

生活方式和健康

資料來源：《為什麼有的國家富裕，有的國家貧窮》，
Jared Diamond(賈德·戴蒙)著，栞奇譯，中信出版社，2017。

在今天本書大部分讀者都會死於所謂的非傳染性疾病，包括糖尿病、心血管疾病、癌症、高血壓導致的疾病……等等。這類的疾病不是由細菌或病毒導致的也不會傳染，而是因為自己的基因以及生活方式決定的。回望 200 年前，主要是天花、麻疹、肺結核、瘧疾、霍亂……等傳染性疾病才是導致死亡的主因。

儘管如此，50 多年前，本書作者戴蒙剛到新幾內亞開展研究工作時，當地原住民的生活方式依舊十分傳統，住在自己的村落裡，過著自給自足的生活。他們大多數人死的時候約 4~50 歲，死因大多是因為瘧疾、痢疾、意外、營養不良和飢餓。他們無論男女，看上去都身形清瘦但肌肉健碩，飲食很簡單，90% 食物是自己種的甘薯，根本就沒有糖尿病或心臟疾病。1975 年新幾內亞宣布獨立，逐漸接受了西方的生活方式，開始有了路燈、機場、公路、超級市場和電視機。今天，他們已經有了不少肥胖症、甚至有個部落竟有 37% 的糖尿病患，比義大利還要高出 7 倍！然而，在這 50 多年裡，新幾內亞人在遺傳基因方面，並沒有什麼改變。

在世界上不難找到類似的例子，例如所有中東富有的產油國，糖尿病的人口也在 15~25% 之間，這說明了西方的生活方式與非傳染性疾病的關聯性。再看看那些由傳統社會移居到西方世界的移民們，不論是中國人、印度人、日本人和非洲人移民到美國、歐洲，在他們的第一代移民中就出現了糖尿病和其他非傳染性疾病。

那麼西方的生活方式到底是什麼？包括：久坐不動、缺乏運動、攝入過高卡路里、肥胖超重、鹽糖酒消費量過大、食物中纖維成分低、吸煙……等等。以食鹽為例，過去鹽是很寶貴的，今天卻無限量供應，而攝入過量的鹽是導致高血壓和中風的主要風險因素。在缺鹽時代，體內的鹽不足往往會引起抽筋，因此要靠腎臟來保存體內的鹽分，具有這種遺傳基因的人以前是優勢，現在卻成了對健康不利的因素。這點從非洲裔的美國人比白人高血壓患病頻率高可以解釋(詳細說明略)。芬蘭政府降低了市售食品含鹽量的政策後，減少了國內死於中風人數的 75%，國民預期壽命則延長了 5 年。

另一個與西方生活方式相關的疾病就是「二型糖尿病」。患者在用餐後，血糖濃度上升到異常高的水平，因而損害神經和血管，並導致肥胖症。在日本的

股市研究、法國的巴黎被圍困研究、也門的猶太人遷回以色列的相關研究、諾魯的研究、中國人印度人生活改善的研究，都證實了只要當經濟上能夠花得起錢暴飲暴食的時候，人們就易於患上糖尿病。二型糖尿病是有遺傳基礎的，也就是說有些人的基因使他們易於患病，當他們接受了西方生活方式以後，糖尿病的患病率就會升高。那麼為什麼自然選擇的進化，沒有剔除這些有害的基因呢？答案與鹽一樣。在傳統的生存條件下，具有保存保貴資源的基因是有助於存活下來的。胰島素可以幫助把食物中的脂肪和糖保存下來，在食物缺乏的年代，具有能夠快速釋放胰島素基因的人有利於生存，但是在食物不缺時，就成了不利因素，變得容易肥胖和患上糖尿病。

為了減少患上非傳染性疾病的風險，我們應該怎麼做？難道要回頭去過傳統的生活方式？當然也不是這樣，但是總應該要重新思考，接受能夠保護我們的改變 --- 諸如運動、食物少鹽、合理的飲食結構，以及控制自己的體重！