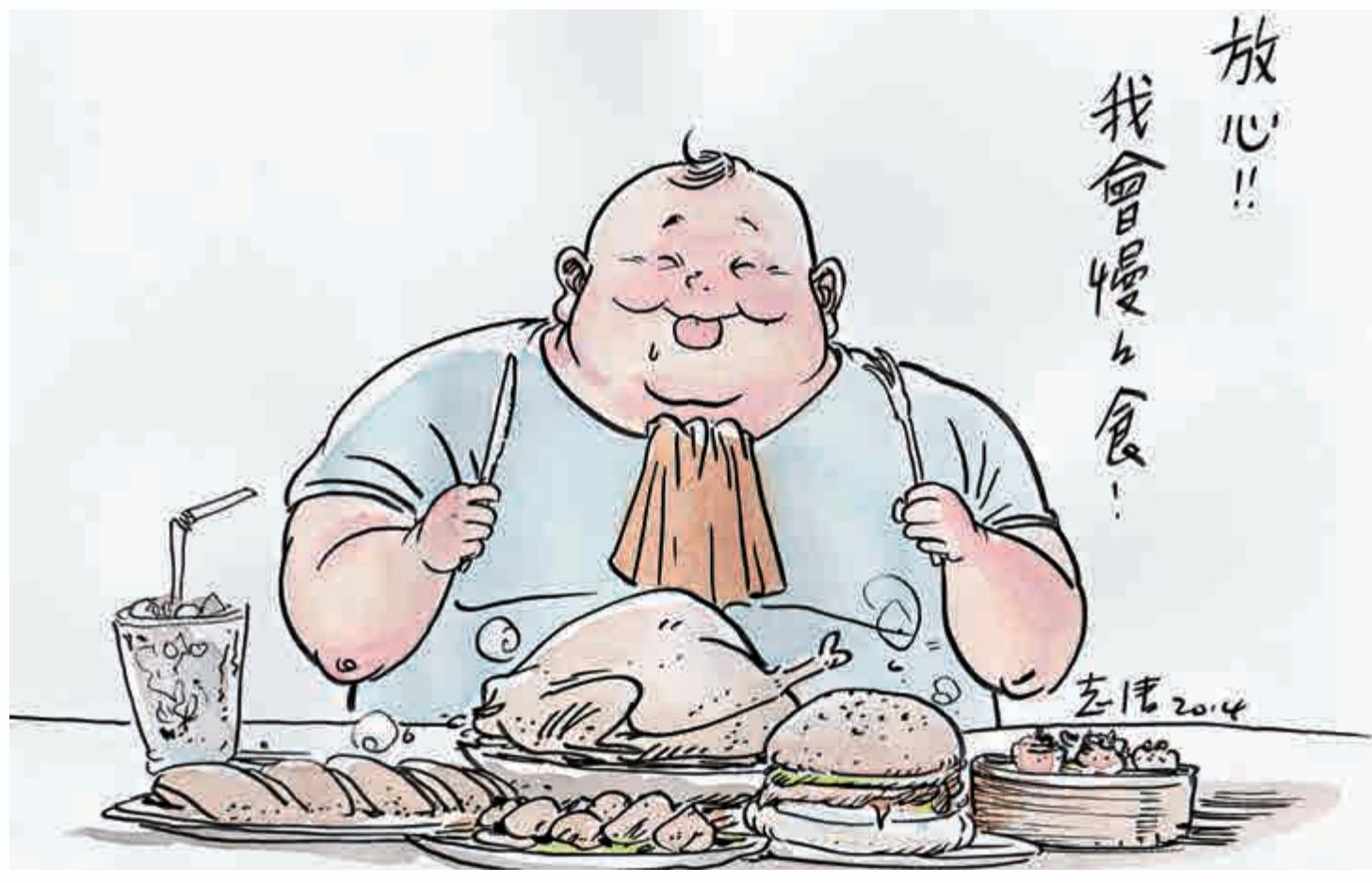


研究證細嚼慢咽對身體好 吃得快易導致肥胖



有個電視廣告稱嗜吃肉類者為「食肉獸」。確實，吃肉太多不僅對自身健康不利，也會給地球增加負擔。新華社引述英國一項研究指出，人類對肉類尤其是牛羊肉等紅肉消費愈來愈多，將大幅增加食品行業的溫室氣體排放，並破壞地球生物多樣性。這個結果，相信是提倡素食者的福音和極大鼓勵。

肉類需求愈來愈多

英國劍橋大學、阿伯丁大學研究人員在《自然——氣候變化》雜誌上報告說，隨着全球人口不斷增加以及飲食的「西方化」，人們對肉類的需求愈來愈多，僅憑糧食增產和減少浪費遠遠不夠。由於畜牧業需要大量農作物支撐，如果這一趨勢延續下去，預期到2050年，全球糧食種植面積至少要在2009年的基礎上增加42%，化肥使用量也將隨之猛增。

上述研究預測，由此造成的後果將包括：牲畜養殖帶來的甲烷排放增多，糧食種植面積增加將造成生物多樣性損失，原始熱帶雨林面積到時將比目前減少約十分之一。這些因素將進一步導致食品行業溫室氣體排放增加近八成。

相關研究論文的主作者、劍橋大學研究員博亞娜·巴耶爾吉說，在大型牲畜中，植物飼料轉化為肉的效率不到3%，人們偏愛

吃肉自然會使農作物的糧食轉化率下降，耕地面積、溫室氣體排放隨之增加。

研究人員說，人們的膳食選擇不僅會影響健康，在減少溫室氣體排放、保護地球環境方面也有重要作用，於是建議人們多吃水果蔬菜、減少肉類整體攝入量並增加雞肉等白肉在肉食消費中的比例。

另一方面，日本科學家研究則發現「吃飯快易肥胖」。吃飯時狼吞虎嚥者變胖的風險是細嚼慢咽者的四倍以上。日本岡山大學研究人員通過跟蹤調查證實，吃得快易導致肥胖，而且效果比吃油膩食物或吃得太飽都明顯。

岡山大學研究生院教授森田學的研究小組從2010年開始，以約2000名新生為對象來調查。這些新生不包括身體品質指數(BMI)超過25的學生。BMI的計算方法是體重(千克)除以身高(米)的平方。BMI是目前國際上衡量人體胖瘦程度以及是否健康的一個常用標準，一般認為，這個指數超過25為超重，30以上則屬肥胖。但本項研究以BMI大於等於25為肥胖。

研究開始時，研究人員以問卷形式調查了這些學生的身高、體重、吃飯速度是否快、是否喜歡方便食品和快餐等，三年後對他們進行健康診斷。在接受健康診斷的1314人中，有38人達到了肥胖的水準。

研究人員通過問卷統計發現，吃飯快的

學生變肥胖的風險是其他學生的4.4倍。而愛吃油膩食物和吃得過飽雖然也被確認與肥胖有關，不過此次研究並沒有得出明確的風險數值，這說明吃得快比吃油膩食物和吃得過飽，更容易引發肥胖。

風險高3.5倍

還有72名學生的BMI在23至25之間，處於肥胖前期階段。研究人員發現，吃飯過快的學生，進入肥胖前期階段的風險是其他學生的3.5倍。

對比676名男生和638名女生的肥胖風險後，研究人員發現，男性若吃飯過快，變肥胖的風險是女性的2.8倍。

研究人員指出，在驗證細嚼慢咽與防止肥胖的關係時，對同一批對象進行跟蹤調查非常少見。雖然以前人們常說細嚼慢咽對身體好，近年來的研究也顯示吃得快與肥胖有很強的關聯性，不過幾乎都是在某個時間點進行的橫向觀察，而此次則是在一定期間內進行的跟蹤調查，所以更加明確了吃得快與肥胖的關係。

研究人員強調說，隨着年齡增加，人本身就容易變胖，如果在年輕時就改變吃得快的習慣，能有助於預防將來患代謝綜合症等生活習慣病。

撰文：呂少群



▲人們偏愛吃肉會使農作物的糧食轉化率下降，耕地面積、溫室氣體排放隨之增加

▼吃肉太多不僅對自身健康不利，也會給地球增加負擔

西方人重視的食物治療

身處全球化的年代，我們的傳統文化及價值觀受到了極大的衝擊。日常生活中的衣食住行，無不受到西方文化的影響。早在1902年，西方學者尼科爾斯便指出，中國人擁有極其古老的綜合性營養學，有不少古代食譜都包含着保健原理。人類學家安德森(Anderson,馬櫻等譯)的《中國食物》(南京：江蘇人民出版社，2003年)，是近年西方學術界探討中國食物的經典著作。他發現，雖然西方的飲食文化影響着我們的飲食習慣，但中國傳統醫學和營養觀念仍繼續存在，並無消失之虞。

作者曾調查台灣人和香港人的飲食習慣，他發現93%以上的病患者會改變飲食內容。此外，飲食療法逐漸變為不太嚴格的藥

草醫療，例如：人參、木耳、燕窩等，皆被當做藥物使用。他認為，中國傳統營養學建基於食物為身體提供元氣。不同數量的元氣包含在不同的食物中，因此元氣表現為不同的形式。一些食物特別滋補；另一些食物，吃得過多反而會削弱身體健康。氣用於人體或任何其他自然物體時，通常是指「活力」。但是，這種保健原理缺少了現代實驗室的化學分析，只是由觀察得出的結果。這些理論表面上有一些邏輯的推論，現在我們知道這些推論往往並不正確。

最後，作者認為，西方醫學界仍有大量東西要向中國的傳統醫學和營養學習。近年發現了鹿茸嫩皮上的荷爾蒙、人參中的刺激素及中草藥療法中差不多數千種珍貴藥物，推動了西方科學家愈來愈重視傳統中國的飲食習慣。

我會從科技大學的廖迪生教授，學習人類學的田野考察方法，自此便對本科產生了濃厚的興趣，尤其飲食人類學這門新近發



展出來的學問。《中國食物》一書主要以香港為研究地點，是西方人類學家研究中國食物的經典著作。

香港通識教育會 李偉雄

萬花筒

香港教授獲選長江學者

【大公報訊】記者周琳報道：2013/14年度「長江學者獎勵計劃」近日公布，港大數學教育系教授梁貫成、工商管理系教授周政，香港中文大學物理電子學系教授許建斌、內科學消化系病學系教授于君，浸會大學環境科學與工程教授蔡宗華、黃銘洪，電腦科學與技術系教授呂自成七人獲聘為內地長江學者講座教授。

長江學者是國家「高層次創造性人才計劃」第一層次人選，其設立宗旨是延攬學界精英，造就學術大師，帶動學科建設，趕超國際水準。該計劃自啓動實施以來，已經聚集了一大批高層次的學術人才。目前，長江學者數量已經成為一個地區、一所高校極具顯示度的人才隊伍建設和學校層次的標誌性成果。2005年，香港中文大學長沈祖堯憑藉醫學突出成果成為首位獲得該獎的香港學者。

港大教授梁貫成是全國首名在數學教育範疇獲嘉許的學者。過往長江學者多來自醫學、科學和工程等範疇，屬人文學科的不多。雖然在數學和一般教育範疇都有長江學者，但數學教育長江學者則絕無僅有，在學科教育領域亦屬首度。

梁貫成表示，被選為長江學者，顯示中國政府對數學教育的重視。他稱，現今國家教育部委託此重任予一名香港學者，相信有助改變內地今後對數學教育的看法，承認其為一門重要的學術研究。

通識動向

95人獲應用學習獎學金

教育局在新高中課程中期檢討文件中，建議將課程的評級增加一級，相等於文憑試第四級或以上的成績以提升課程的認受性。羅氏慈善基金年來與教育局合辦「高中應用學習獎學金」，以嘉許於高中應用學習課程中表現優秀的學生，藉此提高社會人士對應用學習課程的關注及了解相關的教學情況和發展。

十二月六日，2013-14年度的獎學金頒獎典禮暨分享會於浸會大學大學會堂舉行，向來自255間學校共472位學生頒發獎項。其中，95位學生同時獲頒「特別嘉許」榮譽。角逐高中應用學習獎學金的學生，必須透過學校或課程提供機構提名，再通過獎學金督導小組嚴謹的評審挑選出來。

典禮上，過去三年的得獎生上台與一衆師弟妹分享。他們認為應用學習不只是職業導向的課程，更為其個人成長帶來突破，和對升學方面有實質幫助。2012年的得獎學生葉偉康表示，應用學習課程令他由一個沉默寡言的人變得主動健談，更找到升學及職業發展的方向。2011年的得獎學生劉智略則表示，他報讀漫大的體育及康樂管理學士學位課程時，院校更表明會考慮應用學習課程的成績。

主禮嘉賓、香港公開大學校長黃玉山寄語得獎學生，好好利用應用學習課程學到的技能，把握報讀相關大學課程時的優勢、就業的機會，努力追尋自己的夢想，將來回饋社會。

通訊快訊

海濱公園舉行南區文學日

蔡元培、蕭紅等中國近代文壇名人曾於香港南區留下足跡。為了讓香港市民及旅客可以「讀萬卷書、行萬里路」，循着幾位文學家踏過的足印實地考察，南區區議會邀請香港青年藝術協會於12月13日，假香港仔海濱公園舉行《南區文學日——詩詩細語遊藝會》，把地方化身成一條充滿文學氣息的藝術長廊。

《南區文學日——詩詩細語遊藝會》藝術長廊將劃分為六個類別，由五位著名本地藝術家攜手把文學作品化成不同類型的藝術裝置，在獨特的漁港風情下，讓大眾市民以「視覺」、「聽覺」及「觸覺」等多角度認識及欣賞多個文學作家，如梁啟超及李煜等的著作，帶領觀眾體驗前所未有的藝術展覽。

裝置藝術家劉學成的作品題為：「影像詩」，利用投影方式把熱氣上升及海浪的影像投放在懸掛的布簾上，當布簾隨風擺動時伴以滴答的雨聲，令觀眾置身藝術品中而感受到李煜《浪淘沙》中人生起伏跌宕的內在情緒，以及人生無常的慨嘆。

裝置及視覺藝術家姜立如、鮑卓微及曹涵凱將運用循環詩《一》進行創作。他們在場地原有的柱及牆壁上寫上一系列的單字，當觀眾站在指定的位置時，配合地上的四個立體字：「卧」、「色」、「上」及「過」，觀眾便可清楚看到全首詩，以一種生動有趣的方式吸引觀眾停下來細心探討詩句的內容。多媒體藝術家羅玉梅則以聲音及錄像作品：「鯊魚吃影子」，介紹鯊魚歌這條廣東地區通俗說唱文學。

大會安排了書法示範及兒童詩遊戲，讓參加者身體力行體驗文字的藝術底蘊。欣賞完一連串有趣的藝術體驗後，觀眾亦可走進海濱公園的涼亭中細心聆聽多組詩詞或文學作品的選段朗誦，讓大家在微風吹送舒適的環境下感受詩中的含意。（查詢：2814 5800，網址：www.travelsouth.hk/www.hkyaf.com）