

新春閱讀大放送！ 吃得健康 活得漂亮

編按：中國人最講究吃，農曆春節喜洋洋，與家人朋友歡聚，更是少不了頓頓美食。只是，吃得多不代表吃得好，而了解食物的秘密，懂得好好吃，甚至可以改變你的人生。適逢佳節，本版為大家推介《植物營養素的力量》一書，從食物出發，迎接一個健康的新年。 文：王慧雲
節選自《植物營養素的力量》(台灣天下文化出版)

食物，是最好的藥

植物一向就是人類的重要食物，帶著土味的根莖部、清甜或辛辣的葉片、芳香的花朵、飽滿生津的果實，富含了碳水化合物、蛋白質、脂質、維生素、礦物質、膳食纖維這六大人體不可或缺的營養素，餵養我們幾百萬年。西方醫學之父希波克拉提斯便說：「食物，是最好的藥。」

近代，科學家更發現，植物在大自然中用來對抗殘酷環境所產生的植物營養素，在人體內也會發揮類似、甚至同樣的作用，有助於提升人類生理機能、預防或改善疾病。一直以來，當我們覺得身體不舒服、患了某種疾病時，醫師便根據檢驗結果與自身經驗，找出發生問題的部位，然後殺死細菌病毒或者減緩不適的感覺。隨著預防醫學的觀念漸受重視，找出身體出現問題的原因，以及在器官受到傷害前便予以預防，乃至溯源到細胞、基因的調控，已是當前醫學發展的最新趨勢。近幾年，隨著越來越多科學家的積極投入，植物營養素對人體的作用與好處一一被發現，儼然成為人類未來之所繫。經研究證實，植物營養素對人體有以下的防護功效：抗氧化、抗發炎、減緩老化、防癌抗癌、調控基因表現、避免肥胖、調節免疫、抗過敏、預防心血管疾病。

發現植物的秘密

由於人體無法自行製造植物營養素，必須靠攝取植物才能獲得，營養學界為此便積極鼓勵大眾多吃蔬菜水果。除了有豐富的維生素、礦物質外，蔬果中更包含了這些有益健康的植物營養素。

事實上，每種營養素對人體都具有不可取代的生理功能，在精密複雜的人體內部相互作用、協同綜效。例如，鋅可以促進維生素A的代謝和生理作用，有利於維持視覺功能和皮膚健康；鐵則參與了β胡蘿蔔素轉變成維生素A的過程；維生素C能促進鐵和鈣的吸收；天然水果中的柑橘生物類黃酮能有效提升維生素C的生物利用率，為單純維生素C的1.63倍。因此，除了要攝取足夠的蔬果量以外，種類的多樣化也同樣重要，確保身體

能充分獲得各種營養素。

植物營養素與我們所熟知的維生素有何不同？

植物營養素是蘊含於蔬菜、水果、穀類、豆類、堅果和茶葉中的天然成分，研究發現，植物營養素不僅是植物生長的必要元素，更有助人體預防許多慢性病，改善體質、維持健康。科學家將這些有益人體健康的珍貴營養成分，統稱為「植物營養素」，其重要性如同維生素，因此被稱為「21世紀的維生素」，有些人稱之為「植物化學物質」、「植化素」。

如今，科學家已經知道植物裡面有哪些維生素，可是談到植物營養素，仍有上千種至今未被發現，各國專家正在積極研究中。至於我們所熟知的維生素與植物營養素有何不同？前者共有13種，如維生素A、B、C、D、E、K……是人體生存所必需的；後者已知有上萬種，能讓我們活得健康、活得漂亮。

抗老，從餐桌開始

老化其實是一個複雜的過程，要完全逆轉，恐怕無法做到，目前醫學能做的是延緩老化的進程。儘管無所遁逃，但是有些觀念與方法可以幫助我們老得比較健康、比較優雅。所有的老化現象都跟細胞裡發生的新陳代謝有關。細胞運作時，不可避免地產生自由基，這時身體也會製造抗氧化酵素來對付自由基，避免傷害。隨著年齡漸長，人體產生酵素的能力變差，自由基越堆越多，細胞就出現變異或凋亡。這樣的現象作用在皮膚細胞，就會出現老人斑；作用在心臟、血管、大腦、肝臟、肌肉、神經等部位，就會造成心血管疾病、阿茲海默症、帕金森氏症、各種癌症、關節炎等疾病。

老化不僅反映在皮膚外貌，大腦的老化來得更早，研究報告指出，20歲起大腦就開始衰老，不過30歲，腦細胞就以每年1%的速度死亡。皮膚還可以再生代謝，大腦的老化是不可逆轉的，卻一直被忽略。失智症的成因很多，跟抗氧化也大有關係。曾任台灣抗老化保健學會理事長的王銘富提



了解植物的營養秘密。天下文化提供



醒，充足睡眠及營養、適量運動、放鬆心情，都是避免腦部提早衰老的重要原則。

其中，花青素、β胡蘿蔔素跟鋅，在維護記憶方面有明顯效果。美國塔夫茲大學(Tufts University)人類營養研究中心曾經做過的一項實驗顯示，餵食藍莓萃取物的那組老鼠跟其他對照組相比，在運動神經功能、記憶力和認知能力的表現上出色許多。德州大學的山德史岱博士(Harold H. Sandstead)也指出，體內鋅含量充足的女性，記憶力可提高12%。

最近科學家發現，生長在新疆南部的管花肉蓯蓉能有效修復腦神經，減少細胞凋亡，改善大腦的記憶力，幫助腦神經運作更順暢。更重要的是，它能夠穿越血腦屏障，真正在大腦作用，被視為預防及治療失智症的「明日之星」。

吃出青春來

研究老化問題近三十年、現任靜宜大學食品營養學系教授王銘富指出，「老化並非單一因素造成，阻斷老化

因子最好的方法是對抗自由基，從吃開始抗老。」飲食均衡是基本條件，下列十種食物也不妨多加攝取：

綠茶：兒茶素是強力抗氧化物質，可以阻止壞的膽固醇氧化，而不會堆積在血管壁形成斑塊。

番茄：哈佛大學研究證實，茄紅素使攝護腺癌的發生率下降三成；英國醫學期刊的論文指出，茄紅素能降低心血管病變的機率。

蘋果：果肉富含抗發炎、抗氧化的槲皮素和多酚，有助心臟血管健康。

杏仁：含有纖維、維生素B2、維生素E、鎂、鐵、鈣。其中，鎂有鎮定神經的作用，並且加速脂肪代謝，有助體重控制。

藍莓：含有高量「超級抗氧化物」花青素，不僅能掃除自由基，殺死大腸桿菌，對白內障、黃斑部退化、視網膜病變都有預防及治療效果。

芥菜：引來含量豐富，有助男性荷爾蒙正常代謝，對乳癌、子宮頸癌、攝護腺癌的預防特別有幫助。

番薯：黃色地瓜中有許多β胡蘿蔔素，可以轉化成維生素A，有助免疫力的提升、延緩老化、減少癌症發生。

小麥胚芽：維生素E含量豐富，除了可以提升免疫力，對老人失智也有預防效果。

大豆：含有多種異黃酮，可以預防心血管疾病、乳癌、攝護腺癌，減少更年期症狀。

栗子：含有鈣、磷、鐵、鉀、胡蘿蔔素、維生素B群等多種成分。對於心血管疾病有預防及治療效果，同時能延緩老化。

註：文中部分小標題由編輯添加

書介

圖文：草草

年輕時：張頌武解讀人生警語

作者：張頌武
出版：中華工商聯合出版社



每個人都有自己的青春時代，這一段青春歲月彌足珍貴，難以忘卻。《年輕時：張頌武解讀人生警語》是著名學者張頌武為紀念自己的青春時代而寫，也是為了今天正在「年輕時」的人們而寫。本書主要內容為張頌武對明清筆記體語錄的闡釋，折射出張頌武個人青春時代的困惑，以及在困惑中的感悟，給當年的年輕人諸多啟示。張頌武在序言中表示，自己年輕時看這些警語，常常覺得自己處事的毛病被說中了，自己的局限和短板被講清了，生活中遇到的問題，常常會從滲透着古人人生智慧的話語中找到解決途徑。

毒舌的技術

作者：北野武
譯者：賴庭筠
出版：大牌出版



從搞笑藝人到威尼斯影展金獅獎得獎導演，北野武的個人風格向來強烈。口沒遮攔、言詞犀利、又能率真自嘲是他的特點，他自稱是「毒舌第一人」，在本書中展現其我行我素的風格，肆無忌憚地評論世界盃足球賽、法官、老師、藝人，甚至到經典書籍《君主論》、《國富論》、《變愛論》，以及高深的《相對論》，都是他攻擊的目標與調侃的對象。本書收錄北野武十篇文章，從戀愛到愛因斯坦，無所不談，充滿北野武的黑色幽默與無厘頭的智慧。

去你家玩好嗎

監製：韓寒
出版：三秦出版社



本書是韓寒親任主編的原創文學最新戰力，精選31篇「真心話+自然美」的獨家首發好文：微博上最會講故事的張嘉佳獻上催淚親情的《請帶一包葡萄乾給我》；《他們最幸福》作者大冰的《我的小姑娘》質樸感人；趙本山第53位弟子、「屌絲男士」大鵬帶來《我和家駒》，懷舊又遠的beyond；號稱「90後男神」的新人陳謀，以《冰箱裡的企鵝》、《時光若刻》兩篇作品成為本書「頭條」；韓寒旗下大熱女作者張曉晗的《愛他們的時候我們像條狗》，文字潑辣幽默依舊；新書《女王喬安》已同期出版；還有豆瓣著名作家紈叔等等。

書評

文：彭礪青

「中國化」與「江戶日本」的抉擇兩難

近二百年間，中國與日本因為面對西方衝擊及其不同態度，而糾結在一起。研究中國近現代史不可偏廢日本近現代史，反之亦然。對於近世中國的形勢，日本史學研究其實早已汗牛充棟，其中京都學派代表內藤湖南的「唐宋變革說」，更影響了中日史學界研究方向。本書作者與那霸潤，則建基於內藤湖南的論點，以自宋朝開始的近世中國和江戶時期的日本作為兩種對立的社會模式，並將這兩種模式的對立視為近世中日歷史甚至世界史的一個主軸。

所謂「近世中國」就是沒有等級制的社會，普天之下，除了天子以外，人人平等，起碼科舉制度保證了寒門子弟晉升當官的社會流動機會。另一方面，商人地位大大提高，甚至出現商業城市。而「江戶日本」則恰好相反，等級分野森嚴，社會流動的可能性很低。這當然是相對而言一種對比的說法，因為雖然唐宋以來，中國漸漸脫離了魏晉南北朝流行的門第莊園制度，但社會仍保持了傳統「士農工商」的格局，而與那霸潤以冷戰時期美國主導的國際格局，作為中國化（即「近世中國化」）的另一範例，亦嫌較為粗疏。不管如何，這種以「近世中國」及「江戶日本」作為兩種範式的看法，也算是一種創新的見解。

德川幕府統治下的江戶日本是一個奉行超穩定階級制度卻令大家感到鬱悶的時代，武士的地位雖比商人高，但經濟條件比商人差，而商人也沒能用財富獲得想要的社會地位。憑藉自己在江戶時期的研究專長，與那霸潤亦戳破了關於江戶在十八世紀期間人口不增長的迷思，一般論者以「檀山節考」式棄老山中的傳說來解釋，但根據與那霸潤的說法，應為鄉村大量非長子人口因為分不到土地被迫到城

市去打工，結果客死異鄉。「江戶日本」成為作者比擬戰後歐美福利社會、蘇維埃社會主義體制的範式，從凱恩斯式的角度可說是和平，但從海耶克的角度又可說是對個人的奴役。

而作者對江戶日本及其他社會主義社會的對比雖然比較粗疏，但仍有趣，頗能引發讀者的歷史想像。比如在江戶時代，曾有幕府將軍親自下農田巡視農耕狀況，這和發生在外國卻也被視為「江戶化」的朝鮮金日成時期也很類似。不過由於這種制度的封閉性，所以不滿者也越來越多，而推翻幕府統治的明治維新運動就可解釋為武士中不滿現存制度者的大規模行動了，西方衝擊在作者看來反而是一個藉口。而這種「解放」的結果是，在「(近世)中國化」的明治趨勢下，有大部分人的確富起來了，然而大部分卻成了資本主義的奴隸。在政治方面，人人都服從於天皇的權威下，這與江戶由幕府將軍、大名等層級組成的政制大大不同，倒像宋朝「一人之下」的政制了。

當然，所謂「江戶日本」和「中國化日本」的社會模式也不是鐵板一塊，作者也指出，日本社會雖然偏向江戶模式，但在不同時代，統治者曾針對某些問題，引入中國化特徵進行「葡葡式改革」（即混合式制度），如在江戶時代曾有仿照中國開科取



書名：中國化的日本——日中「文明衝突」千年史
作者：與那霸潤
譯者：何曉毅
出版社：廣西師範大學出版社

士的寬政改革，但結果並不成功。明治維新時期的日本政府，為了提高總體競爭力，結果實行與保護主義相反的低工資政策，那些勞工階級被嚴重剝削的慘況，都被左翼作家小林多喜二在《蟹工船》裡刻劃出來了。作者認為，這些「葡葡式改革」之所以以失敗告終的原因，恰好在於日本社會拒絕改變自身，這一點在書中成為論述的主軸，尤其是對於戰後日本數十年來的終身僱傭制，以及八十年代幾度變革的失敗，作者把日本十多年來的經濟停滯看成拒絕「中國化」的惡性後果。作者在書中給日本讀者帶出一個訊息：我們已經置身於後冷戰時代，再沒有藉口繼續那江戶化的日本社會，是時候要變革，邁向「中國化」了。

每種社會制度，即使符合社會特徵及各階級的需要，也不可能長期固定於一種模式，同理，江戶體制亦然。出生於日本邊陲（沖繩縣）的青年史家與那霸潤，敢於道出一般日本學者或大眾不敢說的問題，其理論的創見，即使仍建基於內藤學派的研究，亦值得一讀。這十年來的經濟衰退，甚至三一地震和核災，在在展示了，傳統日本社會的老路已走到死胡同。然而「中國化」就能解決日本社會固有的問題時，又不敢走進另一個死胡同嗎？這也是值得深思的問題，但如此主題（「中國化」）卻道出了許多日本人心底的情緒結（傾慕中國傳統文化，卻提防現今中國），所以它也激起了日本社會的熱烈討論。

征服者4：六合為家

作者：康恩·伊古爾登
譯者：周沛郁
出版：聯經



無堅不摧的蒙古鐵蹄降臨逼近，誰能挽救危亡在即的歐陸諸國？「征服者五部曲」是英國歷史小說家康恩·伊古爾登的最新力作，雄踞書店暢銷排行榜，自2007年出版第一部後，已陸續譯為三十多種語言。作者親身走訪蒙古考察，以細膩的筆法、跌宕起伏的情節，重現集天才戰將、軍事家、政治家於一身的成吉思汗的崛起歷程，為讀者以全新觀點重述這段八百年前，一個游牧民族如何締造震古鑠今曠世帝國的精彩故事。

白朗峰上的約定

作者：艾狄安娜·翠吉亞妮
譯者：彭倩文
出版：時報文化



一部構思25年，橫跨兩大洲、兩場世界大戰，曲折美麗的浪漫愛情巨著。二十世紀初壯麗的意大利阿爾卑斯山麓上，馬車伕長女安紗邂逅了貧窮的少年西羅。在命運的相會後，西羅因得罪神父，在修道院修女的緊急安排下前往美國，成為製鞋師傅的學徒。安紗因弟妹年幼，決定前往異鄉工作賺錢養家，竟也來到美國。好不容易久別重逢，第一次世界大戰又迫使兩人分離……作者以外祖父的家族故事為藍本，生動描寫意大利人的熱情、堅強，移民生活追逐美國夢的艱苦與奮鬥，激勵人心。

徵稿啟事

本版「書評」欄目開放投稿，字數以1,300~1,500為宜，請勿一稿多投。如獲刊登，將致薄酬。投稿信箱：feature@wenweipo.com或bookwpw@gmail.com