

疾病預防與保健 (三)

傳 岩 譯
THOMAS STONE BACK 作

跟你的飲食作戰

食物簡單健康長壽

第一次世界大戰時由於糧食缺乏，在歐美乃強制管理食物的供給，使得人民日常的飲食與戰前相比，實有天壤之別，但是，因此而發生的保健效果，却令人十分驚奇。

當你想到戰爭與糧食的時候，首先呈現在你腦海中的，就是在這種大動亂發生的區域，將有數以萬計的人們遭受著苦痛、死亡。但是，從戰爭與營養的觀點上看，他們却因此得到了不少良好教訓，對於這點，我們不應該忘記。

西元一九一七年二月，正是第一次世界大戰打得最猛烈的時候，此時英國的戰艦在德國的海口不斷巡邏，把這一帶的商運完全截斷，使得丹麥的人民發生恐慌，糧食極端缺乏，人民日常的糧食大受限制，人們都吃最簡單的食物，肉類昂貴稀少，只有少數的人民每天能吃到四盎斯的肉，多數人民都吃黑麵包、麥片粥、洋芋、青菜、牛奶及一點點的牛油度日。洋芋、大麥仁等雖然不合於丹麥人民的口味，但是，這些食品對他們

的健康却是很有幫助，他們不像以前那樣肥胖，而且根據後來的研究結果顯示，他們的壽命却因此而延長了。

西元一九二〇年二月七日出版的美國醫學協會月刊，即戰後第一期報告上記載：(D. M. HANDEHE) 海因德醫生在丹麥首都哥本哈根試驗室研究食物營養時發現，自一九〇〇年來，丹麥政府未管制人民糧食期間，丹麥人民的死亡率沒有什麼變化，但是在一九一七年至一九一八年間，政府嚴格管制食糧時期，丹麥首都男人的死亡率減少百分之卅四，全丹麥人口死亡率減少百分之十七。海因德醫生指出，食用粗食黑麵包的丹麥人活力特強，他說：「我們不僅吃黑麥(裸麥)麵包，並且還攪雜一些麥麸子，大麥做成麵包，人民沒有怨聲，更沒有發生消化不良的問題。」

海因德醫生所講述的丹麥戰時食糧的成功實驗，不僅是一個戰時的故事，自有史以來，因為戰爭而缺乏食物，人民僅能糊口來維持生命的事蹟很多，並且有許多國家的人民因為缺糧反而增

進了他們的健康，因此，近代因為戰爭，人民不能飽餐一事，還給我們證實粗糙的食糧，反而具有較高的營養價值。

第二次世界大戰時期，德國放棄戰前精製美味的飲食，改食粗糙的、天然的而且還帶有纖維質的食物，後來，德國的醫師們發現，在戰爭期間，德國人民罹患胃潰瘍、盲腸炎，甚至癌症如結腸癌、直腸癌等病症的人反而逐漸減少了。

我們橫越波羅的海，來到斯堪的納維亞半島的北歐國家，如挪威、瑞典、丹麥等，這些國家在德國佔領期間，嚴格限制牛油、牛奶、乳酪、雞蛋等的供應，結果，肥膩的食物減去一半，使得人民死於動脈硬化症、心臟病的減少了百分之卅五。

戰後，這些人民又恢復他們戰前慣用的肥膩飲食，因此人民的死亡率又升高到戰前的水平線上。

在英國皇家海軍服務的外科醫生克里夫博士(Dr. T. L. CLEAVE)，曾記錄著，在兩次大戰時期，糖尿病患者的死亡率大為減低。

糖尿病人宜吃粗糙食物

克里夫醫生指出，在戰時碳水化合物，即含糖的食物如洋芋、水菓等天然食物代替了戰前的精製濃縮的碳水化合物，如潔白的糖、細白的麵粉等，這種飲食的變換，使一些糖尿病患者的死亡率劇烈的下降。第一次世界大戰時，降至百分之廿五，第二次大戰時降至百分之卅七，這個紀錄發表在一九七五年的「甜病」(The Saccharine Disease)年刊上。克里夫醫生解釋：「人類的身體對於天然的碳水化合物，具有與生俱來的消化能力。因此，沒有經過加工製造的食物，如穀類、水菓、蔬菜以及其他可以食用的天然食物，不但不會有害於健康，同時也不會吃得太過量；反之，如果是那些經過加工加料製造成的食物，如白麵粉、細白糖、精鹽等，不但容易吃得過量，而且容易造成糖尿病的產生。」

根據高干達(位於東非，原屬英國保護國，於一九六二年獨立)馬克瑞爾大學(Makerere University)的醫學博士楚威爾先生(Dr. Trovold)解釋：戰時，英格蘭與威爾斯地方糖尿病患者的死亡率大量下降，這是因為人民的飲食增加了很多粗糙的纖維質，因此，楚威爾醫生建議，對於一些可能有糖尿病傾向的人或是已經患有糖尿病的人，富於纖維質的碳水化合物食物，是很有益處的。

楚威爾醫生領導下的研究小組證明，很多患有糖尿病病面臨垂死邊緣的婦女，在第一次及第二次大戰時期很明顯地保存了他們的生命，因為戰

時人民食糧缺乏，而改食粗糙食物的緣故。(見營養發展學會一九七三年第卅二卷 The Proceedings of the Nutrition Society, vol. 32, 1973)

在一九二五年，英格蘭與威爾斯地區，糖尿病患者的死亡率是百萬人中有一百廿人死亡，而在大戰時期，含有纖維質的粗製麵食大量增加，在一九一八年，此種食品大量食用的高峯時，死於糖尿病的人降到每百萬人中，只有九十個人死亡。但是，到了一九一九年，人民又回復吃細麵的美味食物，因此死於糖尿病的人，一百萬人中又增加到一百人，至一九四〇年更繼續增加到一百五十五人。

楚威爾醫生說：英格蘭與威爾斯地區，在第二次世界大戰開始後，又立刻命令人民改食富於纖維質的粗糙食物，因此，死於糖尿病的人，不多時又降低，如此繼續降低到一九五四年，當政府對此命令放寬後，糖尿病死亡率又上升了。(見一九七四年十月廿六日蘭賽得醫學雜誌 The Lancet, October 26, 1974)。

世界大戰對於人類的營養方面，不僅對歐洲地區有明顯的效果與裨益，即使對於美國人民的飲食，也有很大的進步。美國在一九四〇年，有百分之四十的青年，必須要與飲食講和，不能跟飲食挑戰，否則他們就不能在軍隊服務，原因就是他們大多數都患有營養不良症。

少吃肉類與糖分

美國在第二次大戰時期，為防止糧食缺乏，

作戰部乃將每人每天的肉食量減為六盎司。本來美國前線的士兵們都是食用罐頭的魚肉菜蔬，後來由於士兵們以及聯軍要求美國國內供應新鮮的魚肉菜蔬，因此美國人民開闢了許多「勝利菜園(Victory gardens)」，不久就可以看到紐約市區的空地上種滿了蔬菜，很多私人的後院也開闢了小菜園，它們每日都生產了很多富有礦物質、維生素的新鮮菜蔬。因此，自從一次大戰時，糖的食用急劇的減少後，美國人民逐漸的採用了合乎衛生的飲食方式。

在若德爾廣告公司任職的一位八十八歲的老藝術家卡爾·曼奈漢先生(Karl Manahan at Rodale Press)，他能够記得許多的戰爭史實，甚至能够記得一八九八年美國與西班牙作戰時候的事蹟。卡爾回憶著說：

「在戰爭時期，人民都害怕沒有糧食，他們沒有太多的錢，物價日漲，因此，他們必須很謹慎的利用僅有的錢去購買三餐所需的食物。你可知道我們吃些什麼？我們大半吃些新鮮蔬菜、雞蛋、乳酪、魚、雞鴨肉。糖很貴，我們只能吃一點點糖或根本不吃，不能當作主食的全不買。」但是，二次大戰時期，美國國本土部十分繁榮，而食用高營養食品反而變成意外傷亡的主因。平均一個美國人民比戰地人民多吃百分之十的食物，比第一次大戰時多吃百分之廿以上。因此，在今日，飲食過量是影響健康的主要因素，肥胖變成一件很普通的現象了。

我們日常所消耗的大部份食物，都是沒有實際營養的卡路里，我們一年中吞嚥了一百廿六磅

白糖，以及一些精製的食物，取代了那些新鮮的蔬菜、菜蔬，使我們自己的腸胃大受損害，而以前少吃了許多天然新鮮而且對身體有益的食物，我們怎能不因此而受到身體上的苦痛？最近，美國參議院的「人民需要與營養選擇委員會」指出：十種疾病中有六種疾病的成因是與我們日常的食物有關，這六種疾病是心臟病、癌症、腦沖血、糖尿病、動脈硬化、肝硬化等，自從二次大戰之後，罹患這些疾病的人有迅速增加的現象。

一國人民的飲食習慣，能否未經戰爭仍能改變？根據英國醫學雜誌刊載，有五所比利時大學提倡向飲食宜戰的運動，希望人們的飲食方式能回復廿年前大戰時期管制飲食的同樣方式，於是，在一九七〇年，大眾傳播界，報紙新聞界，聯合起來提倡這個向飲食宜戰運動，結果，比利時乃自動削減脂肪含高度胆固醇的食物。（見蘭賽德醫學雜誌一九七七年五月廿一日出版）

自一九六七年起，在比利時調查了一萬戶，發現他們的飲食方式已經與第一次世界大戰時斯堪的納維亞半島上各國人民的飲食習慣相同，他們改食低脂肪的食物，因此，使得心臟病患者的死亡率大為降低，比利時人民的生命已延長了兩年。

預防疾病的飲食方式

什麼是較低脂肪的飲食？如果沒有政府與營養學家的幫助，你如何去選擇低脂肪的食物？當然，要想在這種繁榮的社會一片精製食品中，選擇合於衛生的食物是很困難的，但是，從疾病預防觀點而言，預防疾病的飲食方式很簡單。

首先，你必須放棄食用精製的食物，改吃粗

糙的天然食品，就像丹麥人所吃的未經人工製造的麥類、穀類麵食，如吃黑麵包、玉米麵包，也可加些麥芽、玉米芽或麥麸、穀皮等，這些食物含有高量的纖維質、礦物質與維生素，對身體的健康極有幫助。

其次要多吃水果蔬菜，假使你沒有勝利菜園，那麼，就去買些比較新鮮的蔬菜水果，要生吃，不要用煮或炒，可用蒸。假如你能吃很多蔬菜

華美心聲

吳延環

傅大姐蒐集了她近年大著二十一篇，輯成一冊，叫我給她校對一番，寫一篇序，取個書名！孔聖曾說：「有事，弟子服其勞！」大姐所命，當然義不容辭。

這本書所收二十一篇文章，都曾在「中外雜誌」、「民主憲政」及「中華婦女」三月刊發表過。其中一篇寫她來台赴美一段經歷，是她的生活片段。五篇寫美國政治社會鱗爪、青年言行、婚嫁狀況、家庭生活及兒童教育；一篇翻譯戴維斯所著「美國家庭的觀察」；一篇翻譯伊里斯米加爾所著「幫助女子成婚」；一篇翻譯瑪格麗史密斯所著「沒有婦女立足之地嗎？」；是她對美國公私生活的觀察及建議。其餘十二篇，泛論婦女運動、婦女政策、婦女動員、婦女生活與道德、兒童問題及保育；翻譯了一篇孟諤所著「女性天然優於男性」；更有一篇富裕社會所注意的防胖方法，最後一篇悼念和她並肩作戰，終身獻身婦運的談社英代表。

上述各篇，經我一句一拜讀，一字一字校對，因她觀察入微，文字優美，娓娓道來，如說家常；引得我心不旁鶩，不忍釋手。甚至一位老部下劉含華同志來看我，悄悄坐我身旁，過了兩點多鐘，才在接電話時發現！

這本書只有散文二十一篇，不過七八萬字，用不了太多時間，便可看完，對其內容，希望讀者自看，無庸贅述。所能向讀者保證的：是任何人看過之後，都可對於友邦美國，有深一層了解；對於本國問題，引起進一步遐思！

末了，大姐交給我的任務是校對，寫序，並取書名！現在前二事業已作完，該作最後一個了！經我再斟酌：認為她這二十一篇大作，有些在中國寫，有些在美國寫，內容約略一半談論中國問題一半介紹美國狀況；並且在全書七八萬字當中，沒有一句不是心坎裏的話。為了名副其實，故名「華美心聲」！同時，此名還是一個雙關語：其一，已如上述不再多贅。其二，作者基本思路：處處抨擊醜惡的共產邪說，發揚優美的中華文化，今以「華美心聲」名之，尤感切題。

吳延環 中華民國六十七年九月十六日於台北