

對現代環境的適應

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

現代人的生活環境與古代已有相當大的不同，尤其是進入工業社會才不過2、3百年變化更大，進化的功能因時間太短跟不上，造成了一些對健康的不利因素或產生一些新的疾病。以下分別就三個話題討論一下：飲食規律、味覺鍛煉和金屬中毒：

一、飲食規律

人們總是以為飲食愈規律愈好，時間到了，不餓也要吃，時間沒到，餓了也不吃。媽媽甚至還企圖訓練小小的嬰兒，時間不到點，哭得再凶也狠心不餵，這樣真的比較好嗎？

飲食規律，其優點是短時間內對胃腸功能有利，比較不容易發生胃腸的疾病。但是從進化的角度來看，古人的飲食是不可能規律的，常常一頓飽一頓饑，而且什麼時候才能吃，也不是自己能夠控制的。所以飲食過分規律，可能也要承擔負面作用。

我們都知道，要健康就要鍛煉，除了肌肉以外，內在的臟器組織也一樣需要鍛煉。以腸胃來說，除了需要經受病原微生物的鍛煉以外，是不是也需要經受適當的耐飢和過量飲食的鍛煉？從長遠來看，飲食過分規律，那麼腸胃在代謝能力和內分泌方面就會比較無法應對較大的波動，當遇到特殊情況時就容易生病，正如一個經常承受寒冷刺激的人，寒流來時也不容易感冒一樣。行道樹長期靠人工澆灌，雖然枝葉繁茂，但根系表淺，抗風和抗蟲能力不如在自然環境中長大的同種樹木，遇到颱風、蟲災就容易被吹倒或枯死。

同樣道理，人體也需要經受適當的飢餓、過飽的鍛煉，促進腸胃對抗特殊時期的耐受能力，說不定還可以降低如糖尿病等代謝能力的發病率(還待研究)。這種訓練如果能從兒童時期就開始，或許到了中老年就比較不易誘發相關的疾病。

二、味覺鍛煉

由於生活水準的提高，不少孩子小小年紀卻患上了肥胖症、糖尿病、高血脂等「富貴病」，或者食慾不振、對很多食物排斥，非常偏

食。其實這些情況主要是孩子在發育過程中，因五味偏嗜導致營養失衡造成的，而偏嗜一旦形成，以後要糾正就不容易了。因此，對各種味覺的培養就要從小時抓起，使孩子的味覺能夠正常發育，對爾後的一生都會有重要意義。

從我們學習語言、音樂、文字等經驗來看，都有一定的學習最佳時期，一旦錯過效率就會大降。古時候嬰兒接觸母乳以外的食物，一定比現在更早更多，所以合理推斷在嬰兒時期，或許是味覺鍛煉的最佳時機，讓嬰兒品嚐酸、甜、苦、鹹…等各種味道，對於鍛煉味覺至關重要。民間有讓新生兒吃「黃連」的習俗，而黃連是非常苦的，也許就是古人的智慧。有些孩子在哺乳期長得白白胖胖，斷奶後由於不能迅速適應其他食物，就變得非常消瘦(俗稱「奶花」)，可是這時正處於大腦發育的重要階段，營養缺乏可是非常不利的。斷奶後的嬰兒如果只喜歡吃甜食，更容易造成營養的失衡，尤其是蛋白質的不足，外表看起來白白胖胖，其實肌肉發育不良、智力發育遲緩，由於不容易發現，潛在的危害更大。

讓哺乳期的嬰兒逐漸接觸各種味道的湯水、乳糜狀的食物，是鍛煉嬰兒味覺和消化道功能非常必要的。孩子斷奶後，更應該增加味覺方面的刺激，使味蕾逐漸適應各種味道，可以促進孩子的味覺發育，這才是避免偏食和挑食的有效方法，並使其一生更能健康的發育成長。

三、金屬中毒

金屬被人利用，最多不過幾千年，而在我們生活中最離不開的金屬就是金屬鍋。早期主要是鐵鍋，使用鋁、不銹鋼則只有 100 多年的歷史，現在則又加上了不沾的塗層。好在鐵、鋁是在地表上本來就存在的元素，也是人體必需的微量元素。可是燒煮使用的鍋子，在加熱高溫下難免會釋出大量金屬離子，溶解到食物中被吃下後，的確有可能產生不利的影響。與漫長的人類進化史相比，使用金屬鍋的時間還很短暫，自然會有人無法適應這類環境的「改變」，出現過敏或中毒。

研究已經表明，幾乎所有的金屬都可能使人產生過敏，有些常用金屬過敏比率還相當高。金屬過敏主要是以皮膚過敏的型式被發現的，實際上在皮膚出現過敏的同時，內臟或器官可能已經產生了一定程度的損傷。以鉻過敏為例，除了在手腕、前臂等直接接觸部位發生皮膚炎，還容易誘發消化道潰瘍、神經衰弱、輕度的腎臟損傷和支氣

管哮喘。如果金屬對人體的損傷，不是以皮膚過敏的方式呈現，而是對臟器或組織器官造成損傷，其危害就要比皮膚過敏隱秘得多，後果也會嚴重得多。

現在我們以為鐵鍋最安全，主要是從鐵元素對人體的重要性來認識的，但如果體內鐵離子濃度過高，也是會慢性中毒或排擠其他元素，造成某些元素的不足。以臨床來說，還是有不少疾病的病因、病理沒有搞清楚，或看似清楚，其實很模糊。在還沒有搞清楚以前，現代人應少用金屬鍋，尤其是長時間燉煮煲湯時，儘量使用沙鍋，特別是煎煮中藥時，更應避免使用金屬鍋！