

高熱量食物也能“上癮” 使人變得遲鈍懶惰

中國工程院院士、香港中文大學校長沈祖堯日前在第45屆亞太地區公共衛生聯盟大會上指出，癌症在亞洲日益猖獗，肝癌成為亞太地區第二大殺手，肥胖成為導致人們罹患癌症的主要原因。而高熱量食物，則是導致肥胖的重要因素。

高熱量食物為何讓人欲罷不能

隨著生活水準的提高，餐桌上的食物越來越豐富。不僅雞鴨魚肉頓頓能吃到，海參、鮑魚等也成了家常菜。各種果汁、酒類、奶類等飲品以及精美的飯後甜點，更是將餐桌點綴得琳瑯滿目。

有的辦公室白領還喜歡用餅乾充饑，餅乾裏有大量的糖和油脂。如果您每天吃6片熱量302大卡的巧克力餅乾，只需要半年的時間就會胖7公斤。美味的背後，是高熱量的陷阱。

當許多人為減肥而決定放棄好吃的高熱量食物時，卻發現自己已然無法抵禦這些美味的誘惑，同時對低熱量的健康食物毫無興趣。中美一項最新研究表

明，這可能是因為長期高熱量飲食引發了類似吸食尼古丁的上癮行為，人們只有繼續吃高熱量食物才會獲得滿足感，因為過度攝入高熱量食物會改變我們的大腦對日後食用的食物的反應方式。

研究人員比較了常規飼料與高脂飼料餵養的小鼠在攝取高熱量與低熱量脂肪乳時大腦釋放的多巴胺(大腦中一種產生滿足感的化學物質)差異。參與研究的耶魯大學和同濟大學聯合培養博士韓雯斐說：“高脂飼料飼養的小鼠腦中的多巴胺神經，幾乎感受不到稀釋的脂肪乳中所含有的能量。”他們還發現，腸道上皮細胞分泌的脂質信號分子OEA會調節多巴胺獎賞系統，但“長期高脂飲食會干擾這一信號系統，導致多巴胺系統無法對不太可口的低熱量食物刺激做出獎賞反應”。

對於這一研究的意義，韓雯斐說，這表明重建胃腸脂質信號可以增強多巴胺系統對於低熱量食物的反應，這對幫助有高脂飲

食習慣的人恢復健康飲食具有重要意義。

高脂食物使人變得遲鈍

懶惰

高脂肪食物對健康影響，還有一個令人非常不愉快的短期效應——減弱智力和體能。

英國康橋大學的研究人員通過對動物的實驗得出令人震驚的結論，吃完高脂食物之後，老鼠變得雙眼呆滯，而且忘了之前被教過的東西，像是進入了迷魂陣，尤其懶得走動。與此同時，它們身體組織裏的細胞貯存氧氣不佳，而這些氧氣是維持身體活力的必需品。實驗對照組裏的老鼠未食用高脂肪食物，仍然表現得聰明、好動。

研究負責人安德魯穆雷解釋，人和老鼠在新陳代謝方面沒有根本的區別，經常吃烤鴨、烤豬肉、烤羊肉者，如果你想要保護自己的智力，而不是進一步弱化的話，更該仔細斟酌。實驗結果表明，食用高脂肪食物後，需要10天才能使大腦恢復受損的智力。

加拿大蒙特利爾大學的學者認為，脂肪不僅毀壞身材，使人失去理智，而且破壞心情。研究人員6個星期以來一直給一組老鼠喂

食高脂肪食物，而另一組按常規喂食，然後觀察它們的行為。研究發現，喂食高脂肪食物組的老鼠體重明顯增加，變得對壓力十分敏感，狀態憂鬱，沒有明顯的原因也會擔憂，表現出超乎尋常的謹慎，寧願躲藏起來，而不是像從前那樣嗅著新的地盤。學者解釋，在“憂鬱老鼠”的大腦出現了多餘物質，這種物質控制激素多巴胺的形成，而激素多巴胺負責愉悅的感覺。

加拿大的科學家們認為，這對人來說也一樣。高脂肪食物造成惡性迴圈，為了抑制壓力和抑鬱，人們想要吃的更多，因為吃會引起多巴胺的愉悅。

吃越多的高脂肪食物，多巴胺對大腦的作用力越大，同時伴隨應激激素的抑鬱越嚴重，於是需要新的脂肪補充。人們通常難以擺脫這種惡性迴圈，是因為激素在干擾著，需要堅定的意志才能克服對高脂食物的依賴。

要小心超標的腰圍

沈祖堯認為，人口老齡化、公共衛生條件和肥胖，是當下影響癌症發生的三個主要因素。生活條件改善、高熱量食物攝入過度，是現代人越來越胖的一大原因。他指出，肥胖已經成為現代生活人群的一大負擔。肥胖是導致肝癌的最大原因，由於肥胖引發脂肪肝出現，導致大腸癌、直腸癌、肝癌不斷增多。在亞太地區，繼男

性肺癌、女性乳腺癌之後，肝癌成為第二大殺手，亞太地區肝癌患者約佔全世界的75%。

隨著生活條件和衛生條件的變化，不同種類的癌症發病率也隨之出現變化。比如胃癌，與幽門螺旋桿菌有關，隨著醫療條件改善和人們健康知識的提高，積極治療幽門螺旋桿菌的人多了，胃癌發病率就相應減少了；但現在人吃得太好，胃酸反流刺激食道糜爛，食道癌發病有所增加。

沈祖堯說，老人是癌症病人的主體，世界人口老齡化日趨嚴重，致使癌症發病增多。“高血壓、高血脂、高血糖”長期以來一直嚴重威脅著國民的身體健康。據最新數據顯示，目前我國心血管病患者人數約為2.3億，每5個成年人中就有1人患心血管病，每年約有350萬人死於心血管病；目前我國糖尿病患病人數約為9200萬，每天約新增3000位糖尿病人，每年約新增120萬人。

今年的《北京人健康白皮書》提示，北京市30歲以上男性腰圍幾乎全超標，主要問題是“富貴病”年輕化，而且高血壓患病率為33.8%，較2008年上升了11.6%；糖尿病患病率為8.9%，與2008年相比增加了3.5%；血脂異常患病率為50.5%，意味著一半北京居民血脂不正常，比2008年上升了45.6%。這些都與過多進食油脂類食品有著一定的關係。

一鴿勝九雞 鴿肉火鍋適合進補

一鴿勝九雞。在老廣的進補食譜中，鴿子總是至關重要的一味食材，除了其肉鮮美之外，鴿子仍有很多地方是其他美味所無法取代。比如它代表老廣的一種味覺記憶，而這個記憶要從中山石岐說起。

石岐乳鴿源自美國

說起鴿子，不得不提石岐乳鴿。石岐乳鴿具有110年曆史，聲名遠播。不過，在石岐乳鴿走上餐桌之前，它卻是美國人家中的一種寵物。

早年間，石岐有華僑從美國帶回皇鴿種，這種鴿子被美國人當做寵物養，並不適於食用。來到了石岐，經過與本地野鴿雜交後，成為肉鴿，逐漸變成餐桌上的一大美味。

事實上，乳鴿成為流行的盤中餐也歸因於當時中山的歷史背景。過去的中山，農田不多，人們多靠經商做生意，發現養鴿子也是增加收入的不錯選擇，不少人開始在天臺、陽臺上養殖這些雜交鴿，出口到香港澳門，後來外面的人慕名而來，將它作為手信帶

回家，這樣它的名聲便傳開了。

而今為了保求品質，真正稱得上是中山出品的乳鴿每年大概多數都供應給當地人食用。而外地的乳鴿儘管在年齡和飼養方法上不佔優勢，但其做法得到了改良，乳鴿的美味已然遠漂四海。

最初的做法莫過於油炸，不過它並不是石岐人自創的。當年雜交鴿出口到澳門，澳門人用滷水腌制，再油炸的做法被流入石岐，這種烹飪手法頗為流行，據說能較好地突出乳鴿的口感。到了後來，這種鴿子的吃法在中山得到了充分的演繹，叫得出名的包括紅燒乳鴿、脆皮乳鴿、明燒乳鴿、松江乳鴿、江南白花鴿、油浸乳鴿、白切乳鴿、豉油王乳鴿等。但最為人所鍾情的還要數生炸的乳鴿，爽脆豐腴，香口而不失鮮味。

紅燒乳鴿“總理愛吃”

周總理1959年和1963年曾兩次到廣州的太平館，都吃了這道紅燒乳鴿，這一百名名菜，如今依舊穩穩噹噹地坐著“頭號招牌”的位置。乳鴿用特製的燒汁腌兩個

小時後，用香料水煮熟至七成熟，再調味上色後下鍋油炸五分鐘就好了。這不同於過去的生炸，熟炸可使肉質更為爽滑可口。五香粉、沙姜粉、香葉、丁香、八角粉，這些都是調製醬汁必不可缺的。

除了味道的調製，最為講究的恐怕還是乳鴿本身，比如身型上要大小差不多，一般是九兩重，肥瘦適中，這樣才能保證其個個都脂滑豐腴，太大或太小都不可以。

而今在熙熙攘攘的北京路上仍然可以看見一個醒目的大招牌，從踏入館內的第一刻起，或許會有頓時走進往日歲月中的惆悵感，但看見一家幾口圍坐開心地手撕乳鴿時，這裡又儼如一個溫情十足的家庭餐館，儘管裝修刻意營造懷舊的氣氛，但絲毫沒有掩蓋它時興人旺的面貌。

鴿肉火鍋適合進補

食鴿進補，並非毫無根據。古代民間早有“一鴿勝九雞”的說法，鴿肉中蛋白質含量超過兔、牛、豬、羊、雞鴨和狗等肉類，而又易消化吸收且補而不燥。從鴿肉、鴿

蛋到鴿血、鴿什，無一不具有豐富的營養和保健功能，例如鴿肉有補肝壯腎、益氣補血、清熱解毒、生津止渴；鴿肝可幫助人體很好地利用膽固醇，防止動脈硬化；鴿血中豐富的血紅蛋白能夠緩解女性貧血等症狀。即使是骨頭中也藏有寶貝，鴿骨內含有的軟骨素可與鹿茸中的軟骨素相媲美，具有增強皮膚彈性、改善血液迴圈等功效。

然而，烹飪中講究越少加工的食物，其營養價值越高，以鴿作食補也是如此。鴿子與中藥材配製的湯料一起慢慢清燉，讓其中的精華融入湯中，也讓藥材的營養滲透進鴿肉之中，相輔相成；或是用電飯煲蒸出米香和肉汁，讓補體的力量積蓄在鍋中，不用費事的調味便可以享受冬日進補之大成。

廣東人冬日愛打邊爐，圍坐在一鍋熱氣騰騰的火鍋前，不僅吃時手暖腳暖，吃後還能壯體補腎、健腦補神。火鍋用了30多種中草藥的老湯煮熟後與鴿子一起燉煮，即使不加其他配料，選用成長

約55天的中年鴿子，但仍然皮肉剔透、香而不膩，湯底也在唇齒間透出絲絲的甜意。邀上三五好友一起，點三四隻鴿子，便可以吃飽喝足，也可自點鴿心、鴿腎等鴿什。切莫以為入湯的鴿肉失去了鮮嫩的口感，實則非也。它除了鮮美之外，還勁道十足，湯底味道極佳，可以加入冬瓜、娃娃菜和木耳，無須調味即可品嘗清甜之味。

鴿肉八寶粒粒香

看似簡單的一煲米飯，將切碎的鴿肉與秘制醬汁放入蒸熟，稍稍攪拌均勻之後，米飯便立刻與眾不同了。有米飯本身的米香，也有鴿子肉汁的香甜，配上鴿肉火鍋一起吃，鹹鹹的味道可以讓人胃口大開。這是來吃鴿肉的人必點的一道主食，時常給人一種美麗的錯覺，以為是糯米飯，其實只是用普通的油粘米做成的。米飯蒸得顆顆水潤，拌上鴿子肉蒸出的鮮香汁水，口感綿密回味無窮。

還有鴿血炒飯，同樣香氣四溢，飯粒中透著濃郁的鴿血之香，令人垂涎。