

大魚大肉不健康？

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

「城門失火，殃及池魚」，人們對脂肪和膽固醇的恐懼，直接結果就是排斥大魚大肉，特別是敵視紅肉，即牛、羊、豬等哺乳類動物的肉類，因為紅肉富含飽和脂肪酸。可是回顧人類進化史，紅肉不正是我們祖先的主食嗎？如果紅肉不健康，為什麼人類還會大量繁衍至今？

20 世紀 60 年代，紅肉導致癌症(尤其是結腸癌)的說法盛行。然而，研究時所用的都是加工的肉製品，如香腸、臘肉、火腿或肉類罐頭，其中是添加了防腐劑和發色劑的(如亞硝酸鹽)，在高溫烹煮後，才生成亞硝胺這種致癌物。後續的研究得出的結論是：新鮮的紅肉與癌症毫無關係；魚類對健康有益；加工肉製品才有害。

人類從海洋裡誕生，在淡水中進化，在陸地上成長。我們的祖先是獵人、是漁夫，以肉類和魚類為主食。正是大魚大肉中的營養，特別是多脂魚、肥肉、內臟、骨髓以及動物腦裡的脂肪，才使人類得以進化。肉食對腦髓具有深遠的影響，是取得營養和發展必需的材料，如果完全依靠植物性食品，是不可能獲得健康的。食肉多的部落身材更加高大和強悍，海產品豐富的部落則健康狀況最棒。紅肉為什麼呈紅色？因為其中富含鐵元素，拒絕紅肉，無異自欺欺人。

在分析美國農業部營養數據庫後，哈佛大學化學家 Lalonde 得出結論：在主要食物中，動物內臟的營養價值是最高的，其次才是肉。內臟中維生素和礦物質含量平均是肉的 5 倍、蔬菜的 10 倍、糧食的 20 倍，如考慮吸收率，則差距更大。在野生魚類和草食動物體內， Ω -3 脂肪酸與 Ω -6 脂肪酸的比值平均接近 1:1，一般不會超過 1:4，與人體進化的需求一致。 Ω -3 脂肪酸則是構成大腦的主要成分。遺憾的是，人工飼養的動物通常吃的是飼料，同時還餵激素和抗生素，其體內的脂肪酸比例與野生的大不同，而且脂肪中可能殘留毒素和致癌物。所以野生的不是比人工養殖的更好吃，而且還更貴嗎？

肉類中唯一缺乏的是膳食纖維，而人們總以為膳食纖維是不可缺少的營養物質。事實上，人體細胞無法利用膳食纖維，這也可以解釋為什麼嬰兒並不需要攝入膳食纖維，和食肉動物能夠完全的以食肉維生。

2015 年《環球網》曾報導美國有一家因女主人安德森患了蒂姆病，除紅肉

外吃什麼都會過敏，當時一般人認為高脂的紅肉是非常不健康的食物，可是沒辦法，於是他們一家人 17 年來僅食用肉類，且不攝入任何碳水化合物，成了全肉食者。結果這種飲食的方式反而使他們全家精力充沛，更有活力！這個案例雖令人難以置信，但的確存在。我們提出此案例的重點當然不在鼓勵人們吃肉，而是要人們解除對吃肉的恐懼！