

# 01 生活的态度

我们的生活在很大程度上取决于我们的父母。

有一句话叫作“投胎是个技术活”，说得很对，因为越来越多的证据表明基因对疾病影响的比例相当大。这个很容易理解，没有爹妈就没有我们，爹妈的那些基因问题也遗传给了我们很大一部分。当然有些基因的问题是后天的，有母亲怀孕的时候的生活习惯和环境因素的影响，以及我们小时候饮食和环境影响，导致基因表达的问题等，这些说白了也是父母的责任。此外是我们自己的生活习惯和环境影响，起码生活习惯在很大程度上受父母生活习惯的影响，这也有父母很大的责任。因此，拥有什么样的父母，在很大程度上决定着健康和寿命。

但是这种“技术活”是没有办法学会的，我们

只能认了，父母给我们生命，也有可能给我们一些不好的基因，如果有所谓宿命的话，这就是我们的宿命。

我父亲在遗嘱里提到家族的肿瘤问题，上一辈有几位得肿瘤，他这一辈也有几位得肿瘤，要我们兄弟俩多加小心。这种一个家族两代人患肿瘤的现象叫做家族性肿瘤，生活习惯的影响可能性高。不管是遗传因素还是生活习惯，都不能掉以轻心，所以我已经做过两次肠镜，起码能够在结直肠癌上做好早期诊断和预防。

我母亲这边也好不到哪里去。我小时候印象很深的一件事，是夜里常常听到母亲在喘，母亲中年的时候哮喘很严重，所以我就一直患湿疹。母亲生下我之后，有几次习惯性流产，到怀我弟弟的时候，老老实实在地保胎，结果出现妊娠糖尿病，之后变成了2型糖尿病。母亲那一辈兄弟姐妹基本上不是有高血脂就是有高胆固醇，她则两者都高，于是我也有高胆固醇。

我从父母两边得到的基因看起来都不理想，但这对于我毫无负担，因为母亲给我做出了好的榜样。

除了高血脂、高胆固醇、糖尿病之外，母亲还患骨质疏松症，腿也经常疼，进入老年之后，算是慢性病缠身了。但是，母亲并没有灰心和放弃。

母亲是南方人，喜好甜食，得了糖尿病后还是管不住嘴。她是医生，知道这样是不对的，可是她管不住自己，怎么办？

下定决心，让我弟弟把家里的甜食高高地放在衣橱上，她腿疼，不能登高，这样不就管住了吗？

她老人家坐在沙发上，看着高处的甜食，心里那个思想斗争呀。思想斗争的结果是馋虫战胜了科学，忍着腿疼，踩着椅子上去，拿下来，吃了。

后来呢？后来母亲战胜了馋虫，不仅家里连甜食都见不到了，回国后我发现家里的饭菜实在太清淡。

管住了嘴，还要迈开腿，可是老太太腿疼怎么办？

只能忍着。只要能忍受得住，就会在大院里走，一直走到疼得无法继续，就这样把北京的公园走了个遍。

母亲老了，已经年过八旬，但衰老的速度被她通过努力和坚持减缓了下来。慢性病并没有过多地影响她的生活质量和自理能力，她不需要任何人的帮助，参加老干部的活动、唱京剧，平静、有序而乐观地安度着晚年。

我岳母快 90 岁了，十几年前，她发现自己有老年痴呆的早期症状，便一直在电脑上玩连连看，天天坚持，虽然智力还在缓缓地减退，但她的思维和生活质量还能保持住。

这两位母亲就是这样用各自的方式和慢性病做斗争。慢性病无所谓治愈一说，战胜慢性病就是不要让慢性病影响你的生活质量和生活自理能力，就是减缓慢性病的进程，为自己多赢

京虎子说：这么吃才科学

得几年、十几年甚至几十年的时间。从这种意义上说，这两位母亲已经成功了，有这样的母亲是我们做子女的福气。

当我们老去的时候，也可能疾病缠身，到了那个时候，向这两位母亲学习，做出自己的努力与坚持吧。

## 02 大道至简的饮食习惯

---

健康人也好，病夫也罢，都得吃东西，谁让您属于人呢？人们吃东西都有自己的习惯，爱吃这个不爱吃那个，因此就有健康与不健康之说。严格说来，绝大多数人的饮食习惯都有不健康之处，营养专家、食品专家也不例外，别看他们有的人说得头头是道的，实际上未必就比虎老师做得好，这是因为一来虎老师在美国，没条件吃请赴宴，二来虎老师胎里素，活了这么多年依然不认为肉是香的。

确实有饮食习惯非常健康来对抗疾病的案例，比如美国一位医学研究领域的教授，活到 58 岁的时候人生发生了变化，不认识人了：

——你谁呀？

——教授，我是您的博士生呀！

——我的学生，是你吗？

教授自己懂，坏了，得了阿尔茨海默病，也就是通常说的老年痴呆了。怎么办？积极治疗，一治就是 11 年，最终以教授放弃而告终，这病就没治了。心灰意冷之际有了新的招数，教授将饮食习惯改到健康得不能再健康了，两年后，他居然又能工作了。

这是个例呀，不是每个老年痴呆患者都适用。

祖国医学自然是博大精深、瑰丽多姿，但也有人认为中医和西医的差距在于不求甚解，搞不清究竟是哪个药管用，索性就不琢磨了，一下子开一堆药，还衍伸出了“君臣佐使”的理论。而西方人则一直在琢磨研究，这才有了现代医学。其实中国传统文化并非如此不求甚解，《道德经》有一句：大道至简。

饮食健康，最主要的一点就是简单，大道至简。

搜索一些饮食健康的建议，比如吃健康食品，这个食品健康要吃，那个食品健康也不落下，如果全吃了，您得有大象的肚子。可是不全吃的话，少吃哪些呀？难以取舍，索性就不在乎了，健康也好垃圾也罢，随意吧。

有不少专家还是一副给人民当家做主的姿态，推荐得相当具体，这顿饭要用这些原料，如此这样做出才健康。还有我一直反对的杂粮粥，有哪项研究证明非要这么搭配才是吸收营养的最佳途径？少一两样能坏到哪儿去？

真正靠谱的推荐是按类别推荐的，多吃水果蔬菜，而不是一定要吃下列若干种。多吃豆类，而不是把以下几种豆子都放在一碗粥里。杂粮粥本身脱离了基本营养成分的原则。

均衡饮食，说的是在一天甚至一周之内均衡地吸收各种营养成分，而不是在一顿甚至一碗粥里把该吃的都吃了。人体没有那么脆弱，这顿少吃了下顿可以补回来，今天没吃明天吃了也不晚。杂粮粥这种东西是把本来很简单的均衡饮食搞复杂了。

此外就是食谱，专家让大家饮食健康，给大家提供食谱。恰恰是食谱把事情搞复杂了，一来不一定容易采购齐全，二来也不一定爱吃，三来更不可能天天吃。如果顿顿机械地照着做，三五天下来，健康不健康不知道，每天照着食谱做饭能把人烦死。

还有能量，弄得人人都跟糖尿病患者似的，计算呀衡量呀，搞得饮食健康越来越无趣，越来越令人无法坚持。

饮食健康要把上面这些复杂的东西全放在一边，侧重于食物的新鲜程度和多样化，不要想着吃很多种健康食物，而是从中选择自己爱吃的。在食谱上，从新鲜的角度找简单易行的做法。从这点开始，渐渐地改变饮食习惯，使得自己的饮食变得既健康又可口。

上面说过，没有人的饮食习惯是完全健康的，实际上很多人的饮食习惯是不健康的。人们希望健康长寿，这样一来就给了骗子生存空间，尤其是养生保健的骗子，专骗老年人，经常有老人去世了，子女一收拾，发现家里的各种保健品价值好几

十万。

不上骗子们的当，相信“靠谱”的科普，把书买回来从第1页开始读，读到第25页就睡着了。无心插柳呀，这书治失眠。第二天继续读，不困，可是也读不下去了，这书写的和骗子们写的养生书比较起来，一个是嚼蜡一个是嚼巧克力。再换一本，这本通顺多了，一口气读到250页，收获的感想是饮食健康太难了，可以比照登陆火星的难度，也有人照书上说的雷厉风行样样做到，但两天后就坚持不下去了。

心急吃不了热豆腐，改变自己的饮食习惯也是同样的道理。一口气从不健康改成完全健康，其结果往往是坚持不了多久，或者自欺欺人，有些“营养专家”就属于后者。

微信同学群里一位在中美两地当教授的同学说今天晚饭是杂粮粥加红薯。健康呀，您家明天、后天、大后天晚饭吃什么？老样子呀，米饭炒菜，该怎么吃还怎么吃。怎么不坚持了？杂粮粥不好做，红薯吃不惯呀。

鼓吹杂粮粥的人说得好像天底下除了杂粮粥就没有健康的食物了，鼓吹红薯的人说得似乎天底下除了红薯以外全是垃圾食物了。您家隔三岔五杂粮粥加红薯，一家子肠道气鼓气胀，就这么偶尔健康一顿，是健康的饮食习惯吗？

戒烟要放下屠刀立地成佛，树立健康的饮食习惯则不一定这样，最好的方式是循序渐进。行动起来比不行动好，只要有所改变就会有所收获。不吃杂粮粥，一定要喝大米粥？不喝粥



又会如何？就不能改喝水，外加吃块面包？或者吃一盘水果？好的饮食健康科普应该让读者有广泛的选择，否则和推销保健品的又有什么区别？

很多人觉得虎老师吃得健康到都快成仙了，可那是一天一月一年实现的吗？那是虎老师一点一点地改正，好多年养成的习惯，改正一点，习惯一点，然后再改正一点，关键在于养成习惯，养不成习惯，比如我同学今年就吃了一顿杂粮粥加红薯能有什么用？

虎老师从来没有推荐一定要吃这个吃那个，因为健康的选择有的是。任何一点饮食健康的改进都会对身体有好处，哪怕每天少喝一罐可乐，每天多吃一盘水果，每顿少吃一勺盐、一勺糖，只要这些小改善能够成为习惯。

没必要一下子放弃你所习惯并享受的全部不健康饮食习惯，从最容易做到的开始，从今天开始，从现在开始，你所要做的只是很小的一点改善，这样很容易实现，你就有了信心和成功的喜悦，然后再做另外一个小小的改善，坚持下去，早晚有一天，你的饮食习惯就能够从基本不健康变成基本健康。

曾经有一天贴了晚餐的照片，是这么做的：切面煮了，几种蔬菜切了，鸡蛋摊了，然后一锅炒了，加上用烤箱烤了一片鲑鱼。识货的说了：虎老师的鱼、蛋、素齐了。

鱼、蛋、素当然不是每一餐都费尽力气包括这三样，虎老师也就能努力到吃蛋和鱼，吃肉我嗓子眼咽不下去。这一盘是

我一个人吃的，没有让老婆动，她有自己那盘，吃完以后两人特客气，这个说，你再吃一点儿；那个说，还是你吃吧。客气的结果是，锅里剩下的装了俩小饭盒第二天分别带饭。这顿晚饭的最大好处是不睡懒觉，天没亮就饿了。

这和大家的意见一致了，这点东西怎么够吃？虎老师除了这盘还吃了什么？

还喝水了。

这就是要说的概念，水是日常饮食的一个重要组成部分，一顿饭有吃进去的主食和水果蔬菜，还有喝进去的牛奶、咖啡或水，喝进去的并不是额外的，而是饭内的。不要说含热量的牛奶了，就是不含热量的黑咖啡和水，也算饭。

之所以这样说，是因为你我都是个大水桶，身体里的水分超过 60%，因为水是人体最需要的成分，因此我们的食物中含量最大的成分就是水，在很多时候我们感觉饿是因为缺水，所以要养成吃饭时喝水的习惯，喝得多自然就吃得少。

虎老师喝水的习惯不是刻意培养的，从小就爱边吃边喝，那年月生水不敢喝，喝凉白开。我这么顿顿喝，老爸就时常回忆起抗美援朝了：那么冰天雪地的，朝鲜同胞吃饭的时候居然喝凉水……

除了水之外，早起喝牛奶。牛奶是好东西，但不能喝太多，一两杯为宜，而且是低脂奶或者脱脂奶，以减少脂肪摄入。咖

啡则什么都不加，而且尽量喝脱咖啡因的。除此之外，这饮料那饮料的一概不碰。

关于饮食有很多谣言，比如饭后不能马上吃水果。这个谣言弱智得让人心碎，可是居然还能流传。编这个谣言的肯定是大西北缺少新鲜水果蔬菜的，在世界很多地方，水果是人们的主要饮食成分，就不存在饭后吃水果这个概念，饭里面包括了水果，即便像韩国人那样习惯最后吃水果，那也是吃饭的一部分，吃完水果后才叫饭后。

到此为止，饮食结构还不完善，除了各种食物和水之外，还缺一条：锻炼。

权威机构要求大家有规律地锻炼、勤锻炼，或者每两天一次或者一礼拜五次最好每天一次，但没有一家权威机构要求大家天天吃饭的。为什么？因为用不着。

如今这年月，科技进步，信息发达，结果忙人更多，超负荷运转，天天忙得忘了这个，爽约了那个，可是他们有一位三天忘了吃饭了吗？

因为锻炼太重要了，而且往往是最容易被占用和牺牲的，所以要将锻炼作为怎么也不会被占用和牺牲的吃饭的一个组成部分，这样锻炼就会得到保证。比如我的三餐是这样的，晨起去健身房，回来再吃早餐。午餐包括饭后到室外快走 15~30 分钟，这快走的时间是计算在我午饭时间之内的，不受其他安排影响，时间不够就早点吃午饭，或者少聊聊天。正因为午饭包括锻炼，

所以我基本上不出外就餐，来回路上节省出来的时间就足够锻炼，自己带的饭还健康，一举两得。晚饭就更好办了，不仅包括洗碗擦桌子，还包括收拾屋子，吃完饭楼上楼下随便收拾一下，就达到锻炼的目的了。

从一日三餐到一日三餐加水加锻炼，这就是虎老师的大饮食健康概念。

# 03 饮食健康是万能的吗？

---

提倡饮食健康主要不是为了口腹之欲，因为总体来讲，健康的饮食远远不如不健康的饮食吃得香，不健康的饮食并不是想谋杀你的健康，而是为了让你爱吃多吃，比如因为脂肪的口感非常好，很多饮食中脂肪以各种形式存在，达到让人喜爱的目的，不健康只是这些饮食的副作用。同理，还有糖。目的决定形式，因此饮食服务行业提供的饮食比如餐馆、食堂、快餐等多为不健康的饮食。

人们从上学到工作，有很多年经常吃不健康饮食，直到成家了、有孩子了、人到中年、检查出什么毛病了，才开始注意饮食健康。但习惯已经养成了，吃健康饮食就会觉得一则饿得慌，二来难吃。这两点归根到底是习惯，如果你坚持下去，像虎老师这样，会觉得健康饮食吃得很舒服。比如今天虎

老师馋了，把冰箱里的各种水果洗净、切好，倒上两罐活菌酸奶，吃得很爽，当然，是两个人吃。

这就是习惯成自然。

美国爱荷华州的一位高中科学老师（John Cisna）让学生为他制定了一项减肥计划，按照美国食品和药品管理局（Food and Drug Administration, FDA）的建议每天吃 2000 千卡<sup>①</sup>热量的食物，而且只能吃麦当劳的食物。90 天后，他减去了 37 磅<sup>②</sup>，坚持到 180 天，减去了 61 磅。结果名利双收，出了一本书，还被麦当劳聘为品牌大使，在美国各地讲演。

麦当劳乐坏了，这说明他家这几年增加健康饮食的方针很有成效，居然从垃圾食物摇身一变成为减肥食物了。也引起很多人效仿，称之为快餐减肥，既能吃自己喜欢吃的食物，又能控制体重。

这个减肥试验证实了每个热量值都有意义（every calorie counts）。尽管不同营养成分产生的热量对身体的意义不一样，但归根到底体重的增减会落实到热量上，主要取决于吃多少，其次才取决于吃什么。那些垃圾食物之所以垃圾，关键在于它们让人们吃得过多，如果能够控制摄入量，就算不能完全洗白，也有其健康的意义。而那些健康食物如果吃得过量，也会走向垃圾化。

---

① 1 卡=4.186 焦耳。

② 1 磅=0.454 千克。

但这个试验不足以否定饮食健康的意义。首先，这位高中老师之前是个胖子，即便成功地减肥到 219 磅，体重依然超重。他之所以胖，不外乎是多吃少动造成的，少吃肯定能减肥，如果体重正常或者稍稍超重的人学习他这么吃，未必能减肥。其次，除了限制饮食摄入之外，他还每天走路 45 分钟，也就是说从多吃少动改为少吃多动，还是一种生活习惯的改变。其三，他宣称的胆固醇指标大大下降本身就是减肥的效果。他每天吃的是麦当劳里相对健康的食物，并非仅仅限制热量摄入。吃麦片、沙拉之类为什么一定要吃麦当劳的？自己做会更健康。

这种方法不值得效仿的是，达到短期内减肥是可以的，其长期效果很难说，特别是长期吃这类食物对身体的影响，比如对肠道菌群的影响等都不乐观。

如果我们能够做到尽可能自己准备食物，如果出去就餐尽可能点健康的食物，这就是所谓的健康的饮食习惯，这位高中老师在某种意义上改变了自己的饮食习惯，所以才有这么显著的效果，这才是他的故事的真正意义。

这个故事只是饮食健康这个金币的一面，它还有另外一面，就是一味强调饮食健康能够解决当今大众健康的诸多问题，比如肥胖及各种越来越严重的慢性病？

饮食健康是怎么定义的？

主要靠膳食金字塔及权威机构的推荐，多吃水果蔬菜、多喝水、少吃红肉等。

这些膳食推荐是怎么来的？

美国的膳食推荐是来自疾病预防控制中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）的全国卫生与营养检查调查（National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES），这种问卷调查的方式，已经进行了半个多世纪了，数据被广泛应用在各种健康研究中。

最近发表的一项研究对这种方式提出了质疑，认为数据不准确导致得出错误的结论，误导了公众。这是因为问卷全凭被调查者自己说，那些不准确的数据有记忆模糊的原因，有知道吃得不健康而撒谎的原因，还有对概念不明确的原因，比如吃几杯水果蔬菜，有多少老百姓对杯的定义有明确的概念？问你上星期五吃了几杯水果几杯蔬菜，像虎老师这种吃得比较多的，很难准确回答。

NHANES 是很多大众健康研究的基础，尽管研究人员意识到数据的不准确性，在采样及分析之中进行了校正，但经过校正后究竟能不能体现饮食健康与疾病之间的关联，则很难验证。这篇研究的作者是进行肥胖症研究的，他们的结论是不准确的数据有可能比没有数据还糟糕，他们用监测活动量和尿检的方法，发现肥胖症的主要原因是活动，而不是从 NHANES 数据分析出来的吃得不健康。

对此，其他专家有不同看法，他们认为有些结论，比如心脏病和脂肪摄入量的关联、体重增加和含糖饮料的关联是站得住脚的。



由此可见，现有的膳食推荐也许是部分正确的，只是过度地强调了健康饮食对人体健康和预防慢性病的作用。这还是美国的官方推荐，中国那种细致到每天的膳食推荐就更不好说了。之所以还得依靠问卷调查，是因为要采集大数据，其他办法也许更准确，但会过于昂贵，无法用在大数据采集上。

有些慢性病和饮食有关，有些则和饮食的关系不大，比如那些有遗传性因素的，不管你饮食健康到什么程度，都不会对这类疾病有改善。还有一些情况有很大的偶然性，也不是能够预防的。就拿肿瘤来说，能够预防的大约在 30%。

以前说到的甲状腺功能减退（甲减）的话题，有专家转了一个回帖说靠健康饮食治好甲减了，这是不可能的，即便指标正常也会复发的，甲减得终身服药。那天收到一封私信，“虎老师，想问您一下，甲减可以通过长期锻炼如长跑等锻炼方式治好吗？”甲减不是因为生活习惯不健康造成的，其主要病因是自身免疫病，因此无论你生活习惯到了何等健康的程度，都不会痊愈。

过分强调饮食健康有两个问题，一是让人们对于饮食健康信心过度，忽略了其他方面，比如锻炼、作息、筛查等，对慢性病的征兆没有应有的重视，反而误事。二是把饮食健康提到过高的程度，推荐也趋向极端化，除非虎老师这种天生有条件还有毅力的，大多数人无法遵循，索性放弃了，使得饮食健康徒有其名。

饮食健康要从力所能及的角度入手，循序渐进，能改正就好过不改正，不必求全，更不必追求形式。它只是影响身体健康的一个方面而不是全部。

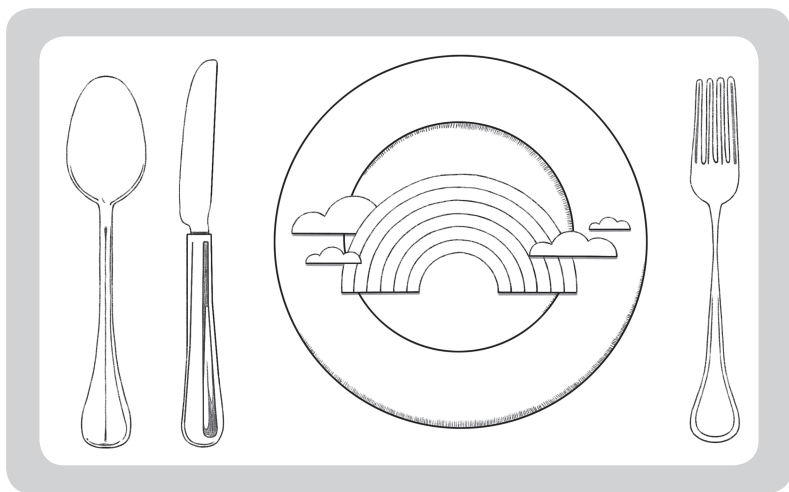
## 04 每天一碟“彩虹”

---

随着年龄的增长，对食物的态度也变了。年轻的时候好吃就成了，感官上无所谓。可是现在先得满足感官，尤其是当切菜板上摆放着若干颜色不同的蔬菜，操刀缓缓地切的时候，食欲总会渐渐地提升到爆棚，味道调料反倒位居其次。家常菜肴，若是没有点颜色，肯定会觉得缺点什么。每当看到微博上有些人贴的饭菜，一桌黑乎乎的毫无品相，都是什么呀！怎么能咽得下去？

说到蔬菜和水果的色彩，就会扯到植物营养素，或者叫植物生化素上。目前已知有几万种植物营养素。植物营养素对于植物来说，有些是为了驱虫的，有些是为了防晒的，还有些不知道是干吗的，也许就是为了招摇吧。

植物营养素的主要特点是什么？是这类东西不



是人类维持生命所必需的营养物，不吃的话也不会出大乱子。那么吃了会不会更好？

植物营养素最大的卖点是抗氧化物，抗氧化剂对人体健康到底是好还是坏，目前还没有定论。那些植物营养素的补充剂并没有任何临床证据。这么说吧，植物与人类有别，能帮助植物避免紫外线损伤的东西未必对人体管用。人类也不是昆虫，能驱虫的东西恐怕对人类无效，否则很多水果蔬菜就吃不得了。最起码的，摄入这种东西靠吃蔬菜水果就是了，那种补充剂就不必考虑了。

和维生素、矿物质等营养成分一样，食物加工和烹饪是对植物营养素最大的伤害，例外的大概只有番茄，番茄酱的番茄红素含量是生西红柿番茄含量的4倍，因此摄取大多数植物营养素最好的途径是生吃水果蔬菜，从西红柿摄取番茄红素要吃

番茄酱。但是除非自己做番茄酱，否则会多摄入很多盐。另外到目前为止，番茄红素的健康效益还处于徒有其表的境况。其他植物营养素的情况也差不多，这类东西到目前为止对我们最有用的有两条，一是让我们知道水果和蔬菜是不是成熟了，二是刺激我们的食欲。

还要生吃吗？

水果肯定生吃了，虎老师生吃蔬菜的比例也很高，为的不是植物营养素，而是蔬菜中的正经营养成分。

水果蔬菜的红色来自番茄红素和花青素，这两种植物营养素的健康益处都没有有效的证据，橘黄色来自类胡萝卜素，其中几种类胡萝卜素可供人体转换成维生素 A。橘红色水果蔬菜往往富含维生素 C，含量高的比如红青椒，维生素 A 和维生素 C 是我们的餐盘里有橘黄色和红色水果蔬菜的主要原因。

绿色蔬菜的好处是含有铁，但这种铁是非血红素铁，要比动物来源的铁难以吸收，如果只从植物来源吸收铁的话，吃的量要多一些。深绿色蔬菜还有一个好处是富含维生素 K，因此也是不可缺少的一类蔬菜。

蓝色、紫色、黑色的蔬菜富含花青素，花青素的新闻度热了几年，没有什么可靠的成果，就剩下中国一些营养和食品专家的宣传了。没有必要为了花青素专门去吃蓝色、紫色和黑色的蔬菜水果，这类食物因为花青素的原因被炒得很不便宜，也就是作为调剂和多样化吧。比如在紫薯和红薯之间，二者其实

没有太大的区别。

除了橘红和深绿色水果蔬菜之外，其他的蔬菜比如芹菜、黄瓜、蘑菇等可以归为一类，这样就有三类了。如果这三类能每天都吃一点最好，如果做不到，就每周都吃一些。

另外一类是豆类，也算在蔬菜中，可以吃带色的豆类，也可以吃豆腐，白色也是颜色对不对。最后一类蔬菜是淀粉类，土豆和玉米，金黄色的玉米是很好的选择。这两类蔬菜也要每周都吃一些，这样在水果蔬菜上，尤其是蔬菜上就均衡了。

每天一碟彩虹，是我们生活的一大乐趣。

# 05

## 我吃故我在

---

食物为我们的身体提供营养，没有食物，我们会饿成瘪臭虫而死。食物被我们从口吃进去，经过食管、胃、小肠、大肠，最后没有吸收的部分经肛门排出，这一路就是消化道，加上肝、胰和胆囊，组成了消化系统。消化道里寄生着许多细菌，这些肠道菌群帮助我们消化，其外还有神经和循环系统的作用。消化系统、神经、血液、激素、肠道菌一起完成了消化饮食这一复杂的任务。

当食物经过消化道时，和各种消化液混合，这样大块的食物就被分解成小分子，这些小分子被小肠壁吸收入血，不能吸收的就形成粪便。因为食物最终被分解成小分子了，所以吃什么重点在于其所含的营养成分，而不是外形或者颜色。

消化系统、神经系统和循环系统的发育源于我

们的基因，而肠道菌群则受后天的影响。婴儿出生时肠道里没有细菌，一出生后细菌马上开始在肠道内繁殖并在几年内成型，然后伴随我们一生。如同一个人的指纹，一旦形成后，饮食等外界因素就很难造成大的改变。目前发现肥胖症等受基因的影响很小，主要是肠道菌群的影响，因此解决肥胖症的问题很可能要在肠道菌群定型之前加以干预。

近年来的研究发现顺产与剖宫产、母乳喂养与婴儿奶粉喂养等因素都会影响肠道菌群的形成。最近发表的一项研究，分析了健康母亲和肥胖症母亲所养育婴儿的粪便中的肠道菌群，发现影响肠道菌群定型有两个因素，一是母乳喂养时间的长短，二是固体食物的组成。研究发现在孩子9月龄的时候，固体食物是肠道菌群发展的主要动力，它们决定了肠道菌群的多样化和组成，特别是高蛋白、高纤维的食物对肠道菌群的发展的影响最大。

这个研究提醒我们，像肥胖症这类情况，不要把尿盆子扣在遗传上，而是要从孩子一开始吃固体食物起，就要让他们吃健康食物，不要让我们的那些不健康的饮食习惯影响孩子的一生。

遗传学有表观遗传学的理论，认为基因存在着开关，是可以被环境影响的。最近研究比较多的是代谢对基因的影响，而代谢是对不同营养成分的反应。吸收糖、氨基酸、脂肪酸、维生素等营养成分所引起的代谢反应不同，这种代谢反应的差别会不会对基因的行为产生影响？

最近发表的一项研究用酵母细胞做模型，研究代谢反应对基因的影响，结果发现 90% 的基因受代谢反应的影响，在某些情况下这种影响很强，改变细胞代谢会使得基因的行为彻底改变。

过去我们的认识是基因在影响食物如何被分解，这项研究则证实了反过来也成立，食物分解会影响基因的行为。

对于科学家来说，这个发现可以解释为什么肿瘤药物对部分患者无效，也解释了为什么有些试验结果无法被所有人重复，因为这种很小的代谢变化产生了很大的影响。

对于公众来说，上述研究和近年来的其他研究改变了我们对食物的印象。食物不像原来认为的那么被动，而是有很大的主动性。从某种意义上说，我吃故我在。吃什么样的食物决定我们成为怎么样的人。我们应该重视自己的饮食习惯，更应该把吃什么和怎么吃摆在健康生活的重要位置。



# 06

## 何时吃？

---

何时吃饭似乎不是一个问题，肚子饿的时候就吃嘛，可惜对于很多人来说是为了吃而吃，而不是因为饿而吃，是食瘾而不是食欲在起作用。

吃什么对健康的影响是显而易见的，什么都不吃肯定是最不健康的，会发生饿死这种极端现象。吃的话就有吃健康食物或者吃垃圾食物之说，垃圾食物（或者叫不健康的食物）对健康的影响是多方面的，最新的一项研究则是从衰老的角度进行研究。

研究人员让实验小鼠或者吃健康食物，或者吃高脂肪食物加高糖饮料的快餐，结果三个月后吃快餐的小鼠体重增加，脂肪量增加了 300%，主要堆积在内脏周围。

吃不健康的食物让人老得快，美女们先别花大

钱买化妆品了，从改变饮食结构开始。如果一时改不了怎么办？研究人员让半数吃不健康饮食的小鼠锻炼，发现能够抑制这种脂肪堆积，因此得出结论，不健康的饮食和不锻炼让人老得快。

也就是说，从吃什么上入手、动起来。

仅仅是吃什么还不够，何时吃也很关键。2014年韩国的研究人员进行了一项研究，对1620位47~59岁的中年人的作息时间进行调查发现，超过60%的人是正常作息，30%的人早起，只有6%的人是夜猫子。看看这个比例，让不少地区的人们汗颜了。

比较早起的人和夜猫子，发现后者睡眠不好，生活习惯更不健康，比如吸烟、久坐、夜里进食等，患2型糖尿病和代谢综合征的机会比前者多1.7倍，此外还有其他健康问题。

最新发表的一项研究进一步证实了什么时候吃和吃什么一样重要。这是一项基础研究，对小鼠线粒体的上百个蛋白的表达水平在不同时间进行检测，发现其中40多个有其高峰期，这些就是和生物钟相关的蛋白。

研究人员发现这些生物钟蛋白多数有4个小时左右的高峰期，其中有一个对于消耗糖原非常重要的酶，表明这段时间是糖利用的最理想的时间段。研究人员喂小鼠糖，测定使用率，证实这段时间确实是使用的最佳时间。与此相同，脂肪使用的最佳时间段也与相关蛋白的峰值时间段相符。

最后，研究人员对小鼠进行转基因实验，使得其生物钟不正常，发现这些蛋白就失去了峰值，糖和脂肪的使用水平也没有峰值。

在以前的研究中，分别给小鼠在白天或者晚上喂相同热量的食物，发现晚上喂食的小鼠其血液胆固醇水平低 50%，和人相反，小鼠在夜间活跃。这项研究从机制上证明了机体对食物利用率是根据其活跃时间段区分的，也解释了上面讲的韩国的研究结果，夜猫子之所以易患糖尿病和代谢综合征，是因为夜间机体对食物的利用效率最高，使得人难以控制体重，进而导致各种健康问题。

夜宵尽管不是十恶不赦的，但经常在夜间进食，尤其是饮食习惯不健康的话，对健康会有很不好的影响。再加上晚睡对健康的不利影响，夜猫子就成了很不健康的生活方式。

也就是说，在深夜读到虎老师这篇文章的人，如果同时在吃东西的话，值得检讨一下自己的生活习惯了。

虎老师您自己呢？

虎老师在地球的另一端，推送文章是中午，正是吃饭的好时间。

# 07 边吃边喝是好习惯， 还是坏习惯？

---

前几天有人问：“虎老师，我宝宝 14 个月，喜欢边吃饭边喝水，这样是不是不好啊，怎么纠正呢？不给她喝她就闹。”

虎老师回答：“为什么不让孩子边吃边喝？不仅不是坏习惯，还算比较好的饮食习惯。这孩子，我看好她。”

没想到这个回答引起一些人的诧异，一种观点彻底颠覆的感觉。虎老师从小就边吃饭边喝水，如果不喝水或者其他饮料就有些难以下咽的感觉，到如今每顿饭必准备一杯水、牛奶或豆浆、红酒在手边上。但是娶的老婆正好相反，吃饭的时候不喝水或饮料，为这事虎老师奇怪了多少年了：你不渴吗？

谁跟你似的那么多事？

这就是饮食习惯，儿子随我，边吃边喝。这不是天生的，而是从小让我培养出来的。子女的饮食习惯来自父母，做父母的要让他们学习自己良好的饮食习惯，不要学习自己不好的饮食习惯。在我们家，边吃边喝是好的饮食习惯，虎老师不吃肉是一个不太好的饮食习惯，因此我就非常注意，让儿子从小吃饭的时候喝水，让他吃肉。

边吃边喝为什么是好习惯？

认为吃饭的时候和刚刚吃完饭之后喝水是不好的习惯并不是中国人想出来的，而是国外流行的说法，认为吃饭时喝水会稀释胃酸，影响食物的消化。

这种说法存在着常识性的错误，因为如果不能边吃边喝的话，不仅吃饭的时候不能喝水，也不能喝酒喝汤，甚至连粥也不能喝，含水量大的食物比如水果蔬菜都要尽量避免，最后只能吃压缩饼干。人类和其他动物没有这样只啃石头一样硬的干粮的，说明这种说法是站不住脚的。

这种说法把水和食物分裂开，没有意识到食物中本来就存在着大量的水分，在食物的处理和烹饪过程中又加入了大量的水分。

从食物消化的角度上，这种说法把人类的消化功能简单化，认为消化只是胃酸在起作用。其实消化包括机械作用、酶反应

和化学反应等步骤。人类的消化功能经过以百万年计的进化，根本不是喝几杯水就能够影响得了的。

具体到胃酸，胃酸的 pH 值  $<1$ ，比水酸 10 万倍，如果要影响胃酸的 pH，得喝成升的水，才能出现生理学意义上的变化。请问哪个人在吃饭的时候能喝几升水？即便这样，也只会稍稍影响胃酸的 pH。因此边吃边喝水对胃酸的影响是忽略不计的。

人体的胃部不是大爷大妈们想象的有那么一缸子胃酸存在那里，胃酸分泌多少取决于很多因素，例如胃部的蠕动、咀嚼食物会引起胃酸分泌增加，看到、闻到甚至想起食物来，也会导致胃酸分泌增加，又岂是一杯两杯水可以影响的？

对边吃边喝的另外一个顾虑是喝水会影响进食，这一出发点是中國父母用硬塞的方式喂孩子的习惯。孩子吃饭的时候喝水的原因之一是孩子口渴，喝水是他们自然的反应。正是因为缺水的时候不喝水而是吃饭，在从饭菜中解决缺水的同时摄入了过多的热量，也慢慢地使得身体对渴越来越不敏感。

再者说不要用食物塞孩子，养胖了不是好事。

从这个角度来说，好的饮食习惯是吃饭前 30 分钟先喝一杯水，这样就会吃得适量，能够控制体重。在吃饭的时候喝水也有助于控制食量。

在边吃边喝上，常有医生发表谬论。边吃边喝是否会稀释胃酸？吃饭喝水对消化的影响，这些是基础医学问题，不是临

床经验。不管行医多少年，基础知识要扎实，而且要不断地更新修正。

边吃边喝和边吃不喝、边喝不吃都是个人习惯，没有什么大道理可讲。

饭后喝水和饭前喝水一样，都有助于身体补水，这样是有助于消化的。如果身体处于缺水状态的话，吃饭时喝水对消化有帮助，因为在缺水的情况下，身体会难以消化食物。吃饭时喝水会使得食物更容易分解，对消化有帮助。

和饮料、酒、汤、粥相比，水不含任何热量，是最好的方式，冷水与热水相比，更容易被胃吸收，因此在外吃饭的时候，我都会叫一杯冰水。

如果想促进消化功能的话，不要纠缠在吃饭时喝不喝水上，而要有一个好的饮食习惯，多吃水果蔬菜和全谷、经常锻炼、维持一个良好的体重，这样就会……



## 不可小觑的洗手

---

谈洗手，先说最新的进展：

### FDA “刀砍” 抗菌洗液

2016 年 9 月 2 日，美国 FDA 发布了最终决定：2017 年 9 月 6 日以前，含有 19 种成分的民用抗菌洗手和洗身皂液将这些成分去掉或者下架。

这项最终决定为自 1994 年以来 FDA 整顿民用杀菌洗液成分的行动画上了句号。1994 年 6 月 17 日，FDA 发布建议规则制定公告（Notice of Proposed Rulemaking, NPRM），开始评价该类产品的安全性和有效性；2013 年 12 月 17 日，FDA 再发 NPRM，要求厂家在一年内提供该类产品中成分长期使用的安全性和有效性资料；由于厂家在规



定日期内未能提供相关成分的有效性和安全性资料，FDA 于是做出了最终决定。

这项决定只涉及抗菌洗手皂液和洗身皂液，不涉及无水洗手液和抗菌湿巾。

这 19 种成分是：

1. 卤卡班 (cloflucarban)
2. 氟沙仑 (fluorosalan)
3. 六氯苯 (hexachlorophene)
4. 己基间苯二酚 (hexylresorcinol)
5. 碘伏 (iodophors)
6. 铵醚硫酸盐和聚氧乙烯去水山梨醇单月桂酸 - 碘复合物 (iodine complex, ammonium ether sulfate and polyoxyethylene sorbitan monolaurate)
7. 烷基芳聚乙二醇磷酸酯 - 碘复合物 (iodine complex, phosphate ester of alkylaryloxy polyethylene glycol)
8. 壬基苯氧基聚(乙氧基)乙醇 - 碘复合物 (nonylphenoxypolyethanoliodine)
9. 泊洛沙姆 - 碘复合物 (poloxamer-iodine complex)
10. 5%~10% 的聚维酮碘 (povidone-iodine)
11. 氯化甲苄 (methylbenzethonium chloride)
12. 大于 1.5% 的苯酚 (phenol)
13. 小于 1.5% 的苯酚 (phenol)
14. 仲烷基甲基苯酚 (secondary amyltricrosols)
15. 奥昔氯生钠 (sodium oxychlorosene)

16. 三溴水杨胺 (tribromsalan)

17. 三氯卡班 (triclocarban)

18. 三氯生 (triclosan)

19. 三重染料 (triple dye)

还有一些杀菌成分并没有被 FDA 评价，因为还没有在市售洗液中存在，包括：

酒精（75% 乙醇），苯扎鲸蜡磷酸酯 (benzalkonium cetyl phosphate)，西吡氯铵 (cetylpyridinium chloride)，葡萄糖酸氯己定 (chlorhexidine gluconate)，异丙醇，六亚甲基双胍 (polyhexamethylene biguanide)，水杨酸，茶树精油，次氯酸钠 (sodium hypochlorite)，钾、菜油、磷酸盐螯合剂、三乙醇胺复合物。

这是美国市场的情况，按 FDA 的规定，如果这些成分出现在民用洗液中的话，FDA 就要进行安全性和有效性评价。

这次 FDA 的最终决定涉及的是注明“抗菌”的外用民用品，但这个“抗菌”实际上是杀菌。

## 消毒

一说抗菌，很多人就联系到抗生素上。上面说的这些成分不是抗生素，抗生素虽然也能外用，但主要是在体内杀死细菌，上面这些杀菌成分只能在体外作用，为什么？因为毒性太大，吃进去或者注射进去的话，人和细菌一起死了。

大多数细菌并不顽强，很多化学物能够轻易地把它杀死，控制细菌感染难就难在要既安全又有效。消毒的意义是不让有害细菌进入体内，从理论上说，如果做好了防患于未然，就不必再进行身体内部的杀菌，这么大动干戈的，但历史告诉我们，御菌于身体之外的策略是行不通的。

对细菌感染之害的认识始于产褥热。17 世纪初巴黎圣母院设立为穷人提供免费医疗服务的教会医院，吸引了许多贫穷的产妇来这里生孩子，由于当时对微生物毫无认识，没有消毒概念，使得产褥热开始流行，之后几百年内，数不清的欧洲产妇死于产褥热。

300 年过去了，少数有见识的医生渐渐意识到是医生的手导致产褥热传播，巴斯德确定了产褥热是细菌感染，1871 年李斯特发明了用苯酚对手术室和患者伤口消毒的办法，开始了控制感染之路。

“一战”期间，伤员细菌感染很严重，赖特团队在英军野战医院试图采取对伤口消毒和切掉感染部位以阻断感染的办法来控制细菌感染，成功地降低了伤员的死亡率，但还有五分之一的伤员死亡或者终身残废，战后英国几乎每个街角都能看到胳膊少腿的退伍军人，以至于赖特为此发出感慨：“现代医学的最大进展只是杀人而不是救人。”

赖特的手下科尔布鲁克日后主管夏洛特皇后妇产医院的产褥热部门，这是当时最先进的产褥热病房。此时已经了解到链球菌是产褥热病原，科尔布鲁克用最先进的卫生消毒手段，他

亲自做实验，在手臂上涂上链球菌，然后使用各种杀菌剂，从而找到对链球菌最有效的杀菌剂，不仅在夏洛特皇后医院用，也推广到其他医院。并在医院里建立了严格的消毒制度。同时对医护人员进行检测，排除链球菌携带者，通过这些办法，夏洛特皇后医院的产褥热发生率非常低，但还是无法避免，无论他怎样努力，链球菌感染还会出现，产妇还会死于产褥热。科尔布鲁克的预防为主思路并不能彻底解决细菌感染。

直到磺胺和青霉素问世后，能够控制体内的感染，细菌感染才得到真正的控制。

但是，有了抗生素，并不是说可以不洗手了。

## 为什么要洗手？

如果不采取预防措施，等细菌感染出现后再用抗生素治疗，一来有可能无法控制细菌感染，二来得承受抗生素大量使用的副作用，有些副作用会很严重。服用低剂量抗生素被证明是无效的预防细菌感染的手段，会导致细菌产生耐药性。因此，减少细菌感染的风险依然是预防感染的最佳手段。

除了细菌感染之外，还有其他微生物感染，尤其是病毒感染。就微生物感染的比例来说，大部分是病毒感染，比如儿童呼吸道感染 80% 是病毒感染，目前对付病毒感染并没有有效的广谱性药物，大多数病毒感染靠身体自愈，这样就更应该预防为主。

微生物感染的主要途径是病从手入，是因为手接触到物体

表面的微生物，然后通过手拿食物、用手摸鼻子揉眼睛等途径将微生物带入体内，洗手则是除了疫苗之外最有效的预防微生物感染的手段，有一项实验证明靠洗手能够将流感的患病率降低 45%。

许多人经常感冒，就是因为没有好好地洗手。

正因为洗手如此重要，才有了抗菌肥皂、洗手液、洗浴液产品。

## 有效地洗手

洗手的目的当然是要把手上的脏东西洗掉，文明社会，人的手应该看上去干干净净的。从健康的角度则是把手上的病毒和细菌洗掉，这些微生物靠肉眼是看不见的，因此不能用看来评价，这也是为什么大部分人洗手洗得不合格的原因。

正确地洗去手上的病毒和细菌首先靠水冲，凉水和热水的效果一样，很多人认为热水能杀死微生物，但那得是很烫的水，皮肤能够承受的温度是无法杀死大多数微生物的，热水只是让我们的皮肤舒服一些，反而会洗掉手上起保护作用的油脂，因此用热水洗手是一种浪费。就和很多人吃饭前用开水或茶水烫一下餐具一样，那种烫烫餐具的做法并不能彻底杀死所有的致病微生物。

在洗手的时候，先用水将手反复冲湿，然后加肥皂反复揉搓 20 秒，之后用水冲干净，再用干净的纸巾或毛巾擦干或者

风干。

如果没有条件洗手的话，可以用含有 60% 以上乙醇的无水洗手液。

用水和肥皂就能够有效地把手洗干净，那些标明抗菌的洗手肥皂、洗手液等能否锦上添花？长期使用会不会有安全问题？这是 FDA 从 1978 年以来一直试图回答和解决的问题。

## 抗菌洗液的问题

民用抗菌洗液是一个成熟的市场，比如这些杀菌成分用得最广泛的三氯生是在 20 世纪 60 年代开始使用的。

用肥皂和水洗手足以有效地清除手上的微生物，也是很早就被确定的，用肥皂洗手的卫生习惯很早就建立，我小时候父母就是这么教育我洗手的。

那么为什么还要画蛇添足地在肥皂或者洗手液中添加这些杀菌成分？

因为肥皂不值钱，加了这些东西才能多卖钱。

在半个世纪以前，以抗菌为招牌还说得过去，但在近代以来就说不通了，因为现在已经清楚了，病毒感染占微生物感染的主体，三氯生等杀菌成分对病毒的杀伤效果很弱。这就是从 1978 年以来 FDA 一直试图整顿民用洗液市场的主要原因。

不仅如此，研究发现，抗菌洗液的杀菌效果也不靠谱，所含的杀菌成分浓度太低，根本达不到有效浓度。因此这类产品并不比肥皂更有效。

从安全性的角度，长期使用抗菌洗液有可能和细菌的耐药性变异有相关性。

越来越多的证据表明抗菌洗液不能提供任何健康益处，还有潜在的害处，FDA 又迟迟不采取最终行动，以至于有关自然保护组织为此状告 FDA。终于，到 2013 年 FDA 开始行动，到 2016 年完成最终决定，从 1978 年首次试图将三氯生赶出民用洗液市场，到这次最终决定，经历了 38 年。

对于 FDA 的最终决定，代表清洁产品商的美国清洁研究所发布回应：今后一年，我们将提供民用抗菌洗液的补充安全性和有效性数据。消费者可以放心地继续使用抗菌洗液，因为这类产品已经在数以百万计的家庭、办公室、学校、托儿所等使用了几个世纪。

好一个存在即合理。

拭目以待 2017 年 9 月 6 日 FDA 最终决定生效之日。

## 我们学到了什么？

FDA 的这项行动，是近年来该机构少有的一项重大行动，对民用洗液业肯定是个重大打击。而这项行动的意义也恰恰在

这里，经济发展是很重要的，但发展经济不是无代价的，尤其是不能以牺牲民众健康为代价。

FDA 在抗菌洗液上的行动花了将近 40 年的时间，也说明保护民众健康之难。FDA 还有很多领域需要继续努力，比如营养补充剂市场，由于国会在利益集团的游说下通过法案限制了 FDA 的权力，美国营养补充剂市场到了泛滥成灾殃及全球的地步，在这方面还有很长很远的路要走。

抗菌洗液是一个算既成事实的产业，FDA 这么一干，可能会导致不少人失业。按中国某些人和某些机构的逻辑，抗菌洗液这东西就算没有什么效果，也没有太多害处，至多可能增加细菌耐药性变异，为什么要斩尽杀绝？

没有用的东西，就算没有明显的害处，也不应该继续存在，这是对消费者负责，对全民的健康负责，这是药品和食品监督管理部门的职责所在。FDA 之所以成为 FDA，就是在磺胺事件中粉碎了庞大的专利药品业而名声大噪。当时美国的专利药品业在国民经济中的比重很大，专利药品业没落后，美国的药品业进入了良性循环。

要学会正确地洗手，更要学会正确地用药，坚决反对无效的东西。



# 09

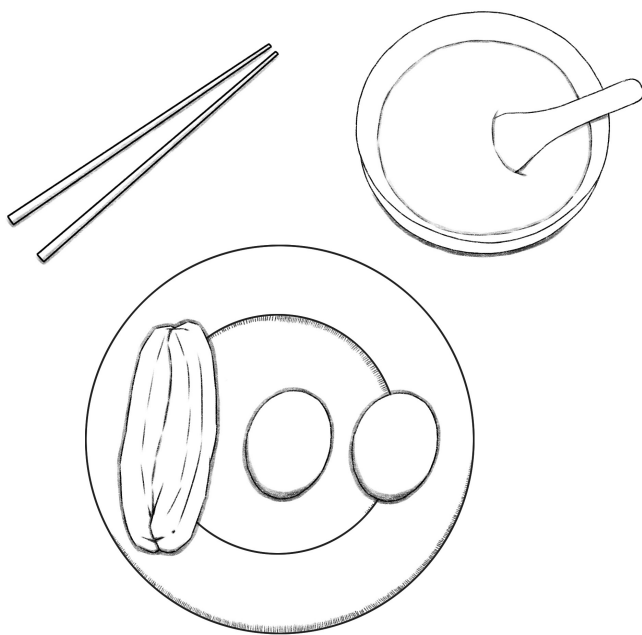
## 应该不应该吃早餐？

---

有道是一日之计在于晨，早餐因此颇受国内外一些营养专家的推崇，认为早餐要好吃，无论从健康的角度还是控制体重的角度，都要把早餐吃得精细无比。另一方面，市井之中则流传着早餐的各种说法，只能吃这个，不能吃那个，五花八门到了数不胜数的地步。两方面联合起来，使得早餐已经不仅仅是一顿饭了。

如果不吃夜宵的话，经过一夜的空腹，十来个小时没吃东西，早餐是人体补充食物的关键时刻，所以一个较流行的说法是早餐是一天中最重要的一餐，千万不能不吃。

但是，有很多人由于各种原因不吃早餐，有的是因为起晚了，有的是因为不饿，如果早餐真的很重要，吃早餐的人和不吃早餐的人起码在某些方面



能看出区别来。

康奈尔大学的研究人员就是这么想的，2013 年他们进行了两项试验。第一项试验分三组，分别是不吃早餐的、吃高碳水化合物早餐的和吃高纤维早餐的，指标是这几组人午餐的热量，从这个设计上就能看出他们指望吃高纤维这种健康早餐者午餐热量少，能够得出吃早餐而且吃健康早餐有助于减肥和控制体重。

结果您猜怎么着？出乎意料，三组午餐热量没有区别。

第二项试验是不吃早餐和吃正常碳水化合物早餐两组对比，

发现不吃早餐组中午确实吃得多，平均多 144 千卡。

看看，专家说对了吧，不吃早餐导致午餐吃得多，长期这样，会成大胖子的。

等等，吃正常碳水化合物早餐组早餐吃了多少热量？624 千卡。把全天的总热量全算进去了，不吃早餐组反而少吃了 408 千卡。

适得其反呀，研究人员最后是这样说的：对于某些成年人来说，不吃早餐也许是减少能量摄入的一个有效的办法。

2014 年的一项研究则找来 300 多位超重或者肥胖者，分成三组，一组是对照，习惯照旧。一组吃早餐，还有一组不吃早餐。然后记录体重，试验进行了 16 周，可把不吃早餐的胖子难为到家了，天天上午饿得要命。结果发现：吃早餐并不能减肥。

还有其他几个试验也得出类似的结果，这些试验推翻了早餐是一天中最重要的一餐的说法。

关于早餐与体重的研究还有一些，结论与上面的相反，吃早餐者更能够减肥。这种不一致性正说明要考虑的是每一天食物的摄入量，而不是每一餐的摄入量。有些人，早餐有助于控制其饥饿程度，而对于另外一些人，早餐只不过是多吃了不少食物。

早上起来饿，就吃早餐，早上起来不饿，就不吃。不要因

为早餐重要而硬塞，那样的话每天多吃那盘食物，累积起来，你身体的一些地方会多出不少肥肉。

至于早餐吃什么，也是同样的道理，其他几餐吃什么，早餐也应该吃什么。每一餐都应该吃健康饮食，而不是只有一餐或两餐吃健康饮食。

吃早餐不是坏事，看到一些人绞尽脑汁地把所有健康因素都包含在早餐里，恨不得天天早餐百分之百符合膳食健康标准，这么把早餐神圣化毫无必要，不过是一顿饭而已，过于求全必不能长久。健康之路是全天候、长期的，重点在于坚持。不能坚持，一时性的东西，再健康也是徒劳。

# 10 夜 宵

---

这篇写点正能量的，比如怎么吃才健康。常贴一日三餐的照片，也常有人说道，这日子可怎么过得下去呀？更多人非常感动，一看到新文章推送了，就说：虎老师你不睡觉呀？

我真想睡，不过是午觉。虎老师过的是美国时间，中午推送非常方便，要是天天零点推送吃的图片，那些晚睡的、熬夜的、失眠的、起来喂孩子的，以及不知什么原因看到的人们就会很愤慨，因为俗话说马无夜草不肥，吃宵夜必增肥。

于是，减肥的、控制体重的、有健康意识的人像信徒一般，坚持不吃夜宵。很多专家的建议也是吃完食物 4 个小时再上床睡觉，这要是半夜没忍住吃点什么，得熬到破晓时分了。

这个不吃夜宵是针对正常起居的人，那些昼夜颠倒的还是要吃的。那天老婆看国内的节目挺感慨：你说这些歌星真不容易，经常熬夜排练。

你以为都跟你我似的白天得上班？这帮人白天睡大觉，只有晚上才工作。

还是说我们这些正常人吧。吃夜宵的问题在于吃完了不活动，躺在床上养膘，因此专家的建议不仅仅是吃完了待几个钟头再睡觉，而且还要适当活动一下。但是，世界上不少地区的人们晚餐吃得很晚，9点、10点都有，吃完了就睡了，这些地区的人们的肥胖率并不高。

吃夜宵增肥并没有可信的流行病学和临床证据，只是推理和观察。确实有很多肥胖的人吃夜宵，但这些人一天到晚吃个不停，肥胖是因为总体上吃得过多，和吃不吃夜宵关系不大。对于一般人来说，关键不在于吃不吃，而在于吃什么。

很多人吃夜宵，往往吃冰激凌等甜食，或者垃圾食物，很少有人晚上饿了吃个沙拉或者啃个苹果，这才是问题的关键，是因为吃得不健康，而不是因为在睡觉以前吃。

睡觉并不像很多人想象的那样一旦熟睡就什么都不消耗，睡觉同样消耗能量，只不过速度慢很多，所以不少人临睡前不吃点什么就睡不踏实。尤其是晚饭吃得比较早，或者晚饭后活动量较大的人，经常像非洲饥民那样饥肠辘辘地入睡，就靠着生活习惯健康、体重会很好地控制的信念顶着。

这样一来有可能导致血糖过低，从预防糖尿病的角度，应该保持血糖稳定。早晨血糖过低还会让人感到呆滞、不愿意起床。在夜里会让人睡不踏实、容易醒来。

临睡前吃东西，从好的角度可以提供睡眠期间的能量并稳定血糖，从坏的角度会刺激饥饿激素，让身体储存脂肪。所以要选择好吃什么，既提供了能量，又在身体需要储存脂肪的时候无法从食物中获取足够的能量。

冰激凌、甜点、薯片、油炸的东西、肉类等热量太高，也容易被消化，要避免。应该选择那些热量不高、被身体吸收速度慢的食物，比如全谷面包、玉米、水果、蔬菜，这样血糖稳定了、不觉得饿了，睡眠的质量也提高了，生活的质量也会比饿肚子上床时高多了。

但是，如果夜里吃很多，达到 25% 的日摄入量就要小心了，这种情况叫夜间进食综合征，1%~2% 的人有这毛病，包括夜里醒来吃东西而且往往吃得非常不健康，导致体重增加或肥胖，占肥胖症患者的 10%，造成这个问题的原因还不清楚，可能是基因变异引起的。存在这种情况要考虑接受治疗。

还饿着肚子读虎老师推送文章的人，看看家里有什么水果蔬菜可以吃的。

# 1

# 1

## 如何做到低盐饮食？

---

改变饮食习惯，少吃糖容易，少吃盐难，所谓清淡，不仅仅是人们认为的少吃油腻，更应该是少吃糖和盐。

我们的身体需要盐，但摄入过多的盐会损害血管，还和高血压、骨质疏松等许多问题有关，尤其是已经有高血压的人，低盐饮食对其很有益处。

高血压患者很多，头痛的人也很多，全球范围头痛的人高达 46%。一直认为高血压和一部分头痛有关，2014 年约翰·霍普金斯大学的研究人员做了一项试验，让参试者分成几组，分别吃不同的饮食 30 天，结果发现每天吃含 8 克盐饮食的人比吃含 4 克盐饮食的人，头痛多三分之一。不管是吃传统的西餐，还是吃控制高血压的高血压防治计划（Dietary Approaches to Stop Hypertension，



DASH) 饮食都一样，盐是一个独立的影响因素。

这个结果和一向认为的多吃水果蔬菜、多摄入钾，少吃饱和脂肪酸能够预防头痛的观点相违背，而是建议吃低盐饮食的话，有可能避免一部分头痛。

常常受头痛困扰的，不管是偏头痛、紧张性头痛，还是性交性头痛，都试试吃低盐饮食，即便不管用，也会有很多健康方面的益处。

高盐饮食还会对肝造成损伤，不仅有流行病学观察资料，最近在试验动物模型上也得到证实。

盐要少吃，但太少也不成，会增加心脏病、脑卒中和死亡的风险。

对于盐摄入量的建议一直在下调，美国心脏学会对于不管有病没病的人，都推荐每天吃 1500 毫克钠，相当于 3.75 克盐，但是美国人每天平均吃 3400 毫克的钠，为推荐量的 227%。中国的情况类似，官方建议每天吃 2000 毫克钠，即 5 克盐，实际上平均摄入 5400 毫克钠，即 9.1 克盐，按钠算，为推荐量的 270%。

摄入过量盐的最大原因是因为我们吃的 75% 的盐不是炒菜时放进去的，而是餐馆的厨子放进去的，和加工食品里面的。美国心脏协会为此列出六大“咸”：

- 面点。面包吃起来不觉得咸，其实含盐不少，有些面包每片含有 230 毫克钠，相当于日摄入量的 15%，所以常吃面包和面点的要自己做。
- 冷餐肉。这种东西其实和咸菜没什么区别，盐是用来做保护剂的，而且吃着有味道。在美国超市里一份火鸡肉所含的钠为 1050 毫克，两片面包一夹，一天的盐推荐量就达标了，剩下的两顿饭肯定就超标了。
- 比萨。每一片含 760 毫克钠，两片正好凑够一天的盐推荐量。
- 鸡肉。制成的鸡肉里面盐很多，列出鸡肉是因为人们为了健康，舍弃牛肉、猪肉而吃鸡肉，没想到还有很多盐。
- 汤。一碗里面含有 1000 毫克钠是常有的事，就算每天只喝一碗，也占去了日推荐量的一半以上。
- 三明治。各种三明治，如果料加齐了，含钠可高达 1500 毫克，正好相当于每天的摄入量。

这是美国的情况，中国的大“咸”就更多了，咸菜就是一种，这是过去食物缺乏，下饭用的，到了现在就是垃圾食品，所以健康饮食习惯要从不吃咸菜开始，就算喝粥吧，空口喝试试，别有滋味，甚至更舒服。

用盐的地方往往来自习惯，比如虎老师从小吃煮鸡蛋要蘸

酱油，老婆就是空口吃。效仿她这么吃，多吃几次，也就习惯了。

女孩子更应该吃低盐饮食，因为关乎形象。吃太多的盐会导致脸部、眼部和手指浮肿，好看不好看还用我提醒吗？还有，美国心脏学会做了一项调查，75%的人吃完高盐饮食后，感觉裤子发紧。不久前两项研究证实了这一点，发现多加盐导致多吃高脂肪摄入，从而导致体重增加。

减盐吧。

# 12 能不能开心地吃鸡蛋？

---

最近美国鸡蛋非常便宜，仓储式超市 Costco 出售的 90 个鸡蛋的大包装比一个大西瓜还便宜，可乐坏了虎老师这号无蛋不欢的，开篇重写鸡蛋。

## 母鸡有觉悟

鸡蛋是母鸡下的蛋，这就扯到一个哲学话题了，先有鸡还是先有蛋？目前看来，鸡从野鸡变成家鸡，不是把野鸡逮来驯化出来的，而是把母野鸡的蛋从野外偷回来，孵化出来的。干这事的是公元前 7500 年的南亚人和印度人，那些孵不出小鸡的蛋估计就被他们吃了，这样就开始了近 9000 年的吃鸡蛋历史。

从数千年前开始，人类养鸡吃肉的同时也养鸡下蛋，鸡蛋成为人类的一个重要的食物，到了今天，

全球鸡蛋年产 7000 万吨左右，其中三分之一是在中国下的蛋。其次是美国，虽然产量只有中国的 1/4，但出口占世界首位，平均每个美国人出口 256 个鸡蛋。

鸡蛋是动物来源的食物，但和牛奶一样，属于同类食物中的小清新。吃素的人往往吃蛋，除非吃纯素，于是鸡蛋是非纯素的素食者的重要营养来源，鱼蛋素、奶蛋素，都有个蛋字。

有人问：素食好不好？

很多情况下，素食是因为健康考虑之外的其他原因。就拿虎老师来说，像个十世高僧转世似的，一生下来就不吃肉，什么肉都不吃。可把爹妈愁死了，最后想出一个办法，靠鸡蛋养大吧，养成酷爱鸡蛋，每顿饭没有鸡蛋的话就吃不下去饭，鸡蛋的各种做法都快学全了，一顿吃十个八个的不在话下。

如果从健康的角度，纯素并非健康之路，应该荤素都吃，多素少荤，于是虎老师就从胎里素变成奶蛋素，然后变成鱼奶蛋素，然后变成少荤多素。

鸡蛋很有营养，一个大个鸡蛋含热量约 70 千卡，吃几个鸡蛋没有多少热量。

鸡蛋是最廉价的优秀蛋白质来源，一个大个鸡蛋含蛋白质 6.3 克，占鸡蛋的 12.6%，含有所有的必需氨基酸，靠吃鸡蛋是能够满足蛋白质需求的。

一个大鸡蛋含脂肪 5.3 克，其中饱和脂肪酸 1.6 克。这些脂肪占鸡蛋的 9%，按比例 38% 是单非饱和脂肪酸，16% 为多单非饱和脂肪酸，饱和脂肪酸只占 28%，因此属于很健康的脂肪。这些脂肪集中在蛋黄中，如果不希望吃脂肪的话，把蛋黄扔了就是了。

鸡蛋富含二十二碳六烯酸（DHA），为不能吃鱼或者不能多吃鱼的人提供了一个替代途径。

鸡蛋还含有铁，维生素 A、D、E、B<sub>2</sub>、B<sub>5</sub>、B<sub>12</sub>，生物素、叶酸、硒、碘、磷、叶黄素和玉米黄素、胆碱等营养成分。

说起营养，美国农业部每隔 10 年要检查一次美国产鸡蛋的营养成分。2011 年和 2002 年的检验结果相比，让美国农业部很高兴，宣布：好消息，在鸡农和母鸡的共同努力下，美国的母鸡下的蛋越来越健康了。

首先，鸡蛋中的维生素 D 含量升高，从 2012 年的 18 国际单位升高到 41 国际单位，增加了 64%。农业部将这个政绩归功于鸡农，因为农民在鸡饲料中添加了维生素 D。虽说人体吸收维生素 D 主要靠晒太阳时自己将皮下脂肪转换，但通过吃鸡蛋补维生素 D 不是坏事。

其次，鸡蛋中的胆固醇含量少了，从 2002 年的 212 毫克减低到 185 毫克，减少了 14%。

胆固醇高指标是心脏病的一大元凶。胆固醇是细胞的形成、

某些激素的合成和维生素 D 的合成必需的成分，人类能够自己合成出足够的胆固醇，完全不需要从食物中额外吸收胆固醇。但动物也和人类一样，能自身合成胆固醇，因此动物来源的食物都含胆固醇。

鸡蛋里胆固醇少了这个政绩，农业部的官老爷想来想去，说鸡在下蛋时偷工减料吧，可是美制鸡蛋的热量和蛋白质含量没有改变，因此只能归功于过去八年多来美国的母鸡们积极响应卫生部门严格控制胆固醇的建议。

说到这个母鸡有觉悟，我们就涉及了吃鸡蛋的敏感话题了：胆固醇。

## 到底能不能开心地吃蛋？

吃鸡蛋不好的原罪是因为鸡蛋中含有很高的胆固醇。为了控制胆固醇指标，以前官方的建议是健康者每天的摄入量不能超过 300 毫克，有心脏病、糖尿病和高胆固醇者为 200 毫克。吃一个鸡蛋就到了一天的限量了，更不要说其他食物中胆固醇有的是，这就是吃鸡蛋的坏处的来历。

但是，鸡蛋是人类的主要食物之一，煮、蒸、炒，做汤和糕点，以及生吃，从食谱中排除鸡蛋非常难，所以专家们就制定了从一周 4 个到一天 1 个鸡蛋的标准，上限是健康人，下限是高危人群。

好在鸡蛋和瘦肉不同，胆固醇都在蛋黄中，光吃蛋白的话

就不会摄入胆固醇，因此专家呼吁只吃蛋白。可是蛋黄还有其他营养，加上用途广泛，弃之真是很可惜。人体能自己产生胆固醇，那么血液中的胆固醇主要是身体自己生产的，还是吃进去的？

人体自己能生成所需的 75% 的胆固醇，需要从食物中摄取的只有 25%。对于食物中的胆固醇对血液胆固醇指标的影响，专家们讲得头头是道，但绝大多数都没有给出处，相互矛盾之后也不知道谁对。这是因为关于胆固醇与心脏病的关联性属于没有最后定论的东西，近年来新的结果不断出现，修正或推翻了一些现有的理论，同时也带来更多的不确定，专家们哪里有功夫去跟踪，因此造成了脱节。

看起来不是难事，做个双盲随机试验就成了。可惜含胆固醇的食物太多，加上人体生产胆固醇的个体差异没法控制，很难落实。但办法不是没有，可以进行流行病学调查。

不研究不知道，一研究吓一跳，认为吃鸡蛋导致血胆固醇增高是没有排除饱和脂肪酸的因素，把两种东西分开研究，就发现谁在干坏事了。

自 1985 年以来，有两百多项相关研究，证实了一点：食物中动物来源的饱和脂肪酸、人为改造的反式脂肪酸要比食物中的胆固醇更能提高血液胆固醇指标。也就是说首先要少吃肉、不吃含带反式脂肪酸的食物，而控制食物中的胆固醇含量则在其次。



原来认为吃鸡蛋只升高低密度脂蛋白胆固醇也就是坏胆固醇的水平，后来发现能够同时升高高密度脂蛋白胆固醇也就是好胆固醇的水平，这样一来就正负相互抵消，而且吃鸡蛋造成的血胆固醇升高的比例很小。

现在的态度是首先控制动物来源的饱和脂肪酸和反式脂肪酸，胆固醇每日 300 毫克的限制取消。但一个鸡蛋有 1.6 克饱和脂肪酸，每天摄入饱和脂肪酸的量应该占总热量摄入的 10%，按 2000 千卡日摄入量的话，就是大约 20 克，除非真的蛋素，或者只喝脱脂奶的奶蛋素，可以放开吃鸡蛋，否则也吃不了多少蛋。

继续较真下去，发现最新推荐还是站不住脚。例如索马里有个部落，只喝骆驼奶，每天喝一加仑半，相当于一磅黄油，按理说这个部落的人的血胆固醇指标应该极高，没想到比西方人低多了。专家们，打脸了吧？

专家说知道什么叫进化论吗？这是因为他们祖祖辈辈喝骆驼奶喝适应了，他们的身体可能对食物中胆固醇吸收能力不足，或者对食物中胆固醇消化能力强，这是适者生存的一个表现。

光说没有用，验证一下吧。到内罗毕找了 26 位进城很久的该部落索马里人，他们早就不喝骆驼奶了，改吃各种食物，他们的动物脂肪摄入量要比老家的人低多了，按身体功能适应的理论，这些人的血胆固醇指标应该更低，谁想到一查，居然比喝骆驼奶为生的人要高 25%。

另外一项研究给出了可能的解释，这项研究发现，从食物中吸收的胆固醇越多，身体自己产生的胆固醇就越少。

这才是我们身体的调控功能。

进一步较真，发现吃肉能增加血胆固醇指标的说法也没谱。如果吃肉增加胆固醇指标的话，少吃肉就能够控制胆固醇指标，但是十几项多吃菜少吃肉的试验结果发现确实能降低血胆固醇，但降低的有限，在 0%~4% 的范围内。如果采用更严格的饮食控制的话，还能多降低点，可是那类饮食不是一般人能接受的。

对于一些非洲人来说，蔬菜水果是给牛吃的，他们只吃肉，喝牛奶，这些人的胆固醇指标都在正常标准之内。世界其他地区的调查结果也一致，尤其是在美国进行的几项设计完善的调查，比如在密歇根州一个小镇进行的 2000 人参加的调查，将 3500 种食物列表，参加者按血胆固醇指标分成高、中、低三组，发现在饮食习惯上没有明显的区别，比如低胆固醇组的人脂肪摄入量和高胆固醇组一样。

再进一步较真，发现高胆固醇和心脏病的关系也不十分靠谱，尽管有诸多证据支持高胆固醇是心脏病的危险因素之一，也有些证据不支持这一点，于是经过几十年的研究，鸡蛋的胆固醇问题成了模糊数学了。

怎么办？

放心吃蛋吧。

但是有人偏偏不让你放心吃蛋。

## 细数吃蛋的风险

2012年8月，有史以来对鸡蛋最不好的消息出现了：吃蛋黄如同吸烟！

这是加拿大的一个研究，对1200多名有心脏病危险因素的老人进行了问卷调查，然后用超声检查动脉硬化，发现每年吃200个以上蛋黄的人动脉硬化程度达到吸烟者的三分之二，而且吃蛋黄越多，动脉硬化越多。

研究结果一发布，养鸡生蛋的人基本要绝望了，俺们不管吃鸡蛋到底会不会造成心脏病，再多两个这样的报道，俺们就要得心脏病了。

这种很耸人听闻的消息一出，马上引起注意，各路神仙纷纷出马，一起把企图靠这个研究一鸣惊人的那哥们踩倒在地。

加拿大这个实验，吃多少蛋黄就凭老头老太们说，而且就问了一次。不要说平均年龄62岁的人了，就是你我，记得住去年一共吃了多少蛋黄吗？最多记住上星期吃了几个，研究人员就根据这个情报乘以52得出了上述答案，比较严格的话应该多问几次，回答一致的才算数。

其次，吃蛋黄和抽烟不一样，吃煮的和吃炒的相比也不一样，如果吃和黄油一起炒的就不知道是蛋黄不好还是黄油不好了。还有吃多少肉的因素。

再次，导致动脉硬化的原因很多，比如是否锻炼、是否饮酒，还有其他心脏病的因素比如高血压，这个研究一概不管不问，此外是否吃降胆固醇药，他们也不问，这些都会产生影响。

最后，这个研究的抽样已经有了局限性，还只检查了动脉硬化，这些参加者里面没一个得心脏病的，用动脉硬化作为指标并不恰当。

这个华而不实的研究不算数，吃鸡蛋究竟有什么不好？

不好还是有的。

首先是细菌。鸡蛋的壳上有毛孔的，细菌会进来，比如沙门菌等。细菌污染鸡蛋的途径一是下蛋的时候，因为鸡屎也是从一个道出来的，鸡屎中的细菌会沾在蛋上。二是运输和储存过程中的污染。此外还有一个途径，如果鸡生殖系统有细菌感染的话，在蛋未成型时细菌就已经在里面了。

在美国，鸡蛋在加工厂里会有一个消毒的程序，将鸡蛋快速升温，以杀死细菌，这样不会导致鸡蛋被煮熟或者改变味道，可以杀死蛋里面或壳上的细菌。但是在之后的运输和存储过程中还有被污染的可能。

洗鸡蛋是不推荐的，因为水或者消毒液会通过毛孔进入内部，也会损害蛋壳的保护层。能做的是事先检查有没有破损，然后将完整的鸡蛋保存在冰箱里，这样细菌就不容易经过毛孔进入鸡蛋内部，保存时间不要超过一个月。

检测鸡蛋好坏的办法主要靠打开后闻味道，如果味道不对就扔了。新鲜的鸡蛋会沉到水里，不新鲜的或者坏了的鸡蛋会浮在水面上，这种办法只能辨别是否新鲜。

所以鸡蛋不仅不要生吃，而且要做熟，不要半生不熟地吃。

其次是过敏。对鸡蛋过敏是最常见的食物过敏之一，很多小时候对鸡蛋过敏的人长大后好转甚至被克服。如果孩子对鸡蛋过敏的话，唯一的办法是避免，不仅要避免鸡蛋，还要避免有鸡蛋成分的食物，母乳喂养者母亲也不要吃鸡蛋。

少数疫苗含有鸡蛋蛋白，也许会引起反应。其中“麻风腮三联疫苗”通常不会引起过敏反应。流感疫苗可能引起部分鸡蛋过敏者出现反应，不含鸡蛋蛋白的流感疫苗目前只批准18岁以上者接种。黄热病疫苗会引起部分鸡蛋过敏者出现反应。其他疫苗都是安全的。

## 洋鸡蛋和土鸡蛋

除了鸡蛋之外，还有鸭蛋。鸭蛋比鸡蛋个大，含有更多的蛋白质，但也含有更多的脂肪，因此不如鸡蛋健康。

鸡蛋与鸭蛋之间也有差别，主要的差别是颜色上，有白色的鸡蛋和褐色的鸡蛋。

话说某日在 Costco 里采购，老婆突然很感慨：“你看看那俩人真有钱，买的是红皮鸡蛋。”

“那不叫有钱，我跟你说，红皮鸡蛋和白皮鸡蛋的区别是……”

“打住，你这随时随地科普的毛病什么时候改改？”

“这话说的，我还没收你钱呢。”

老婆的逻辑是基于俗称红皮鸡蛋的褐色鸡蛋比白皮鸡蛋贵很多，另外还有一个褐色代表健康的印象，买米的时候糙米比白米贵好多，我家就买糙米，全麦粉也是褐色的，做出的面食跟忆苦饭似的，于是就认为同样被称为“Brown”的鸡蛋同样健康。

Brown Egg 的 Brown 不等于 Brown Rice，而等于 Brown Sugar。这个褐色说的是来源或制备方法，和其营养无关，就和红糖与白糖一样。

从营养的角度，如果饲料一样的话，两种鸡蛋的营养是一样的，做出来的味道也没有显著的区别。这两种鸡蛋并非在生产过程有什么区别，而是因为是不同的鸡下的。其实全麦粉也有白色的，同样是因为来自不同的麦子，可是人们觉得全麦粉

就应该是带色的，白色的全麦粉没有什么市场。

有一种说法褐色鸡蛋的壳硬，这是不正确的，壳的软硬取决于鸡的岁数，年轻的鸡下硬壳蛋。

有一种说法褐色鸡蛋的蛋黄颜色深，同样不正确，蛋黄的颜色取决于鸡吃什么，吃玉米吃多了，蛋黄的颜色就深，和蛋壳的颜色无关。

那么为什么褐色鸡蛋那么贵？说得出口的原因是成本高，因为褐色鸡蛋往往比白色鸡蛋大，为了下这种蛋就要喂得多。说不出口的原因是因为大众认可褐色鸡蛋健康，所以就可以要价高。欧洲因为主观性太强的顾客太多，所以白皮蛋没人买，导致市场里只有褐皮蛋，结果是什么？老百姓的买蛋钱高于美国人。

中国原来只有褐皮蛋，白皮蛋出现后一度是“高大上”的象征，现在也赶“蛋健康”的时髦，褐皮蛋也翻身了。

因此，蛋健康看的不是蛋壳的颜色，而是鸡吃什么。鸡饲料里面 Omega-3、维生素 D 之类的添加了，蛋里面相应的成分才会高。

这便说到很多人问的土鸡蛋好不好问题。

养鸡有用笼子养的，有圈起来让鸡自由走动养的，还有散养的，经过两年的研究，发现笼子养的和非笼子养的鸡，下的

蛋在营养上没有区别。至于有机鸡蛋，更是骗钱的噱头。

首先，从安全上，大规模工业化养的鸡下的蛋，有消毒步骤，细菌感染的可能性远低于土鸡蛋。

其次，从营养的角度，饲料的营养成分远强于在户外吃点这吃点那，偶尔开荤吃几个小虫子的营养强。是料中的营养添加增加鸡蛋中的营养成分，而不是自己觅食就能增加鸡蛋中的营养成分，究竟什么逻辑让人相信在地里刨几个小虫子吃进去就能下营养特丰富的蛋？

如果土鸡蛋特便宜还可以考虑，如果和其他鸡蛋一个价甚至贵很多，就不要交这种智商税了。



# 13

## 吃酸奶能预防 糖尿病、高血压？

---

酸奶是乳糖发酵形成的奶制品，用于制作酸奶的菌种以保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌为主，通常把奶加热到 85 摄氏度使得蛋白变性，然后冷却到 45 摄氏度，加入细菌培养物，混合后发酵 4~7 小时。

很多专家提倡吃酸奶，酸奶是否健康在于吃哪种酸奶。酸奶的种类很多，在选择的时候有以下几点：

- 脂肪。酸奶的脂肪取决于做酸奶用的是什  
么牛奶，如果用全脂奶的话，100 克酸奶含  
2 克脂肪。如果用低脂奶的话，100 克酸奶  
含 1 克脂肪，这就是低脂酸奶。如果用脱  
脂奶做的，就是不含脂肪的脱脂酸奶。如  
果希望少摄入脂肪和热量的话，可以选低  
脂或无脂酸奶。总的来说，酸奶的脂肪不高。

- 蛋白。普通酸奶 100 克含 6 克蛋白，希腊酸奶 100 克含 10 克蛋白，这种酸奶是摄入蛋白的好途径，而且也有低脂和无脂的希腊酸奶。但相比之下希腊酸奶的钙含量低于普通酸奶。
- 糖。乳糖也是糖，但市售的酸奶中添加糖的品种很多，尤其是水果酸奶和冷冻酸奶。水果酸奶打着水果健康的旗号，很多不是真正的水果，即便是也添加了太多的糖。真想健康的话，洗点水果切好了，自己加进酸奶里就是了。那冷冻酸奶和冰激凌相差无几。还有一种加了一层麦片之类的酸奶，那一层其实大部分是糖加酸奶粉，不如自己买来麦片，和酸奶一起吃就是了。
- 活菌。一些酸奶标榜活菌，有活菌的意思是你吃酸奶的时候吃进益生菌。这里面有好几个猫腻。益生菌是不是靠如此吃进去尚无定论；酸奶含的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌的有益效果也未可知；含量究竟多少？有多少吃进去能存活更不知道；很多标着活菌的酸奶还含有其他细菌，那些菌株未必能叫益生菌；不管含多少种、多大量，和肠道菌群相比也是小巫见大巫，能有多大效果存疑。所以如果价钱差不多，买活菌酸奶也可以，如果价格差距太大就没必要了，重要的是上述的几个指标，尤其是糖的含量。

亚裔乳糖不耐受的比例高，但乳糖不耐受者往往能吃酸奶，因为大部分乳糖已经发酵了，所以酸奶是众多乳糖不耐受者食

用奶制品的最佳途径。

一年多以前有一项研究，对哈佛健康研究的数据进行分析，发现多摄入酸奶能减低 2 型糖尿病的风险，每天吃 28 克酸奶可以将患糖尿病的风险降低 18%。为什么呢？研究人员认为有可能是奶制品中钙和镁的作用，也有可能是益生菌的效果，所以建议做临床试验，看看是不是真有效。

也许最后发现，其实是因为健康的人吃酸奶的比例高吧。

最近的一项研究发现每周吃 5 份以上酸奶的女性，比基本不吃酸奶的女性，患高血压的风险低 20%，如果吃健康饮食的同时再吃这么多酸奶的话，患高血压的风险会降低 31%。

这项研究说明酸奶可以作为健康饮食的一部分，和其他健康的饮食和生活习惯结合起来，有可能对健康有好处。

# 14 牛初乳没有那么神奇

---

初乳是哺乳动物临产前开始分泌的乳汁，这种乳汁和之后分泌的乳汁的区别在于含有很高浓度的抗体、高蛋白、低脂肪。这样的初乳可以为刚刚出生的小动物提供被动免疫（因为其免疫系统还没有发育好），此外因为新生动物的消化系统没有发育好，不能消化太多的脂肪。

人类是哺乳动物，有初乳。人初乳还有通便的功能，促使新生儿第一次排便，因为新生儿肚子里有很多死红细胞形成的胆红素，将之排出体外可以预防黄疸。初乳的成分还可以刺激肠道益生菌的形成。初乳的功效是提倡母乳喂养的原因之一。

人类孕妇的抗体可以通过胎盘传给胎儿，能够为胎儿提供很大程度的被动免疫，这就是为什么孕妇即便要临产了也应该接种流感疫苗的原因，因为

胎儿要等到 6 个月时免疫系统发育后才能接种流感疫苗，母亲的抗体可以让新生儿对流感病毒有一定的抵抗力。但饲养动物母亲的抗体不能通过胎盘，这样一来新生动物的被动免疫主要仰仗初乳，这些动物的初乳里的抗体更多，量也大。

牛初乳是一些地区的传统食物，将之制成奶酪以食用。近年来膳食补充剂里面也出现了牛初乳，主要的卖点是牛初乳里面有很高的抗体，比牛奶多上百倍，吃牛初乳可以获得被动免疫。

但是，迄今为止的研究结果趋向于否定。从理论上，牛初乳是适合牛胃消化的，很难被人类消化系统吸收。而且这种抗体是预防小牛得病的，和人类致病源的交叉性很小。

牛初乳用于婴儿喂养是和 20 世纪 70 年代母乳喂养复兴一起出现的，经过几十年，在西方已经不再流行了。虽然 2012 年卫生部禁止在婴幼儿奶粉中添加牛初乳，但这种东西在中国依然有一定的市场，其背后是海外华人为主的赚黑心钱势力的推动，利益之下也冒出专家为牛初乳作支持。牛初乳对婴儿的免疫功能没有多大效果，母乳提供的被动免疫足够了，不要再花冤枉钱。

牛初乳的另外一个用途是运动员用来提高成绩，目前还没有被禁止。

上面说的是普通的牛初乳，还有一种专门用来生产抗体的牛初乳，这是通过给牛注射人类疫苗，促使母牛产生抗体，这样产生的牛初乳就含有可以供人类使用的高浓度的抗体，可以

京虎子说：这么吃才科学

提供给那些因免疫功能低下而无法通过疫苗获得免疫的人使用，比如艾滋病患者。

对于普通民众来说，市场上那些价格昂贵的初乳产品，不管是药片还是其他形式，统统不要买。

# 15 拒绝未消毒的牛奶

---

收到一封私信，问：喝从奶农那里买来的鲜奶要不要煮沸？我的回答是：要。还有一封信说美国儿科学会（American Academy of Pediatrics, AAP）不建议喝煮沸牛奶的，而且咨询了某位科普达人，也是这样回答的。

我没有查到 AAP 不建议喝煮沸牛奶的建议，但查到 2015 年 1 月 AAP 关于妇女儿童喝消毒奶（pasteurized milk）的紧急呼吁。

这才是问题的关键。

Pasteurized milk 这个名称来自科学巨匠路易·巴斯德，他在 1864 年发明了高温消毒法，可以非常有效地杀死食物中的致病微生物，这种方法后来被用在消毒牛奶上，因为既有效又方便而被沿

用至今，通常的做法是 72 摄氏度下加热 15 秒，然后马上冷却到 10 摄氏度，以保证牛奶的质量。

在不少人眼中，未消毒奶是天然食品，消毒奶是加工食品，根据有个性追求人们的理论，天然食品比加工食品健康，尤其是出自小农场小牛棚的所谓有机牛奶，就更健康了。

有证据吗？

牛奶消毒是食品安全和公共卫生领域的最为有效的干预行动之一，以美国纽约市为例，1885 年新生儿死亡率是 0.00273%，1915 年下降到 0.00093%，一个主要原因是全市牛奶消毒率达 94%。20 世纪 50 年代，牛奶消毒在全美广泛推广之后，因为饮用未消毒牛奶所导致的传染病大幅度下降。时至今日，这类疾病已经很罕见了。

但是在全球范围，还有许多地区的人们饮用未经消毒的牛奶（raw milk）。近年来，在发达国家也出现了吃未消毒奶及未消毒奶制成的奶制品的风潮，除了崇尚自然之外，鼓吹喝未消毒奶有两大论点，其一是未消毒奶健康，其二是未消毒奶可以减少哮喘和过敏等疾病和行为障碍的风险。

研究发现，消毒后牛奶的营养成分与未消毒奶相比相差无几，在营养学上可以忽略不计，个别成分虽然相差较大，但不具备健康意义。比如消毒使得牛奶中的一些酶失去活性，但這些酶对人体健康没有什么影响。消毒还会导致维生素 B<sub>12</sub>、硫胺素和维生素 C 减少，但牛奶根本就不是吸收这些维生素的途径。



从另一个角度，很多国家对消毒牛奶进行强化，添加维生素 A 和维生素 D，相比之下未消毒奶在这方面就不是对手了。

关于未消毒奶减少患病风险方面，并没有可信的研究结果。有几项研究发现喝未消毒奶可以减少儿童患哮喘和过敏的风险，但这几项研究对象都是来自居住在农场的孩子，没有针对居住在城市及其郊区的孩子进行研究，因此其原因很可能和喝未消毒奶无关，而是这些孩子接触农场的环境和牲畜的缘故。

有人说了，宁可信其有不可信其无，尽管没有证据，喝未消毒奶也未尝不可呀。

话不能这么说，之所以对牛奶消毒，就是因为不消毒会有问题。有一种疾病叫作食源性疾病，是因为吃了不干净的食物而患病，未消毒牛奶是危险食物之一，不仅会使人生病，还会使人丧命。

还是以美国为例，美国未消毒奶及其制品的消费量只占整体奶及奶制品消费量的不到 1%，但在 1998 年到 2011 年之间，一共有 148 起因为食用未消毒奶及其制品导致的疾病暴发，造成 2384 人患病，284 人住院，2 人死亡。其中 82% 发生在 20 岁以下人身上。这只是报告给美国 CDC 的病例，没有报告的更多。儿童、老人、孕妇及免疫功能低下者更容易患病，这并非说健康的成年人就可以放心大胆地喝未消毒奶了，因为不管谁因此患病，都有可能丧命。

虎老师虽然属于健康的成年人，但从来不碰未消毒奶和未

消毒奶制品，天天喝消毒奶。

未消毒奶的害处还没有说完，接下来要从林肯的母亲说起。

林肯幼年丧母，死因是喝牛奶，中毒而死。牛吃了一种草，里面的某种毒素进入牛奶。这种情况在当年不算罕见，因为养牛的让牛随便吃草。

这个故事告诉我们的是，小农场小牛棚更不安全，包括标榜有机的。大规模养牛的喂的是饲料，肯定不会出现吃进毒草的事故。小农场个体户就不那么严格了。这是天然食品和加工食品的一大区别。

目前未消毒奶及其制品引起的疾病主要是大肠杆菌、李斯特菌、沙门菌、弯曲杆菌等引起的疾病。美国明尼苏达州可以合法销售未消毒奶，该州卫生局于 2013 年发表了研究结果，发现喝未消毒奶的人因为喝未消毒奶而生病的概率为 1/6。

对于孕妇来说，喝未消毒奶的话，患弓形体病的风险增加 5 倍，患单核细胞增生李斯特菌相关疾病的风险增加 13~17 倍。因此孕妇不要喝未消毒奶。

消毒奶也有很小的可能被污染，特别是买回家后。鲜奶要放在冰箱里，尽可能少在室温放置，过有效期后要扔掉。更保险的办法是加热。加热可以杀死牛奶中可能存在的细菌，主要的问题是影响牛奶的味道。

中国的问题在牛奶的质量，如果因此喝未消毒奶的话，最安全的办法是煮沸。

另外一个是海淘来的和土生土长的关于牛奶致癌等谣言层出不穷，对于这类谣言要做到不信、不传，坚决辟谣。