



贪吃的本性

撰文 张鹏

保健医生告诫我们不要贪吃甜食或脂肪类食物，因为贪吃和偏食都是坏毛病。那么，我们什么时候有了这种坏毛病的呢？为什么会出现这种坏毛病呢？自然界食物本身没有“好吃”或“不好吃”的标记，但是我们大脑会自主地做出判断，将能量高或有营养的食物归为好吃，将能量低或有毒的食物归类为不好吃。这样婴儿本能地喜欢吃甜食、肉等高能量食物，不喜欢吃粗纤维、草、树叶等低能量、有毒性或无法消化的食物。从进化的角度来说，具有这种分辨能力的个体会比其他个体更健康，可以繁殖出更多的后代。长期的自然选择使人类具备了选择

好吃食物（营养高、易消化的）和不好吃食物（营养少、难消化的）的能力。这一点人类和其他动物是一致的。

500万年的人类历史中，狩猎采集生活占据了99%的时间。当男人们猎获了大象或河马等大型动物的时候，无法将其搬运回远处的村落。肉类食物的腐烂速度很快，周围还有很多其他食肉动物等待抢食，所以必须尽快地消费掉这些肉食。得到消息后全村人会集体搬家来到猎物尸体旁边住下，天天大量地吃肉积累脂肪。原始部落人们不用担心肥胖的问题，因为这样大口吃肉的机会在一年里也并不多见。由于自然食物供给受季节和雨量等环

境因素的影响，常常出现食物不足的困扰。南非的传统狩猎采集民族桑族人的体重明显随季节而变化，在食物丰富的雨季大量取食积累脂肪，体重显著增加；而进入食物匮乏的旱季，体重大幅下降。相似的，野生黑猩猩的体重在雨季前期也明显增加，到旱季时明显减少。野生金丝猴在秋天大量取食果实膘肥体壮，而在食物匮乏的冬季体重急剧降低。对原始部落人们和野生猿猴来说，贪吃是一种适应能力，只有贪吃的个体才能在体内蓄积足够的脂肪，保证在食物匮乏季节的能量消耗和存活。比如，野生金丝猴大量取食树皮度过寒冬，贪吃个体比不贪吃个体的生存

率要高，能繁殖更多的后代。可以说，贪食和挑食是人类本性，是灵长类时代的遗产。

我们现在的的生活与以前不同，尤其是进入现代社会以后，社会环境发生了急剧的变化，超市里一年四季食物都琳琅满目。人们的饮食方式以碳水化合物、糖和脂肪等高能量食物为中心，失去了季节性变化。在贪食、偏食的原始本性驱使下，人们每天都取食大量高营养食物，逐渐出现了肥胖问题。现代社会的粮食农药残留、酒精中毒等因素也影响着人们的身体健康。现代人普遍缺乏运动，是因为飞机、汽车和火车代替了人力移动方式。现代人觉得身心疲惫，是因为生活在由钢筋水泥围成的人造环境中。城市人口密度是自然环境中的上百倍，每一个人周围都是无数没有血缘关系的陌生人，社会关系变得异常复杂。在工作压力等原因的影响下，越来越多的母亲放弃了母乳喂养，改用奶瓶给孩子喂奶，这样母亲患乳癌的几率增加，孩子抵抗力较母乳喂养的孩子低，容易患过敏性皮炎等疾病。

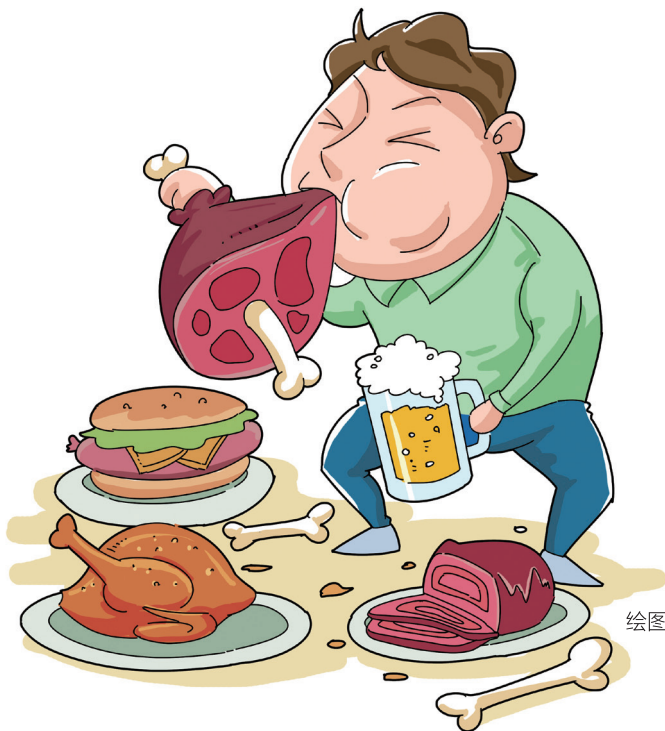
现代社会中蔓延着以往传统社会中都不曾出现的各种疾病，例如心脏病、高血压、高血糖症、动脉硬化症、糖尿病、胆

囊癌、胆结石、痛风、肝硬化、静脉瘤、关节炎和过敏性皮炎等，这些都是伴随着现代社会出现的现代疾病。现代人的生活方式与传统狩猎采集民族有着明显的差异。纵观人类500万年的历史，现代社会的几百年时间实际很短暂，仅仅不过人类历史的万分之一。我们的身体和基因是在长期适应自然社会环境中塑造的，肥胖等现代疾病正体现了人类本性与急剧变化的现代环境之间的矛盾。

不同民族长期适应各自的取食习惯，形成了各自的身体特征，抵御现代疾病的能力也不一样。狩猎采集民族的生活方式因环境不同而不同，取食肉类的比例随纬度增加而增加。非洲草原的桑族主要以植物性食物为主，肉食比例不到

30%~40%。而离赤道越远的人群，其肉食比例越高，例如北极圈爱斯基摩人的食物基本上完全是肉类。爱斯基摩人接触了文明社会以后，生活习惯急速变化，因大量取食可口可乐、糖和巧克力等甜味食物，患上了现代疾病。爱斯基摩人原本习惯于大量取食肉类，在现代生活中容易遭受心脏病、糖尿病和痛风等与肥胖相关的疾病。而非洲桑族则很少得这种病，他们的血糖值较低，血压稳定保持在70~130的健康范围内，并且不受年龄的影响（现代社会人的血压一般随年龄增加而增加）。稳定健康的血压水平可能与其取食习惯有关。■

（责编 桑新华）



绘图 小四