

06 马塞族人每天喝两三升酸奶

史上最强狩猎者——太康



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

马塞族人习惯驰骋于沙漠与草原上,终日奔走不以为苦,我想他们踩几下跑步机心跳应该不会加快,不料每个人都心跳得非常厉害。我仔细了解才发现,原来他们从来没碰过这种机器,因此感到紧张,心跳加速。

经过一番折腾,我们终于完成了对马塞族人的第二次健康检查,结果同样优异,当地50多岁的村民里没有一个高血压患者。

为什么马塞族人很少罹患高血压?经过一番调查,我找到了其中的原因:他们的传统饮食完全不用盐。

少盐的饮食的确是健康的一大保证,但完全不吃盐,身体也会受不了,因为那会导致钠摄取不足。马塞族人是怎么做到既不吃盐又不缺钠的呢?

原来,当地人不论男女老幼,每天平均喝两三升酸奶。酸奶的原料牛奶本来就是优质蛋白质,含有适量的盐,所以即使他们的其他食物完全不用食盐调味,单靠喝酸奶,每天也可以摄取约2.5克的钠。

再者,不加盐调味的食物,其实也或多或少会含盐,合计起来,他们每天摄入大约3克钠,再加上前面说的酸奶,就够一日所需了。这样的食盐摄入量相当适合人体,因此他们不易罹患高血压。

牛奶含有丰富的钾、钙、镁等矿物质。不过,牛奶也有欠缺的营养素,比如膳食纤维。那

么,这个问题该怎么解决呢?

当地人把玉米粉混入酸奶一起吃,这种食物被称为“马滋伊哇”,有点儿像燕麦片,口感非常好。

也有一些马塞族人用锐利的剑去刺牛头,把流出来的血混入酸奶中饮用。

红细胞含有可运送氧气的血红蛋白以及大量铁质,牛的血也含有维生素C。虽然我不认为马塞族人的祖先具备这类营养学知识,刻意将牛血混入发酵乳饮用,但不可否认的是,这种吃法让马塞族人更加健康。

马塞族人一天只吃一次正餐。他们每天早上4点左右起床,女人先将牛奶挤入葫芦,男人提着这些新鲜的牛奶当早餐,外出到草原放牧。午后3时左右,男人回到家,直到接近黄昏时才用餐。

一般来说,日本人很难只靠一顿饭来获取一整天所需要的热量,这样做容易带给负责糖分代谢的胰脏过大负担,因而罹患II型糖尿病。

然而,马塞族人的整体热量摄取远低于发达国家,所以一天只需要吃一顿正餐。热量低的食物如果分几次食用,会立刻变成热能散掉,很难有饱足感;反之,一次性地多吃一些,反倒能将热能蓄积体内,提供足够的热量供身体消耗。

坦桑尼亚首都的民众同样是一天只吃一顿饭。只不过,近来首都民众改吃类似欧美的高脂肪、高热量食物,肥胖者越来越多,十年内几乎增加了一倍。所以,传统饮食习惯未必就好,还得看吃什么、怎么吃。此外,若生活形态改变了,原本有益的食物也可能有害健康。

前面我说过,酸奶是马塞族人的主食,也是健康的关键。可能有些人又糊涂了,牛奶本身的胆固醇含量很高,为什么当地民众一天喝酸奶两三升,血液里的胆固醇值却不高,也不易罹患动脉硬化?

原来,他们将牛奶装入名为“基布优”的葫芦,就会自然发酵成为酸奶。我向当地民众要了几个“基布优”作为样本,带回日本化验,发现马塞族人吃的酸奶是用植物乳酸菌发酵做成的。

马塞族人养牛采取自然放牧,让牛在大草原上自由地吃草,可想而知,牛奶中含有大量植物纤维的成分。但令人惊讶的是,最近因高度抗氧化作用受到瞩目的新宠儿——多酚,竟也大量地蕴藏在其中。

所以我推测,即使牛奶本身含有大量的胆固醇,但马塞族人吃盐,这些脂肪极少能在肠道被人体吸收,并且因为多酚发挥了抗氧化作用,所以他们的动脉不至于硬化。

帝王档案

姓名:姁太康 性别:男
民族:华夏族 生卒年:不详
职业:夏朝第三任天子
在位时间:名义上29年,实际仅2年
最大特长:狩猎、筑城
最大缺点:玩物丧志
最大优点:能屈能伸,打不过就让位
最大成就:历史上第一位定都洛阳的帝王

帝王故事:太康失国

根据古籍文献和考古发现,最早定都于洛阳的帝王应该是太康。

太康是治水英雄禹的孙子,是打破禅让制、建立夏王朝的开国君王启的儿子,可以称得上是英雄之后。

启作为世袭制的开创者,去世前没有征求任何其他人的意见,就将长子太康确定为继承人。

太康是一个腐化堕落、沉湎声色、终日不理政事、一味追求享乐和刺激的“公子哥”。他花费大量人力物力,营造了斟郟,为自己建了豪华大宫殿,每天在宫中享乐。他最喜欢的是外出狩猎,经常远离国都去打猎。

太康这样的做法,终于使得国事一天天荒废下去,国力一天天衰落下去,国民开始怨愤,因为他们看到社会经济正在以惊人的速度下滑。

他最著名的一次狩猎发生在即位后的第二年。他带着狩猎大军沿着洛水北岸进发追逐猎物的时候,没有想到自己的国都已经成为别人的猎物。

三个月的时间里,天子的宫殿里文书堆得比山还高。新生的夏朝朝廷陷入了群龙无首、中枢失灵的境地,人们自然就会想到该换个首领了。

有人自告奋勇地出现了,这个人就是有穷氏的君主——后羿。

后羿的有穷氏属于东夷族,因此也可以称之为“夷羿”。这个古老的民族以善于射箭著称,后羿的箭法自然也是相当高超。

后羿背上心爱的大弓,带上后羿的弟兄,从山东临淄出发,一步步地迈向斟郟,同时也是迈向整个部族的成功。

失去国君统一指挥的斟郟,根本无法抵挡这些东方的人侵者。而且,入侵者只是要夺取政权,并不伤害国人,甚至对太康的母亲和兄弟,他们也没有采取什么过激行动。

斟郟终于成为后羿箭下的猎物。

此时,太康也终于尽兴而归。他还不知道自己那花了很多心血建造的国



千年帝都洛阳 百代帝王故事

都斟郟,已经永远不属于自己了。

后羿和他的四员大将——武罗、伯姻、熊髡、龙圉像五座大山一样,挡住了太康的归路。

后羿向太康宣布:“经调查,你犯有破坏‘金木水火土’之罪,现在摆在你面前的有两条路,要么交出政权和国都,永远地离开;要么被我的正义之箭一箭毙命……”

太康刚刚击毙了许多猎物,他知道,被击毙不是一件高兴的事情;他也不知道,要想不被当做猎物击毙,最好的办法就是立即逃跑。他不想被击毙,因此选择了逃跑。

太康带着猎物向着东方跑,大约跑了400里才停了下来。虽然后羿没有追他,但他还是觉得有必要建立一个“保护区”,于是在戈地筑了一个城,从此住了下来。

经历了这场狩猎与被狩猎的事件,太康躁动的心终于安静下来,他不再四处游猎,而是在这个小小的土城阳夏(今河南太康)定居下来,一直到死去。

太康可以在阳夏安居,他的母亲和兄弟却要承受思念他和怨恨他的痛苦。五个失去兄长的弟弟,陪着失去儿子的母亲,跌跌撞撞地来到斟郟城外、洛水边上。望啊,望啊,盼着太康能够回来。滔滔的洛水啊,承载了多少思念、多少伤痛!

太康的五个弟弟在思念与怨恨中创作了五首诗歌,后来被收录在古书《尚书》里,称为《五子之歌》,他们吟唱时,很多人都被感动得流泪。

(摘自《千年帝都 百代帝王》一书)

副刊

电话:65233688

Advertisement for '洛陽網' (Loyang.com.cn) featuring a yellow car and the text: '买车看车,上洛陽網汽车频道,信息真实,最具参考价值'.