沙拉真的一定有益健康吗?

◆ 袁 越

人类爱吃的很多种食物都有健康问题，白米饭缺乏营养，红烧肉脂肪含量太高，方便面盐太多，巧克力热量太高……唯独沙拉名声一直特别好，想减肥的人觉得沙拉热量低，想健康的人觉得沙拉营养价值高，沙拉仿佛是一位冰清玉洁的仙女，人人都想亲近她。

沙拉真的有那么完美吗?

热量

先说热量。沙拉的热量不见得比普通食物低，原因在于很多厨师为了让沙拉更好吃，往里添加了很多高脂肪高热量的肉块或者沙拉酱。这里面的道理很容易理解，但问题却不那么容易解决，因为光吃生蔬菜很难让人产生饱腹感，吃完跟没吃一样，没几个人能吃得惯。

营养

再说营养。很多人之所以喜欢吃沙拉，就是因为生蔬菜比煮熟的蔬菜含有更多营养。这个想法从理论上讲是没错的，但大多数蔬菜并不适合生吃，尤其不符合中国人的口味，于是饭馆里卖的沙拉往往只含有少数几种比较适合生吃的蔬菜，可惜这些蔬菜的营养价值往往是最低的。

曾经有人统计了常见食品当中含有的27种人体必需营养元素的含量，排名最低的5种蔬菜当中有4种都是制作沙拉的常见原料，包括黄瓜、小萝卜、生菜和芹菜（另外一种是茄子）。这4种蔬菜当中，生菜（Iceberg Lettuce）的营养价值最低，但沙拉里却用得最多，因为生菜不但便宜，而且很占地方，视觉效果也更好。

这4种蔬菜之所以营养价值低，最大的原因就是含水量太高了。就拿生菜来说，其含水量高达96%，和瓶装水相当。瓶装水当中的4%是塑料瓶的重量，生菜当中的4%则是营养物质的唯一来源。当然，大部分蔬菜的含水量都很高，96%并不奇怪，可问题在于生菜这4%里面含有的营养物质也太少了。据统计，超市或者饭馆里提供的一份正常大小的以生菜为主的沙拉只含有大约1克的食物纤维，只相当于一只中等大小苹果的四分之一。生菜中含有的维生素A和维生素C也很少，一份生菜沙拉只能提供一个成年人每天需要量的十分之一，难怪一位《华盛顿邮报》记者把生菜定义为“一种把冷冻的水从农田运到你家餐桌的运输工具”。在她看来，种植生菜需要消耗大量的水，运输生菜也需要消耗大量的化石燃料，其结果却只相当于运水，实在是得不偿失。

口感

生菜的另一个显著特征就是味道中庸，没有明显的苦味或者异味，对于不同口味消费者的适应性非常广。饭馆和食品厂家最喜欢这样的品种，农作物育种家自然也会朝这个方向努力，这就是为什么今天的蔬菜越来越没有“味道”的主要原因。蔬菜中的这些苦味大都来自植物特有的小分子化合物，吃多了有可能中毒，植物之所以进化出这些小分子就是为了自卫，而人类之所以觉得它们苦，也是一种进化出来的自我防御机制。

但是，有越来越多的证据表明，微量的苦味物质反而有利于健康，原因在于它们往往具有抗氧化的特性。抗氧化物质的健康功效近年来遭到了一些质疑，但主流科学家还是相信它们能够消除炎症，杀死癌细胞，以及防止血管硬化，因此它们被统称为“植物营养素”（Phytonutrients），这是蔬菜之所以有利健康的主要原因。

换句话说，当沙拉中的蔬菜变得越来越好吃时，其营养价值也就越来越低了。

进化

读到这里也许有人会问，既然植物营养素有益健康，人类为什么反而进化出讨厌苦味的偏好呢?这是因为植物营养素的好处往往需要等到年纪大时才能体现出来，此时人类早已完成了生育任务，而苦味物质一旦有毒的话就会杀死任何人，尤其是体重较轻的小孩子，这就影响到了人类的繁殖，而繁殖才是决定进化方向的唯一要素，一种优良性状如果不能影响繁殖，那就很难被进化出来。

这个思路同样可以用来解释人类为什么喜欢吃煮熟的蔬菜，经过高温处理的蔬菜不但更易于消化，而且其中含有的病菌也会在高温中被杀死，吃起来更加安全。虽然这么做破坏了蔬菜中的一些营养成分，但这个缺点对于原始人来说没那么重要。

事实上，这就是沙拉的另一个问题所在。据统计，美国在1998~2008年发生的食物中毒案例中有22%源自不干净的沙拉。

总之，沙拉从理论上说确实是个好东西，但我们在实际生活中吃到的沙拉真不一定有益健康，各位“吃货”就不要盲目崇拜沙拉了。

摘自《三联生活周刊》2015年第37期

【相关链接】联合国利用厨余做沙拉

今年联合国招待贵宾的午宴非常特别，吃惯大鱼大肉的领袖们一定不敢相信，因为本来要被丢掉的“厨余”，竟变成美食端上桌，这么做原来是希望凸显现代饮食过度浪费还有粮食危机等问题。

据悉，全球多国领袖聚集于美国纽约联合国总部出席第70届的联合国大会，而午宴菜单名为“垃圾掩埋场沙拉（Landfill Salad）”和“汉堡和薯条（Burger and fries）”，竟然是用蔬菜汁剩下的菜渣做成的蔬菜汉堡，用玉米粉做的薯条，沙拉材料则取自食品生产商将要丢弃的菜屑、菜梗，还有鹰嘴豆罐头剩余的汤汁。

把这些厨余变佳肴的主厨是纽约蓝丘餐厅老板兼名厨巴勃和前白宫厨师卡斯。蓝丘得知联合国年底将在法国巴黎召开气候会议，大会目标包括广泛的全球性协议，还有气候变迁等，但“厨余”的问题却没被讨论到，因此想出这个点子。

蓝丘表示，“这是典型的美国食物，但里面完全不同，我们吃的不是牛肉，而是喂牛的玉米，要把原本被丢掉的东西做成佳肴，是很大的挑战。”联合国秘书长潘基文则表示，这场午宴凸显厨余常是气候变迁被忽略的层面，另外全球有大批民众饱受饥饿之苦，却有另一端的人在大量制造厨余，是件非常可耻的事。

将军是怎样炼成的

吴东峰

第二章 家事(连载14)

尤太忠上将:倒骑牛背偷念《三字经》

尤太忠将军,河南光山县人,家境贫寒,少时牧牛。乡间有一私塾,私塾前有一片草地。将军常倒骑牛背于草地,听学生念《三字经》,甚觉好玩,暗诵之,即会,至今不忘。1996年3月3日,将军与余言此,即朗声诵《三字经》:“人之初,性本善……”抑扬顿挫,一字不差。

1959年冬,尤太忠将军闻母病重,急返乡。将军家为河南光山县砖桥乡龙岗村。其时,浮夸风正烈,乡民饿死不计其数。村中200余人,仅剩40余人,路有饿殍,乡人骨瘦如柴,面黄如菜。将军母亲卧床不起,家人食糠。其哥尤太俊,正携全家外出要饭。将军见此心情极为沉重,至亲好友,每家送5元钱,200元全部发完。返回时,县长马龙山请将军吃饭,作陪者皆胖子。将军大怒,拂袖而去。

张震上将:为人谨厚,事母极尽孝道

张震将军为人谨厚,事母极尽孝道。将军参加革命后,与家中断绝联系数十年。全国解放后,将军发函湖南军区司令员黄克诚,请其寻找老母。黄克诚于平江一碉堡中找到其母,并派人送往南京。张震将军闻母至,急奔南京下关车站迎候。车至,将军背负老母下车,出站,回家。而后,与母同居一处,起卧必亲视,饮食必亲尝。

王必成中将:吃“小灶”,子女亲属不准“沾光”

王必成将军,湖北麻城乘马岗镇小寨村人,与许世友将军邻村。17岁参加红军义勇队。王必成将军吃饭喜一人独餐,一桌,一椅,一碗干饭,两碟小菜,足矣。很少与家人共餐,几十年如一日。盖战争年代领导“吃小灶”,亲属子女不准“沾光”之习惯相袭也。

王必成中将:全家三个半人参加越战

1979年南疆还击战前夕,王必成将军调离昆明,任武汉军区司令员。临阵换将,王必成将军忍悲含愤,慨然离滇赴鄂。临行前,将军将一子一女送往前线参战。某日,将军夫人陈瑛告将军:“我们的媳妇也想上前线去。”将军连声曰:“好,好。”陈瑛又悄声曰:“媳妇已怀孕两个月了。怎么办?”将军斩钉截铁曰:“让她去!我不能参战,但我们家有三个半人参战,此愿可遂,此志可明了。”陈瑛凝视将军,不禁热泪夺眶而出。

王近山中将:“刘师长,一只眼,看不见,韩岫岩。”

王近山将军,湖北红安人,15岁参加红军,16岁任连长。其时,人称“小连长”。

八路军一二九师行军有规定,军官夫人不准骑牲口。然每次行军,王近山将军夫人韩岫岩则用两匹骡子,一驮人,一驮行李。军中对此颇有微辞,师长刘伯承闻之,如过耳边风。故军中传言曰:“刘师长,一只眼,看不见,韩岫岩。”

孔庆德将军,山东曲阜人,孔子七十三代后裔

孔庆德将军,山东曲阜人,孔子七十三代后裔。1928年春参加国民革命军陈调元部。1930年冬,随部队入皖“围剿”红军。其时,孔于营部当传令兵,营长魏孟贤,黄埔一期学生,地下党员。某战中,魏率部起事,毙团长、旅长,而后投奔红军,孔庆德随之。将军忆此曰:“那天大雪。我们只带出了200多人。”将军言,魏孟贤后任红军师参谋长,肃反被杀,其余弟兄,冤死的冤死,战死的战死,建国后只剩下他一人了。

卢胜中将:海南大瘟疫中的“幸存者”

卢胜将军原名卢家扬,曾用名李胜,海南琼海县芳岭村人,渔民世家。父卢亚英,出海打鱼,途中突发心脏病而亡,海葬。其时将军五岁。三年后村中瘟疫流行,母亡。祖母带将军避于深山野岭,躬亲抚养,活之。

1926年,卢胜将军参加农民协会,次年春参加中国共产主义青年团。1928年,国民党“围剿”琼崖苏区,将军流亡新加坡,先于海轮当厨师,后当制胶厂工人。将军勤快好学,会烤鸭,烤面包,做牛肉汤等烹调手艺。随远洋轮先后到过爪哇、吉隆坡、泰国等地。

卢胜中将:结婚五十年未红过脸,吵过嘴

卢胜将军与夫人姜斑华相濡以沫,相敬如宾,结婚五十余年未红过脸,吵过嘴。五十年代中期,将军接寡居的岳母至身边,视如生母,极尽孝道。

消失的蒋家巷

吴琦幸

17.当作命根子来抚养

1933年春天,上海闸北一幢老式的本地房子,一声婴儿的哭声冲出房间,等在门外的两个男人欣慰地吐了口气,放心地互相看了看,那个老的对30多岁的男子说,总算王家门有了第一个男孩了。

那个老人是我的外公。30多岁的男子则是我的父亲吴伯毅。新生的婴儿正是我爸爸的第一个儿子,我的大哥。我妈妈此刻浑身乏力,生产过程中的阵痛,使她的脑门上挂满了汗珠,四肢像棉花一样软弱。她轻轻地对接生的好婆说,抱过来让我看看。

这已经是我妈妈的第三胎了,前两个生的都是女儿,第一个女儿生下后一个星期就得了一种叫锁口噤的病,婴儿的嘴巴像得了急惊风似的,只有喘出来的气,没有办法自行呼气。请来的郎中用了各种药都没有效,最后只好用传统的方法,将一件一口钟(旧时小孩披在身上的小大衣)裹在婴儿的身上,据说这口钟可以将锁罩住,希望小孩得救。但是没有几个小时,还是没有抢救过来死了。第二胎还是一个女儿,出生的时候白白胖胖,没有几天就会笑笑了。谁知百日后,却意外地传染上伤寒,药石无效,还是夭折了。

全家都很伤心,尤其是我妈妈,第二个女儿生得特别美,尤其是一双眼睛又大又圆,百日的时候已经会顺着大人的指点,滴溜溜地转了。我妈妈伤心难过,就此得了心口痛的毛病。那时候我父亲在一家绸缎公司跑买卖,应酬不少,抽烟喝酒都会。于是他就买了一条“美丽牌”香烟给我母亲,说抽抽烟可以止痛。我妈妈本来也不想抽,但是这美丽牌香烟上的那个女人长得确实漂亮,据说是当时上海滩十大美女之一的蒋梅英,我妈妈看着喜欢,也就抽出来吸上一口,随着青烟袅袅,不知道是精神力量还是其他原因,据说还真有点镇痛的效果。她慢慢就抽上了瘾,这个习惯居然保持了50年。美丽牌香烟后来没有了,她就抽凤凰牌香烟。

很快我们全家都把我大哥当作全家的命根子来抚养。在这第一个儿子生下来之后,最开心的应该是我外公,因为这是王家第一子。首先就是要给孩子取名。为了让儿子顺顺利利地成长,全家想了好几天。中国人的习惯是为了让孩子平安健康地成长,要取一个非常贱的名字。中国人想象宇宙间由一个至高无上的神统治着天下,他的法力无边,掌管普天下人的生老病死,想要谁就是谁。为了蒙骗这个想象中的神,中国人会将自己的新生儿取一个狗啊、猫啊的贱名,以让这个神误以为是个小动物,就不来索取这条命。

我的外公却没有用这种比较通俗的方法来给我的大哥取名。他们商量了之后,想到有一家亲戚子孙兴旺,绵延不断。而他们的孩子用的是“琦”字作为男孩子的排名。于是就用“琦”作为我大哥名字中间的字,后面加一个姬昌的昌,王琦昌,希望借助亲戚家“琦”字辈的幸运,使王家后代绵延不断。

于是,大哥就带着全家人沉重的希望和愿望渐渐地成长起来。他不像其他孩子那样活泼,但是聪颖过人,读书功课非常好。唯一的不足,他是个身体羸弱的孩子,到了9岁那年,有一阵子常常咳嗽,查了之后患上了肺炎,全家一阵惊慌,请了郎中来,花重金将病治好。但是肺部还是有阴影,这在当时是无法完全查出来的。而就是这个病根,折磨了大哥几乎一辈子。

大哥上中学的时候已经搬到蒋家巷了。在蒋家巷中有几个非常要好的朋友,常常在一起郊游、下棋、爬山,也在一起讨论国家大事,他们算是蒋家巷中的另类。

1949年5月,在陕西路186号现代中国最大的民族实业家荣宗敬故居,解放军正招募新兵。我大哥和他的两个朋友听完其中一位姚参谋关于解放军招募新兵的宣传,领取了表格,填完之后,交到姚参谋的手上。姚参谋笑嘻嘻地说,一个星期之后在上海《申报》上登出所有录取的名单。我大哥在登记的时候怕家里人知道他参军不让他走,就悄悄地改了一个名字,叫“王敏云”。他一看到自己的名字登在《申报》上,而且分配在解放军军政大学学习,立刻跟那两个小兄弟通报,三人分配在同一个地方。他们不跟家人说,就结伴到外滩报到去了。