

[日]家森幸男/著

长寿 饮食 世界探寻记

陈希玉/译 高明/审定

上海古籍出版社

[日] 家森幸男 / 著

长寿

饮食

世界探寻记

陈希玉 / 译 高明 / 审定

上海古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

长寿饮食世界探寻记 / (日) 家森幸男著; 陈希玉译.

上海: 上海古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7-5325-4489-3

I. 长... II. ①家... ②陈... III. 饮食—卫生习惯—研究—世界 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072813 号

长寿饮食世界探寻记

[日] 家森幸男 著

陈希玉 译 高明 审定

世纪出版股份有限公司

上海古籍出版社 出版 发行

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji1@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

发行经销 新华书店上海发行所

印刷 上海颀辉印刷厂

开本 889 × 1194 1/24

印张 8 1/3 字数 200,000 插页 2

版次 2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—4,300

ISBN 7-5325-4489-3/G·405

定价 18.00 元

序

我十分愿意向广大关心健康和希望长寿的读者介绍家森幸男教授的这本题为《长寿饮食探寻记》的著作。家森幸男教授是世界著名的心血管疾病流行病学专家，有志于从饮食预防心血管疾病的角度来探索长寿的秘诀。他给我最深的印象是认真、务实、事事讲究科学性。他在阐述自己的观点时，总是有根有据，用事实说话，从不强加于人。在本书中，他根据多年的大量现场调查和实验室研究的成果，以通俗易懂的方式阐明他对通过饮食来预防心血管疾病的观点和建议。

从预防医学的观点来看，人总是要死的，不健康的长寿并不值得追求。家森幸男教授在书名中突出长寿主要是为了吸引读者。其实，他的真实意思是倡导健康饮食来减少心血管疾病对人类的危害；因为，在当今世界上许多地区，心血管疾病是人类的第一号杀手。在中国，不也有许多中老年人患高血压、中风、冠心病而丧失健康，甚至卧病在床吗？如果，我们的读者能通过阅读家森幸男教授这本书，不但提高了知识，而且通过行动，减少了患心血管病的危险性，那就是家森幸男教授对中国人民的一大贡献。

在饮食预防心血管疾病的各种措施中，家森幸男教授特别强调吃鱼和大豆。当然，鱼和大豆不是平衡膳食的全部，还需要合理搭配各种食物；但是，家森幸男教授认为特别需要提高人们对鱼和大豆的认识，因为鱼和大豆这两种十分普通的食物中确实含有多种有利于保护心血管系统健康的成分。作者在书中用通俗易懂的语言，生动地描述了世界各地

吃鱼和大豆的习惯，以及这些饮食习惯与减少心血管疾病之间的关系。除了大量流行病学调查数据外，书中还提供了不少动物实验的证据。因此，我认为这是一本既具有充分的科学依据，又介绍了许多具体预防措施的优秀科普读物。

家森幸男教授对中国不同地区的饮食习惯与心血管疾病的关系，具有十分浓厚的兴趣。他到过我国不少地区亲自进行了调查研究。对于新疆地区他更是情有独钟，认为当地的饮食很有研究价值。我相信读者在读到书中有关中国的文章段落时会更有兴趣。

作为一名长期从事于膳食、营养与慢性疾病研究的科技人员，我向大家推荐家森幸男教授的这本书，相信大家读了以后会有很大收获。

陈君石

2006年5月15日于北京

陈君石，中国工程院院士，中国疾病预防控制中心研究员

出发啦，去探寻世界长寿饮食！

(代自序)

莱芒湖（即瑞士的日内瓦湖）的风在盛夏中也那么凉爽。日内瓦不光是WHO（世界卫生组织）等国际机构的所在地，也是自然与人类同息共存的城市。漫步在湖边，只看见水藻，不似日本那样漂浮着空罐和塑料袋。我趁着WHO会议的间歇，写完了这篇序。

二十年前，当脑中风还是日本的第一位死因时，我们就开发了和人一样会得脑中风的实验白鼠。令人吃惊的是，不管是否因为遗传因素而得了脑中风的白鼠，在我们把它们每天的食物改变以后，它们脑中风的状况就得到了改善，可以活得更久。

由此我们想到，能有办法让人类活得更长久。我们向WHO专门委员会汇报了有关的研究，并提出了进一步研究建议，也得到了学术方面重要的肯定。

但是，当时的WHO很穷缺少研究经费，要我们自己在经济大国日本解决费用问题。于是我们向日本心脏财团提出申请，在日本全国开始募捐，有近30万人对我们的研究慷慨解囊。

开始的研究是以13个国家20个地区为调查对象，后来发展到25个国家，60个地区的最大规模研究。

虽说是研究，但和实验室的工作不同，整个过程都连续不断地遭遇到超出想象的艰难和辛苦。比方说，对于视血为灵魂的芒萨族来说，采血就像要了他们的命一样，因此采血作业是在随时都有可能飞来枪弹的情况下完成的。多亏了这次调查，让我们知道，不食盐的芒萨族中没有

高血压患者，他们的血脂值都很低，生活习惯病和他们是无缘的。然而，同样是非洲，大都市里肥胖和高血压患者却在增加。非洲发生的如此急剧的变化，可以说正是全世界的一个缩影。

迄今为止我们所访问的地球上的许多区域，都是在大城市，人口相对集聚，工业化在进展，环境遭到破坏。无可非议，人类得到现代医疗技术的恩惠，寿命在延长，高龄化在形成。但同时，不管在先进国家还是在发展中国家，高血压、脑中风、心肌梗塞、糖尿病等生活习惯病患者也在确确实实地增加。

从男女平均寿命世界第一的日本现状来看，由于克服了结核等传染病，婴儿死亡率降低，寿命得以顺利延长。近三十年，65岁以上的高龄者在快速增加。仅在二十四年间，就从全部人口的7%上升到14%（瑞典和法国该过程用了85年到105年的时间）。当然，对这个事实光高兴是不行的。在全日本65岁以上比例最高的岛根县，我们调查了在养老院死亡的老人的大脑，发现近三分之一的老人在死亡前患有老年痴呆症。进一步的脑解剖结果发现，有一半的人是由于脑血管堵塞引起脑血管破裂而死。经显微镜观察确定，有一半的老年痴呆是脑血管性痴呆。尽管获得了高龄，但是如果瘫痪在床，成了老年痴呆，那就只能算是“长命”，不能说是“长寿”。

有什么办法能够获得保持健康的日常活动状态的老年吗？

从脑中风白鼠实验结果来看，过量摄取食盐的白鼠只要3个月就得脑

中风而全部死亡了。如果同时吃足够的含有丰富钾和食物纤维的蔬菜、水果，含有丰富镁的海藻、豆类和果仁，以及含有丰富钙的乳制品，以及从鱼和大豆摄取蛋白质，这样食盐的危害就可以消除，脑中风就可以得到预防。那么人类的情况又如何呢？

从南面的芒萨族到北面的瑞典、芬兰，我们在地球上行走调查的结果显示，如果能摄取以上所说的这些营养，人的高血压也能得到抑制，脑中风、心肌梗塞也可以得到预防。是否得生活习惯病，与每天的饮食习惯的关系比想象中要大得多。

说到长寿人的饭桌，很自然地让人联想到如仙人那样的精致食物。其实不然，高加索山脉和丝绸之路等不少地方，人们就在享受着大自然的恩惠，由当地风土条件形成的极佳的长寿饮食。

虽然获得高龄，但每天的饮食如果不是吃得很高兴，那么生活质量（Quality of life = QOL）也不能算是高的。正是为了提高高龄化社会的身心QOL，有必要成为“长寿美食家”，这样才能光明地展望21世纪的高龄化社会。

我们的研究称为“蒙娜丽莎研究”，用“请用心接受健全饮食”的拉丁语“Moneo Alimentationis Sanae”的第一个字母所组成。文艺复兴时的名画“蒙娜丽莎”是人道主义的象征，我们也为我们这充满人性味的研究起了这个名字。

实际上，这个研究同经济也是有关连的。比如说，饮食的改善可以

使血压降低五毫米 (mm/Hg, 以下用毫米表示) 左右, 那么仅就日本高龄者血压的降低就可以节约大约 5000 亿日元 (约合人民币 350 亿元)。因为现在, 日本国内仅高血压的治疗费就需 1 兆 7000 亿日元 (约合人民币 1190 亿元)。随着高龄者的增加, 患高血压的人数也在增长, 而且大多数的降压片价格很高, 这项医疗费用与癌症的治疗费几乎相当。

对药物的过度依赖, 不光是经济负担加重。服用了降压片确实是吃什么都能降住血压, 因此一般大家就会安心地大吃盐多口味重的菜肴, 忽略了对饮食生活的注意, 这样对身体必定会另外导致各种各样的不良影响。

过多摄取盐分会使血小板变得容易凝固, 血压虽然不高, 血管却容易堵塞。脑血管如果堵塞了, 就容易患脑梗塞、脑血管性痴呆。即使药物能防止脑中风, 饮食不注意也还是会得痴呆的啊。

吃什么才能愉快地获得健康的长寿, 现在这答案已经有了。正如 WHO 的标语所言, “Eat Wisely Live Well”, “聪明地饮食, 健康地生活”。

为了获得如此美好的未来, 现在开始, 让我们和读者一起到世界长寿区域去巡访吧。

家森幸男

目 录

序 / 1

出发啦，去探寻世界长寿饮食！（代自序） / 1

第一章 为寻求长寿而拼命

二十四小时带着尿绕地球三周 / 3

中国·拉萨——一天4升黄油茶是脑中风的起因 / 8

尼泊尔·南切巴扎——高血压，吃鱼可降压！ / 12

意大利·巴勒莫——地中海和日本的饮食相加再除以二是最好的！ / 16

中国·阿尔泰——以羊为主食的游牧地区，30岁就突然死亡的也有 / 20

中国·和田、吐鲁番——掺和的主食菜饭是世界上最好的 / 23

瑞典·基律纳——男女平等会使女性的寿命缩短？ / 26

日本·富士——成为世界第一长寿的潜在力量 / 30

日本·岛根（一）——长寿岛和短命内陆的不同点 / 33

日本·岛根（二）——成功减盐消灭老年痴呆和瘫痪 / 38

第二章 一穿鞋血压就上升的谜

坦桑尼亚·汉德尼（一）——不用盐的芒萨族与高血压无缘 / 43

坦桑尼亚·汉德尼（二）——牛奶和酸奶是健康的秘诀 / 47

坦桑尼亚·汉德尼（三）——毛豆和蔬菜使骨骼强壮 / 51

- 坦桑尼亚·达累斯萨拉姆——经济发达剥夺了健康？/55
- 坦桑尼亚·恩吉卡莱吉——“无盐文化地区”变成了“盐中毒地区”/59
- 保加利亚·索非亚——旧药和廉价黄油带来危险/63
- 中国·广州（一）——是新鲜东西都吃是长寿的秘诀/68
- 中国·广州（二）——和丰富的自然一起失掉的健康/72
- 巴西·大坎普——环境比遗传更决定寿命/76
- 以色列·耶路撒冷——知足的饮食文化能长寿/80

第三章 发现“长寿饮食”的原型

- 厄瓜多尔·维卡班巴（一）——长寿村最高招待是请吃旱獭/85
- 厄瓜多尔·维卡班巴（二）——长寿的秘诀是像大酱的奶酪/89
- 厄瓜多尔·维卡班巴（三）——离开了薯瓜就要高血压高血脂/92
- 中国·贵阳（一）——豆腐和纳豆的故乡是长寿的/96
- 中国·贵阳（二）——茶的儿茶酸保护牙齿和健康/100
- 加拿大·蒙特利尔——综合性文化和饮食对身体好/102
- 中国·台北——脑中风轻度后遗症的原因/106
- 美国·夏威夷（一）——冲绳来的移民是世界第一的长寿集体/109
- 美国·夏威夷（二）——大豆异黄酮将拯救人类/113

第四章 惊奇长寿饮食的短命，短命饮食的长寿

- 法国·奥尔良（一）——吃了鹅肝能用葡萄酒来拯救！？ /119
- 法国·奥尔良（二）——长寿的秘诀不只是红葡萄酒 /123
- 俄罗斯·莫斯科——同样是酒，葡萄酒就好，伏特加就不好？ /126
- 英国·刘易斯岛——为肥胖和高血压烦恼的海边城镇 /130
- 加拿大·纽芬兰岛——吃鱼也短寿的原因 /136
- 日本·四万十川上流——不吃海藻、豆腐、乳制品仍长寿的原因是粗粮 /139
- 芬兰·库奥皮奥——肉减少后死亡率上升了！ /142
- 美国·杰克逊——有耐盐强和耐盐弱的人？ /146

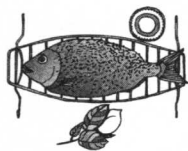
第五章 人际和谐是生机勃勃的源泉

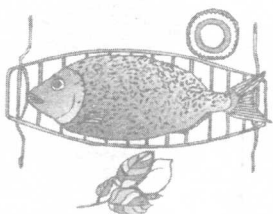
- 格鲁吉亚·高加索（一）——喝酸奶活到100岁也健康 / 153
- 格鲁吉亚·高加索（二）——用辣调味料代替盐 /157
- 中国·梅县——长寿的饮食和大家庭 /160
- 日本·京都——家常菜使得长寿万岁 /164
- 日本·冲绳（一）——在冲绳看见21世纪的长寿饮食 /168
- 日本·冲绳（二）——传统饮食及人际和谐产生长寿 /171

支持健康长寿的三种饮食（代后记） /175
拼命追求人类健康的精神（译者后记） /186

第一章

为寻求长寿而拼命





二十四小时带着尿绕地球三周

WHO是干什么的？

- ◆ WHO 是世界卫生组织, World Health Organization 的简称
- ◆ 联合国所属专门机构
- ◆ 1948 年成立, 日本在 1951 年加入
- ◆ 开展防治传染病, 援助卫生事业, 提高保健水平等工作
- ◆ 目标是“到 2000 年要让所有人得到健康”

花了整整两年的准备时间

1985 年我们在世界各地正式开始进行调查。追溯到三年前, 1982 年我们向 WHO 的专门委员会提案时, 被告知要举行国际会议讨论才能作出决定。正巧 1983 年的 WHO 国际会议在京都和出云召开, 在这次会议上, 基本的调查方法和主要研究内容被定了下来, 并决定了当时的岛根医科大学病理研究室和岛根难病研究所作为 WHO 的共同研究中心。

就此还不能说是一切就绪, 到正式开始我们又花了整整两年的准备时间。1983 到 1985 年, 我们为证明自己提案的调查方法是可行的, 进行了预备研究。

我们提案的研究特点是, 收集测定 24 小时的尿液。预备研究表明, 这个方法能够有效地达到客观地评价营养状况的目的。

到目前为止, 流行病学研究还没有收集 24 小时尿液的先例。有意见

说，让一般生活的普通人去收集整整一天的尿液，这本身就难以想象。

说“这样的事是不可能的”，本身就带有了点意气用事吧。我们开发了新的采尿装置，首先自己进行试验，我在380天内一天不少地携带着，收集自己的尿液，这期间我出差几乎绕了地球三周。

要收集24小时全量的尿液，确实是比较困难。德国人爱喝啤酒，一天几乎要排尿4升，即使要携带2瓶1升的容器到处行动，也是不太可能的。于是我们就采取收集四十分之一量的尿液。

我们所开发的新采尿装置是双层杯子型，它有两层底，大小如大啤酒杯。上部为接尿用，按动简易开关，四十分之一量的尿液就“哧”地落到下层。上层的尿液可以倒掉，盖上盖子也没有什么气味。这个杯子可以放进背包里、手袋里，或别在腰间行走，到哪里都能方便地携带。分析这样采集到的尿液时，只要把结果乘上40就可以了。

预备研究中，我们决定了对尿液要测定的成分，其中有食盐（NaCl）以及与食盐相抗（消除其危害）的钾、镁、蛋白质等代谢尿素。这是第一次不仅客观地测定了世界各地人们的食盐摄取量，而且分析了大家吃了什么，吃了多少。

使用曾被怀疑的自动血压计

预备研究期间，采用自动血压计进行血压调查的方法也曾遭到反对。

我们开发了自动血压计，但是大多数人都认为“不能正确地进行测定”。为了证明自动血压计的正确性，只有和用听诊器来测血压的方法进行比较了。

当时，米兰大学在欧洲高血压学会会长Zanchetti博士的指导下，正进行在血管内插入管子，测量动脉血压的研究工作。把血管内直接测得的血压和血压计的测定值进行比较，其误差就清楚了。结果，自动血压计的测定值比用听诊器的血压测定来得更准确。

用听诊器测量血压时，是当“哧哧哧、磁”声听不见时作为心脏打开时的血压（舒张血压，低压）。这与测量者的听觉判断有很大的关系，而且周围的吵闹声，多人测量后的疲劳等都会引起听觉判断有误而导致舒张血压的测定不准确。