

04

少吃肉多吃素



○(日)家森幸男著

健康长寿的饮食秘诀

厄瓜多尔比尔卡班巴民众的主要食,是玉米与一种名为“尤卡”的芋头。玉米的原产地就是安第斯山脉,因此也是南美洲民众自古以来的主要食物。

玉米与“尤卡”都富含食物纤维与钾等营养元素。

安第斯山一带也盛产小米和稗子等野生谷类,最令我感兴趣的是名叫“丘丘斯”的豆子。我们将它带回日本进行成分分析,才知道这种豆子的蛋白质与钙质含量非常丰富。

我们离开厄瓜多尔转往秘鲁调查时发现,秘鲁民众和厄瓜多尔人一样,食用大量小米与稗子,难怪他们虽然住在海拔4000米的高原上,不仅血压正常,而且很少罹患脑卒中(脑中风)等疾病。

比尔卡班巴民众还有一种日常食物,就是被称为“葛索”的奶酪,做法与豆腐非常类似。

将牛的十二指肠在水中泡一会儿,就会形成看似胆汁颜色、有点儿绿的萃取物,等这种萃取物凝结成块,放入牛奶后保温即可发酵。该萃取物含有可让蛋白质凝固的酶,一小时后即可做成“葛索”。

每个家庭几乎都有自己手工制作的“葛索”,可以用来做汤,每天食用,炒菜时还可当调味料,甚至当色拉酱使用。在我看来,它虽然是奶酪,用法却和日本的“味噌”差不多。

在比尔卡班巴地区,家畜是珍贵的食物,人们很难每天都吃肉。不过,可能是信仰天主教的缘故,每逢周末,村里就会有人宰杀牛、羊等,与全体村民一起分享。

当地民众另有一种替代家畜的重要蛋白质来源,那就是名叫“克耶”、类似天竺鼠的老鼠,家家户户都会在厨房养几只,就像养宠物一般。

每当有客人来访或是逢年过节等喜庆日子举行宴会,当地人就会到厨房抓“克耶”现场宰杀,做法是先将一整只“克耶”丢进沸水中烫过,拔完毛后再烧烤或油炸。

“克耶”的内脏与脑髓似乎很可口,大家吃得津津有味。我不得不承认,如此残酷的吃法却最为健康。事实上,动物内脏含有大量可降低血压与胆固醇值的牛磺酸。虽然当地民众大快朵颐,但他们毕竟是在吃鼠类,我们这些访客当然一点儿食欲也没有。

我们为比尔卡班巴民众进行体检的地点,在日本人建的可基奇欧塔尼医院。

当地民众穷困,没有代步工具,到医院接受健康检查得走两三个小时的山路,但我发现每个人都脸不红、气不喘,脚力相当惊人。

我有些好奇,已经上了年纪的他们,何以能健步如飞,可以轻松地走这么远的山路?我问了几个村民,他们说,因为主食“尤卡”不易保存,当地人必须每天早上去挖这种食物回来煮,对此已经习惯了。我测量了80名50岁~54岁当地人的血压,发现只有2人罹患高血压。如果在日本,这个年纪的人恐怕至少有两成有高血压。此外,比尔卡班巴民众血液中的胆固醇值也较低。

为进一步了解当地人的身体状况,我让一些居民24小时佩戴心跳计,结果发现,即使上了年纪的人,心脏功能也仍然强健稳定,就算使用跑步机型体力测定器与健身脚踏车让他们运动一会儿,其心跳速度仍然维持平稳,并未急速上升。

由此推定,食用玉米、“尤卡”、小米与稗子等食物,经常活动,又住在四季如春的环境里,这都是当地居民很少罹患高血压且心脏功能稳定的主因。

比尔卡班巴地区海拔1500米,只有0.8个标准大气压。适度的低气压,让居民从水果中大量摄取的钾更能发挥作用,促进血管扩张,因此不易罹患高血压。

我们在该国首都基多进行健康检查,发现150人中高血压患者多达16人。首都民众饮食普遍欧化,因此高血压患者较多。

副刊

电话:65233688

洛阳网
www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,
信息真实,最具参考价值

玉墨挺身而出

24

○严歌苓著



严歌苓最新长篇小说国内独家授权

《金陵十三钗》

张艺谋2011年度大片

张艺谋导演作品《金陵十三钗》

张艺谋导演作品《金陵十三钗》

圣的境界,你们将是圣洁的女人。”

他甚至希望她们抗拒,跟他翻脸,这样他会产生力量,对她们说:“很遗憾,你们必须跟日本人走,立刻离开教堂。”

法比从后院跑来说:“墓园里都是日本兵!”英格曼推开厨房的门,脑子里只剩一个念头:但愿这些女人能像所有的中国良家女子一样,温顺地接受自己的命运。

但英格曼神甫在推开的门口站住了,女人们围着大案板,好像在开什么秘密会议。

“你怎么在这里?”法比小声问。

“是我叫她们上来的。”玉墨说。

“十几个日本兵守在后院墓地里呢!”法比说。

玉墨把目光转向英格曼神甫:

“姐妹们刚才商议了……”玉笙说:“你跟谁商议了?”玉墨接着说:“我们跟日本人走,把学生们留下来。”英格曼神甫立刻感到释然,但又有些内疚,恨自己太残忍。

法比急着插嘴:“你们真以为那里面有酒有肉?”喃呢说:“真有酒有肉我也不去!”玉墨说:“我没有逼你们,我自己能替一个是一个。”

红菱懒懒散散地站起来:“你们以为你们比赵玉墨还金贵啊?”

她走到玉墨身边:“我跟你走。”几个女人嘟哝起来:“我还有爹妈兄弟要养呢!”“又没点我的名,我干嘛要去?”玉墨恼怒地说:“好,有种你们就在这里藏到底,占人家地盘,吃人家口粮,看着日本人把那些小丫头拖走去祸害!你们藏着是要留给谁呀?等着有人疼有人爱吗?”

他会以“我的孩子”来开始他的“抉择”演说,就像他成百上千次地称呼女学生们“我的孩子”那样。他要向她们表示痛心:事情只能这样子,日本人带走的只能是她们。只有牺牲她们,才能搭救学生们。他会对他们说:“我的孩子们,牺牲自己搭救别人能使一个人的人格达到最

一群特殊女人的蜕变