年的整个生长期，都有着极其关键作用。

女性卵泡发育，排卵受精，这一过程在输卵管的运行、卵子着床，并在子宫内生长发育等，无不受下丘脑—垂体—性腺轴的影响，而锌元素的浓度直接影响下丘脑—垂体—性腺轴的激素分泌，维持这一功能正常，锌元素发挥了极其重要的关键作用。如缺少锌元素，会引起女性不孕。

维生素 E 被称为“生育酚”，如维生素 E 缺乏，可引起雄、雌生殖系统的损害，能使生殖器上皮发生变性，而且这种变性一旦发生就不会再恢复正常。

故男女在生育期，应多吃蒸谷米饭，不断补充锌及维生素 E，以维持生育能力及胎儿、婴儿健康生长发育。

(二) 甘薯

1. 性味与归经。

性平，味甘。归脾、胃、大肠、肾经。

2. 功效与主治

功效：益气健脾，补血养阴，通大便。

主治：体倦乏力，气短懒言，面色无华，大便秘结，不思饮食，口燥咽干等症。

3. 甘薯营养成分

甘薯为一种营养价值较高的食物，其所含的营养既全面又丰富。甘薯营养成分主要为：蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、烟酸、叶酸、维生素 C、维生素 E、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、钴、铬、氟、碘、钼、镍、锡、硅、钒等。

此外，甘薯尚含脱氢表雄酮、植物雌激素、黏多糖、胶原等。黄肉、红肉甘薯富含胡萝卜素，紫肉甘薯还富含花青素^[6]。

另外，黄肉、红肉甘薯富含胡萝卜素，紫肉甘薯还富含花青素^[6]。

值得注意的是，甘薯的维生素 C 含量为苹果的 10 倍以上，维生素 B1 和维生素 B2 的含量为苹果的 2 倍；维生素 E 的含量为小麦的 9.5 倍；膳食纤维含量为米面的 10 倍^[7]。更为可贵的是甘薯蛋白质中大多数是粘蛋白，除对心血管病症的防治外，还有保护呼吸道、消化道及关节腔的滑润、软骨的弹性等重要作用。

4. 甘薯与健康

1) 防治动脉硬化、高血压、冠心病

研究表明^[6]，甘薯对心血管病有防治作用，其作用机制主要是其含有的粘多糖和胶原，这两种物质具有保持血管壁弹性作用。甘薯蛋白质的组成中大部分是粘蛋白，粘蛋白是一种多糖蛋白质的混合物，它能防止脂肪沉积在血管壁上，保持血管弹性，达到防治动脉硬化、高血压、冠心病的作用。有人研究^[7]，紫色甘薯富含花青素，其具有极强的抗氧化，预防高血压。多份研究报告表明，甘薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B6，这些成分都能预防心血管疾病。其作用机制：钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能；β-胡萝卜素和维生素 C 有抗脂质氧化，预防动脉硬化作用；叶酸和维生素 B6 有助于降低血液中的胱氨酸水平，而半胱氨酸可损伤动脉血管，是心血管疾病的独立危险因素。

此外，甘薯含的硒微量元素，有保护心血管和心肌的作用。因为，缺硒可引起以心肌损害，硒的缺乏还可以引起脂质过氧化反应增强，导致心肌纤维坏死、心肌小动脉和毛细血管损伤。

还有，甘薯烟酸的含量较为丰富，有保护心血管作用。有研究显示，烟酸可以改善动脉粥样硬化心脏病高危患者的脂质谱像，可以降低总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯，并增加高密度脂蛋白胆固醇。烟酸治疗还可以通过刺激纤维蛋白溶解，降低血浆纤维蛋白原浓度。

日本科学家研究 130 种蔬菜、水果和花卉植物，结果表明，甘薯抑制胆固醇的作用最强，为其他食物的 10 倍。科学家还发现抑制胆固醇生成的甘薯中一种脂质和糖类相结合的物质，它有抑制胆固醇生成后期的一种合成酶的作用。而血清胆固醇增高，是动脉硬化、高血压、冠心病的重要原因。

2) 预防肥胖

甘薯富含膳食纤维，而膳食纤维减肥效果显著。因为，膳食纤维是一种不易被人体消化道消化吸收的以多糖类为主的大分子物质的总称，是由纤维素、果胶类物质、半纤维和糖蛋白等物质组成的聚合体。目前，国内外大量研究证明，膳食纤维有很好的预防肥胖作用。还有研究表明，甘薯含有类似雌激素的物质，有减少皮下脂肪堆积作用，可阻碍糖变成脂肪，达到减肥的目的。甘薯中的黏蛋白也可减少皮下脂肪，有减肥作用。

有人研究表明，甘薯减肥的作用机理：一是甘薯的膳食纤维通过吸水膨胀的作用，增加摄食的饱腹感，减少食物的摄入量；二是能延缓了胃的排空速度影响能量和营养素的吸收；三是膳食纤维影响脂肪氧化和脂肪在体内的积聚，增加粪便中的脂肪含量。这些因素都促成减肥效果。

3) 防治便秘

便秘, 不管哪段年龄层, 都对损害身体健康产生极大影响。甘薯含大量膳食纤维, 在肠道无法被消化吸收而堆积, 刺激肠道, 增加蠕动, 且吸收大量水份, 促使粪便软化, 而达到通便排毒的目的。尤其对老年便秘疗效显著。

4) 防治糖尿病

研究表明^{[7]、[8]}, 甘薯有辅助调控血糖的作用, 因为, 甘薯可以让胰岛素的敏感性得到有效提高, 而对胰岛素的功能发挥有益。由于甘薯富含的膳食纤维能有效防止便秘, 并促进肠道蠕动, 延缓餐后血糖升高, 从而调节血糖。甘薯含有丰富的抗性淀粉, 这种淀粉比其他淀粉类比较难降解, 在体内消化吸收也较慢, 但这种淀粉食后不会使血糖升高过快, 有助于糖尿病患者维持正常的血糖。

欧仕益等^[9]对膳食纤维抑制餐后血糖升高的机理进行研究, 结果表明: 一是通过增加肠液黏度, 阻碍葡萄糖的扩散; 二是可吸附葡萄糖, 降低肠液中葡萄糖的有效浓度; 三是影响 α -淀粉酶对淀粉的解降作用, 延长酶解时间, 降低葡萄糖的释放速度, 达到防治糖尿病的目的。

5) 提高免疫力

肠道不仅是人体消化的重要场所, 同时也是人体不可或缺的免疫器官, 维持着正常的免疫防御功能。而肠道微生物则是人体的重要“微生物器官”, 与人的免疫、营养代谢及诸多的生理功能息息相关。有人研究表明^[10], 人体肠道有害菌和有益菌的平衡对健康极为关键。因为, 有害菌会产生大量毒素, 抑制有益菌的生长, 破坏肠道生态平衡。而膳食纤维在促进肠道有益菌增殖的同时还可以抑制有害菌, 使人体肠道菌群的种类和数量维持正常水平, 避免因肠道菌群比例的破坏而导致胃肠蠕动缓慢, 引起便秘, 以及有害菌产生有害物质危害人体健康, 造成免疫功能低下, 甚至增加消化道及乳腺恶性肿瘤的风险。

6) 抗衰老、美容养颜

许多研究表明, 甘薯富含粘多糖蛋白, 可以很好地保护心脑血管, 防止肝脏和肾脏中的结缔组织萎缩, 增进健康, 防止疲劳, 使人保持精力充沛。此外, 甘薯含有似雌性激素的物质, 对保持人体皮肤细腻、延缓衰老具有重要的作用。甘薯含有的绿原酸可抑制黑色素产生, 防止雀斑和老年斑。不仅如此, 甘薯含有的硒对免疫功能有重要影响, 并能刺激免疫球蛋白和抗体产生的作用, 从而达到抗衰老、延年益寿的目的。

甘薯富含维生素 E 的抗衰老作用, 是目前获得医学界首肯的。因为, 维生素 E 是非酶抗氧化系统中重要的抗氧化剂, 其碳氢链是生物膜的组成部分, 在生物膜的稳定性和通透性方面起保护作用, 防止生物膜和脂蛋白中多不饱和脂肪酸、细胞骨架及其他蛋白质的巯基免受自由基和氧化剂的攻击, 维持细胞膜的完整性^[11]。

另外, 甘薯含的脱氢表雄酮, 人体内合成多种激素的前体, 被称为激素之母, 多年来科学家的研究发现, 脱氢表雄酮不仅可以使老化的人体内器官系统再活跃起来, 延缓脏器衰老, 减少脂肪形成、抚平皱纹促进皮肤性光滑。且可以增强免疫力、预防心血管疾病^[6]。

(三) 红米糟

1. 性味与归经

味酸、甜, 微温。归脾、胃、肾、肝经。

2. 功效与主治

功效: 补血养颜, 舒筋活络, 强身健体, 延年益寿。

主治: 面色无华, 产后腹痛、恶露不尽, 腰酸腿软, 手足麻木, 体倦神疲, 早衰, 遗精等症。

3. 红米糟营养成分

多方研究提示, 红米糟富含蛋白质、植物脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素 C、核黄素及锌、硒、铁、钙等微量元素。特别是蛋白质含量达 50%~60%^[12]。

4. 红米糟与健康

1) 降低胆固醇、预防动脉硬化、高血压、冠心病

通过调节饮食来降低胆固醇含量, 是目前常用饮食疗法, 亦是预防高血压、冠心病最佳方法。既减少药物副反应、经济负担, 又达到预防效果与美食享受。有人研究发现^[13], 红米糟含有生理活性的多肽物质, 具有抑制胆固醇浓度上升作用。而降低血清胆固醇浓度方法之一, 是抑制胆汁酸吸收, 促进类甾醇从粪便中排泄。同时这类肽还会增加甲状腺分泌, 造成内源性胆固醇代谢亢进, 增加粪便中类甾醇的排泄量, 从而降低血清胆固醇浓度, 预防动脉硬化、高血压、冠心病。

美国洛杉矶加州大学人类营养中心的大卫赫伯博士于 1998 年发表了第一份有关中国发酵红米(红米糟)的临床研究报告表明, 人体长期食用发酵红米(红米糟)可以明显降低胆固醇, 且效果比大蒜更显著。

有研究表明^{[13]、[14]}, 红米糟富含膳食纤维, 能够吸附胆固醇, 抑制其吸收, 加速其排出, 从而使胆固醇降低, 预防和治疗高血压、冠心病。

红米糟还含有的花色苷, 通过抑制胰脂肪酶, 以及降低胆固醇微团的溶解度, 来降低胆固醇, 且红米糟花色苷含量越高, 抑制效果越好。

2) 预防肥胖

红米糟富含膳食纤维, 其有很强的吸水能力或结合水的能力, 既能增加胃内容物容积而增加饱腹感, 减少摄入的食物, 又能减少食品中脂肪的吸收, 有利于控制体重, 防止肥胖。

3) 预防糖尿病

有人研究^[15], 发现红米含有的多酚对 α -淀粉酶、 α -葡萄糖苷酶、蔗糖酶均抑制作用, 还可抑制葡萄糖在小肠内的吸收, 从而抑制血糖升高, 有效预防糖尿病。还有研究发现^[14], 红米糟多酚类物质, 可以抑制肠道消化酶, 保护胰岛细胞, 促进胰岛素的分泌, 消除自由基, 减少胰岛素细胞的氧化损伤, 控制血糖再生, 而达预防糖尿病的目的。

另红米糟富含膳食纤维, 能够延缓葡萄糖的吸收, 避免进餐后血糖急剧上升, 有利于糖尿病的治疗和恢复。还有, 可溶性膳食纤维降低血糖水平或提高机体胰岛素的敏感性, 对糖尿病患者, 特别是非胰岛素依赖者疗效较好, 其主要作用是对饭后血糖的影响^{[15]、[16]}。

(四) 萝卜干

1. 性味与归经

味咸、性平。归脾、胃经。

2. 功效与主治

功效: 开胃消食, 清热泻火, 清肺化痰。

主治: 食后腹胀, 食欲不振, 疔疮肿毒, 化痰止咳, 痰黄质稠等。

3. 萝卜干营养成分

萝卜干主要营养成分含有: 钙、脂肪、蛋白质、铁、维生素 C、膳食纤维、锌、胡萝卜素、钠等。晒干后的萝卜干, 在某些方面, 营养成分比生萝卜更为丰富。理由是生萝卜含有 90% 以上的水分, 而生萝卜在太阳的光照下, 由紫外线和酵素引起的反应, 使得营养素增加。有人研究表明, 萝卜干的钙(生萝卜的 23 倍)、钾(生萝卜的 14 倍)、食物纤维(生萝卜的 16 倍)、铁(生萝卜的 49 倍)。笔者认为, 吃萝卜干比生萝卜, 对身体健康更有益, 故有“素人参”之美誉。

4. 萝卜干与健康

1) 降低血脂、预防动脉硬化、高血压、冠心病

萝卜干无胆固醇含量, 脂肪含量极少。且富含膳食纤维、维生素 C。膳食纤维有庞大的吸附基因, 不仅能吸附有害毒素及有害的细菌, 且对脂肪的吸附力极大, 从而降低血脂; 维生素 C 是机体内一种很强的抗氧化剂, 也是一种重要的自由基清除剂, 并参与类固

醇的羟基化反应,促进代谢进行,如由胆固醇转变为胆酸、皮质激素及性激素,这可能是维生素C能降低血清胆固醇的原因。从而达到预防动脉硬化、高血压、冠心病的目的。

另外,萝卜干含钾元素极丰富,心肌细胞内外的钾浓度对心肌的自律性、传导性和兴奋性有密切关系,故能维持心肌的正常功能,且有降低血压的作用。

2) 增强机体免疫功能

萝卜干富含維生素C及丰富微量元素,特别是锌。前者能够促进抗体形成,增强人体抵抗力。后者能直接影响胸腺细胞的增值,使胸腺素的分泌正常,以维持细胞免疫的完整。另外,近年来,有人研究发现,萝卜干含胆碱物质及一种叫糖化酶,前者有利于减肥,后者能分解食物中的淀粉等成分,促进人体对物质的消化吸收。二者均能把对人体危害最大的亚硝酸胺分解掉。

3) 开胃增食

萝卜干含有淀粉酶和多种消化酵素,都具有分解消化食物的作用,并能促进胃肠蠕动,增强食欲。并能抑制胃酸过多,帮助消化。

4) 解毒、消炎。

萝卜干含有丰富膳食纤维,它有庞大的吸附基因,能将众多有害、有毒的因子,包括有害食物、有害细菌,它们所产生的毒素,通过大便排出体外,达到解毒消炎的目的。并有效预防妇女乳腺及消化道的恶性病变。

四. 讨论

1. 饮食健康为古今中外都格外重视的一门学科。一个民族或地区的饮食习惯,系健康素质与繁衍后代的关键因素。由于历史年代的社会科学环境、经济条件,决定临高人的饮食生活习惯,一日三餐离不开蒸谷米饭、甘薯(番薯)、红米糟、萝卜干。《临高县志》(广东人民出版社1990年出版)衣着、饮食、居住篇,记载:“解放前,一般是吃杂米饭粥或熟米渗蕃薯粥。以咸菜、鱼汁、米糟佐餐。东英、马袅沿海一带早、午两餐多是番薯熟米粥,晚餐是番薯或其他杂粮。全县多喝生水。”注:咸菜意指萝卜干、生水意指井水。

从现代营养学来说,临高人的饮食习惯,有主粮、杂粮、蔬菜及配料,其含营养成分极为丰富,且均衡、科学合理。为临高百姓身体健康、延年益寿,提供了生命营养科学依据。

2. 食物的加工系其营养破坏、留存及丰富有密切相关。临高地区对蒸谷米、红米糟、萝卜干的加工工艺简单而科学,除了留存原食物营养成分外,还丰富其他营养成分。如蒸谷米加工工艺,除传统的浸、煮、晒外,其磨米机,中间结构由黏土与老竹片组成,用人工拉磨,除了磨出谷壳外,连糊粉层、皮层(俗称糠皮)都留存下来。有人研究表明,糠皮占三重营养(米胚、米皮、米粒)的29%;红米经过原始加工发酵成红米糟后,增加了维生素C的含量;萝卜干经过渗配本地区的红土腌制萝卜干后,丰富了铁、锌、钾、钙等元素。但腌制后萝卜,要在草皮或竹片或稻草编成的帘子进行放晒,不能在沥青路、水泥路或塑料布、塑料网放晒,否则会变成毒性萝卜干,对身体极为有害。另外,临高地区土壤多属红土与沙土,土壤富含有益的微量元素,如硒、锌、铁等,生产的蕃薯煮熟后,其口感松香而质粘,耐咀嚼,越咀嚼越香,这跟粘蛋白、膳食纤维的含量丰富有关。

3. 近年来,随着生活水平提高,膳食结构发生了很大改变,高能量、高脂肪、高糖及精细食品摄入比例大大增加,使得“富贵病”(高血脂、高血压、冠心病、糖尿病)在逐年增加,威胁人类生命健康。而临高“食物四宝”,都富含能防治“富贵病”的一种特殊营养素,即是膳食纤维。近年研究发现,这种特殊营养素,对人体的功能是不容忽视的。它含有独特的生物溶性物质混合物,包括抗性淀粉、维生素、矿物质、植物化学物质和抗氧化成分。其具有降血糖、降血脂、降血压、降低脑中风及冠心病的风险、抗乳腺及消化道等多种恶性病变,改善肠道菌群,防治便秘,利于减肥等的作

用,对保障人类健康,有着重要作用。

4. 本地区优良的气候环境、优质的水资源、肥沃的土壤所生产的蒸谷米、番薯、红米、萝卜含有丰富矿物质,特别是钙、铁、锌、硒、铜等。虽然人体所需的微量,但对身体健康极其重要。这些矿物质对骨骼的生长发育,维持神经冲动传导、心脏的正常搏动、血压正常;参与激素的分泌、维持体液酸碱平衡及调节的细胞正常生理功能;维护造血功能正常,体内氧的运送;保持体内某些酶的活性、对脂肪蛋白质的分解吸收,催化促进胡萝卜素转化为维生素A、嘌呤与胶原的合成,抗体的产生、脂类从血液中运转以及药物在肝脏的解毒;DNA复制、转译和转录,蛋白质和核酸的合成,细胞生长,分裂和分化,性器官、性功能和胎儿的正常发育;抗氧化功能正常,保护生物膜免受损害、维持细胞正常功能,保护心血管和心肌的健康,减少患中风及心血管病的风险;能对体内汞、甲基汞、铜及铅的解毒;下调细胞因子和黏附分子表达,上调白细胞介素-2受体表达,使淋巴细胞、NK细胞、淋巴因子激活杀伤细胞的活性增加,从而提高免疫功能。故多少年来,“食物四宝”,为临高人的健康长寿,提供充足的矿物质营养食物。

五. 按语

本文从科普与理论探讨两方面来论述跟健康长寿密切相关因素的饮食文化,内容涉及营养学、养生学、中医学等多门学科。所需阐述的理论广度、深度、难度与作者的水平,有较大差异,加上资料欠缺,笔者查找不少正史、野史资料,无法充分说明或佐证一些与本文相关的内容和科学引用,缺乏说服力,恳请同道斧正、谅解。

参考资料

1. 海南省卫生健康委员会,海南省老年人口信息和老龄事业发展状况报告(2017年)显示,截至2018年3月8日。
2. 我国与联合国“长寿之乡”的标准,其中重要一条为区域现存活百岁及以上老人占总人口7/10万以上与占总人口7.5/10万以上。
3. 吴芳,蒸谷米的概述,现代食品[J],2018(18)120~121。
4. 陈思等,蒸谷米血糖生成指数和胰岛素指数的评估^①,四川旅游学院报,2014年第2期21~23。
5. 杨月欣、葛可佑,中国营养科学全书^②,全2册,北京:人民卫生出版社,2019年9月第2版253~255。
6. 南朝君,食疗营养与烹调^③,中国医药科技出版社,2014年1月第1版205~207。
7. 高丽丽等,甘薯营养成分及开发利用研究进展综述^④,安徽农学通报,2012.18(09)73~74。
8. 薛菲等,膳食纤维与人类健康的研究进展^⑤,中国食品添加剂(专论综述),2014年第2期第210页。
9. 欧仕益等,膳食纤维抑制后血糖升高的机理探讨^⑥,营养学报,1998,20(3):332~336。
10. 邢树文等,膳食纤维与肠道细菌对人体的影响^⑦,高师理科学刊,2003,23(2)60~77。
11. 杨月欣,李宁,营养功能成分应用指南^⑧,北京:北京大学医学出版社,2010.12第1版(2017.6重印)176~177。
12. 硕士生,毕从伶,导师朱思俊,南京财经大学硕士学位论文,2010.10。
13. 胡柏等,红米多酚对体外碳水化合物消化和吸收的影响^⑨,现代食品科技,2015,31(10):134~139。
14. 胡柏,红米多酚降的作用的研究^⑩。无锡:江南大学,2015:20~24。
15. 马爱国,主编,欲食与健康^⑪,北京、科学出版社,2015,58~59,8月第1版58~59。
16. 张琪林等,欲食与健康^⑫,北京,化学工业出版社,2012

(下转第20页)

(上接第 12 页)
年 2 月第 1 版 44 ~ 45。

王和权学术简介

王和权,男,汉族,1953 年 10 月 11 日出生,海南省临高县人,中专学历,中医内科副研究员、副主任医师。

目前主要从事不孕不育、前列腺炎、前列腺增生、精子计数少、精子活率低、精子活力弱、无精子症、输精管阻塞、阳痿、早泄、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、闭经、痛经、子宫内膜过薄、子宫发育不良、无优势卵泡、输卵管阻塞等临床研究。

王和权,中医内科副研究员、副主任医师(据有关资料表明,为目前海南省中医药界及市县级科技单位考取国家自然科学基金高级职称和考取双高级职称的唯一中医人员);全国基层优秀著名中医。

1975 年毕业后,先后从事医学理论教育 8 年,临床工作 35 年。在此期间先后于 1977 年到广东医药学院进修西医基础理论 1 年结业、1985 年到广州中医药大学进修中医理论 1 年结业;函授张仲景国医大学中医内科研究生班毕业,学制 3 年,国家不承认学历。

先后出版 9 部著作(共约 600 万字),包括中药药理与临床系列丛书五册。

第 10 部,1994 年,用五年时间翻译完成 10 万字的日文医学著作《头痛自我治疗》,目前尚未联系、查清作者及版权问题,未送出版社审稿;

第 11 部,最近完稿的健康公益科普之作《防治常见病症的健康疗法》约 25 万字。正在着手申报扶贫基金会立项,批准后,送出版社审稿,发行免费送给各村图书室及有关单位(本县为国家贫

困县),为健康扶贫出点力。

第 12 部,已完成初稿《家庭常用食物的营养作用、搭配烹调与治疗病证》(共论述 135 种家庭常用食物、约 45 万字)

第 13 部,正在撰写《实用中药一千种临床配伍应用》专著(预计约 220 万字),目前已完成初稿 190 万字,预计 2022 年才完成初稿。

发表论文与译文(日文)102 篇,包括翻译 28 篇日本科技短文在《海南日报》发表,其中中国中文核心期刊 10 篇,中国科技核心统计源期刊 25 篇,被美国国会图书馆全文永久性收藏 6 篇。

正式代表中国学者参加十二次国际学术研讨会,二十几次国内学术研讨会。1991 年 8 月参加在中国沈阳召开“中医药国际学术研讨会”,论文“复方丹参注射液治疗登革热 1386 例疗效观察”,荣获大会优秀论文奖,并奖给一枚合成金币;2002 年 6 月参加在德国科隆召开“国际医疗远程会诊暨中西方医学学术研讨会”,论文“北芪三七汤治疗气虚血瘀型心律失常 168 例”,代表中国区域大会宣读(大会共宣读 9 篇论文),并获大会优秀论文证书及宣读论文证书;2002 年 8 月,作为特邀嘉宾代表,参加在北京人民大会堂召开的“中国首届科学家论坛”,为海南省参加此次论坛的唯一医学专家。

1992 年获得临高县首届科技进步奖二、三等奖各一项及 2008 年临高县科技进步奖一等奖,均排名第一;2002 年荣获二项全国医药卫生优秀成果二等奖,均排名第一,主办单位:四川省科学技术协会;2008 年荣获海南省红十字会颁发“5.12 汶川地震抗震救灾个人奉献奖”。