

日本冲绳:吃盐最少的地方

首位篡夺夏朝王位的异族帝王——后羿



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

在琉球大学的协助下,我的团队采集了冲绳民众24小时尿液样本进行检验,以调查他们的饮食生活。初步了解,他们每日食盐摄入量是8.2克,大约是当时日本平均值的2/3,也是四十七都道府县中唯一一个低于日本政府标准值10克的地方。

高盐饮食有害健康,容易引发高血压,高血压状态持续久了,则可能造成脑出血。医学研究显示,摄取过多盐分会让人体吸收更多的胆固醇,增加心脏负担,导致心脏病与胃癌。

显然,冲绳人普遍长寿的主要原因,是他们能将少盐食物变得十分可口。

冲绳人不只是食物少盐,吃猪肉的方法也令我大开眼界。他们将连皮的三层肉用酱油、砂糖、泡盛(冲绳米酒)熬煮,做成卤肉,将猪耳朵、猪皮烤过再烫,搭配小黄瓜与萝卜丝做成凉拌菜等。整头猪从头到尾无一浪费。

这样的“全猪”吃法,营养非常均衡,因为猪内脏中含有大量铁质与矿物质,猪耳朵、猪皮与猪蹄富含胶原蛋白。此外,不管哪种吃法,猪肉都要先余汤再食用,这可以去除多余脂肪,只留下优质蛋白质部分。

我不禁好奇,冲绳人如何想出这种余汤去油、有益健康的吃法的呢?正好这次我有机会针对当地70岁以上的老年人实施健康检查,我便请教他们这种吃法的由来。

原来,早年间冲绳人每逢年节或喜庆的日子,都有宰杀猪羊与大家分享的习惯。在没办法当场吃完的情况下,剩下的肉就得想办法保存到下次节庆时使用。

冲绳四面环海,取海水即可做成盐巴,气候炎热时,为避免食物腐败,当地人不得不用大量食盐腌渍食物。当然,食用前还得再多一道清洗手续,否则味道会太咸,而去盐的最简单方法,就是将肉稍微烫一下,这道工序不仅能去盐,还可去除猪肉所含的脂肪,堪称是最健康的吃法。

经过长期而大量的相关调查研究工作,我们得出一项结论,那就是日本人若能每日降2克低盐摄取量,即可延长一年平均寿命。

冲绳民众平均每天摄取8克食盐,比日本平均值少了4克,因此,冲绳人平均寿命比日本平均值多了两年。若能进一步降低到世界卫生组织所建议的每日6克食盐,日本人的平均寿命还可以再提高3年。

若能避免致死率最高的癌症,日本人的平均寿命当然会更高。但现实情况是,无论医学再怎么进步,癌症始终难以攻克;与此相反,食盐摄入量减半却是可努力达到的目标。

在冲绳人的日常生活中,还有一种不可不提的食物,那就是豆腐。冲绳豆腐确实好吃,每块重量超过400克,甚至接近1000克,几乎是一般豆腐的2倍。不过,它用取自大海的盐卤制作,质地比一般常见的嫩豆腐稍硬。

盐卤的主要成分是镁,这种矿物质能降低食盐对身体的不良影响。在脑卒中(脑中风)老鼠实验中发现,即使持续让老鼠喝浓度为1%的盐水,只要同时喂食镁与大豆蛋白质,老鼠仍然不会得脑中风。世界各国研究证实,充分摄取镁这种营养素,还可帮助人体降低血压。

通过分析健康检查的结果,我发现冲绳人不仅是吃盐少,他们体内的胆固醇值也低:平均100毫升血液中,只含有180毫克~200毫克的胆固醇,这在全世界也是很理想的数值。

许多人误以为胆固醇值越低越好,其实不然。我研究的案例显示,某些胆固醇值过低的地区,脑卒中与脑出血病例反而特别多。

不少人上了年纪就不太爱吃肉,其实这对健康并无帮助,因为不吃肉反而容易出现蛋白质摄取不足的问题。对70岁以上的老年人来说,就会罹患脑卒中,导致卧床不起,或是罹患老年痴呆症等疾病,同样也会缩短寿命。

帝王档案

姓名:后羿 性别:男
民族:东夷族
职业:夏朝第六任天子
生卒年:不详
在位时间:27年
最大特长:狩猎、战争
最大优点:当机立断,骁勇善战
最大成就:驱逐太康、击败仲康、占据斟鄩,成为夏朝天子
最大错误:沉迷于玩乐,不理朝政,将权力交给寒浞
最大痛苦:被最信任的寒浞杀害

帝王故事:后羿灭夏与后羿射日

按照另一种说法,仲康战败后没有逃进城,而是被后羿软禁起来了,不久死去,只是他事先已经将太子相送往亲夏的部落避难。

无论是仲康逃出斟鄩后在外地死去,还是被后羿软禁后死去,有一点是可以肯定的:后羿不再扶持另一个姓姒的做天子,而是以有穷氏君主的身分当起了“天下共主”。至于仲康的儿子相,早已被后羿吓破了胆,已经成为天子的后羿也懒得再管理他,任凭他从帝丘流窜到斟灌,在一些亲夏的小部落的支持下当一个小诸侯。

后羿虽然夺取了夏朝的天下,却仍旧使用夏作为国号,并且仍旧使用斟鄩作为国都。历史上把后羿的这种做法叫做“因夏民以代夏政”,此举使得夏民与东夷民和平相处,毫无芥蒂。后羿对华夏族的统治阻力也因此大为减小,社会环境相当稳定。

当然,保障这种社会稳定的,除了好的统治政策之外,武力的强大也是必不可少的。

后羿的武力最主要是表现在射箭方面。东夷人本来就善射,后羿更是将射箭技术发挥到出神入化的境地,使之成为当时天下最先进的远程武器。

当后羿驱逐太康的时候,他强悍的东夷远程部队并没有充分发挥实力,这也是仲康敢跟他翻脸的原因之一。到了后羿惩罚性打击仲康的时候,他的神射兵团就令对手闻风丧胆了。

拥有如此强大的军事力量,后羿还怕什么呢?

或许是统治太顺利了,又或许是河洛地区的生存环境太好了,也可能是后羿太相信自己的武力了,后羿在进驻斟鄩后不再关心政务,也不治理民事,甚至从不用心防备亲夏部族,尤其是仲康的儿子相的“反攻倒算”。他感到放松、



千年帝都洛阳 百代帝王故事

自由甚至无聊,认为自己应该去尽情地享受生活了。

后羿于是天天从城里跑出去,用他的高科技远程武器去对付那些野生动物。

后羿这么干,可以说是在走当年太康的老路,当初跟他打天下的武罗、伯姻、熊髯、龙图“四大金刚”轮番劝谏,希望后羿不要走当年太康的老路。

这些人天天在后羿面前劝谏,搞得后羿很不爽,最终后羿竟然将这些人全部弃之不用,转而破格重用了个叫寒浞的人。

寒浞,是个十足的小人。他原籍是东夷族伯明氏部落,从小因为犯法作恶,被本部落的首领驱逐出境,投奔后羿之后,却大得后羿的赏识,后羿甚至干脆让寒浞代替自己管理整个天下。

寒浞深得后羿信任,眼看后羿因为长期不理国事,已经渐渐失去人心,就趁机发展自己的势力,甚至收买了后羿的贴身卫士同时也是后羿徒弟的逢蒙。一天,后羿在外打了一天猎,回到宫里饮酒直到大醉,逢蒙趁机用桃木大棒将他打死了。

后羿一死,寒浞立即接收了后羿留下的一切:国家、权力,甚至后羿的妻子,并将后羿的孩子杀死了。这很像野兽的社会法则:一头新的雄性野兽打败了原来的雄性野兽,总要接收其配偶,还要杀死其子女。这说明当时的社会还很野蛮,带有明显的兽性。

更何况,后羿的老婆还是天下超一流的大美女嫦娥呢!(摘自《千年帝都 百代帝王》一书)

副刊 电话:65233688

洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法: 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。