

各种相互矛盾的膳食建议都声称来自“科学研究”，究竟哪些才是靠谱的？

# “吃得节制”是你唯一需要的膳食建议

生活中，自相矛盾的饮食建议不时会“跳”到公众面前。这不禁让人心生疑惑：这些营养学研究到底可不可信？

同时，越来越多的科学家开始质疑营养学，认为很多所谓的“科学”膳食建议并不靠谱。他们甚至提出：想吃什么就吃什么吧！事实真是这样的吗？

## ■ 闻夏编译

几个月前的某个早晨，一条关于鸡蛋和心脏病的“头条新闻”差点把营养科医生安妮吓出了心脏病。

这倒不是因为她的早餐正好有鸡蛋，而是因为她预感到自己的朋友们准会又来到她“逼问”真相。要作出科学回答也是挺难的，毕竟关于膳食的建议每周都在变。

就拿鸡蛋来说，在某段时间里，它曾是蛋白质和维生素的代名词。于是，每天早上吃一个鸡蛋，成了很多人的习惯。不过，到了上世纪60年代，我们又被告知，鸡蛋和胆固醇关系密切。

可是，就在最近这20多年里，我们关于胆固醇的认知经历了一个大反转：一开始，人们认为食物里的胆固醇含量并不会影响血液中的胆固醇水平，鸡蛋一直被认为是营养食品；而今年发表的最新研究结果又出来“唱反调”——鸡蛋里的胆固醇不利于健康。

这些看起来相互矛盾的膳食建议，到底可不可信？有科学家甚至认为，诸如多吃蔬菜、避免食用饱和脂肪酸等一揽子膳食建议并不靠谱。那么，生活中的我们真的就能“想吃啥就吃啥”吗？

## 膳食建议为何总在自相矛盾

先来看一些我们耳熟能详的营养建议。

**维生素营养补充剂** 尽管有大量的观察研究认为，服用不同的维生素补充剂有利于健康，但仍有不少研究表明，这些药丸既不能让你活得长久，甚至在加速你死亡这点上也无甚功效。鱼油补充剂也是如此。大量药物试验研究已经证明鱼油对身体健康无效。不过有更大的观察研究仍坚称它是有效的，在英国、美国、澳大利亚等国家，人们都被建议经常服用鱼油。

**全谷物食物** 传统观念认为，为了增加纤维素，平时应多吃大米、面包等谷物。但一项关于燕麦纤维“β-葡聚糖”的随机试验则表明，它对降血压、降胆固醇仅有微量作用——这点“微量”是否足以预防心脏病还是未知之数。让人无奈的是，为了获得这些“微量”作用，一个成人每天至少得吃三大碗麦片粥——这可实在是有点难以下咽啊！

人们认为全谷物、蔬菜、水果有利健康，然而，“没有随机试验能证明，全谷物、水果、蔬菜或膳食纤维的摄入量会影响死亡率或心脏病、癌症的发病率。”英国公共卫生部负责人路易斯·利维说，“要充分论证，必须进行一项覆盖大量人口的、试验时间足够长的、且有一定死亡人口数据的试验，这近乎不可能。”

**脂肪** 营养学谈起这个问题时，只能给出模棱两可的答案。许多国家的膳食指南指出，少吃饱和脂肪酸，可预防心脏病。不过，没有一项随机试验研究可以证明这一点。英国营养学研究权威、牛津大学教授苏珊·杰布表

示，要用试验论证的话，有两个问题：第一，随机试验通常不会持续太久；第二，被试对象不够纯粹，毕竟“人们不会只按照膳食指南建议的那样吃东西”。即便如此，也有一些试验能证明饱和脂肪与胆固醇有一定关联，并在理论上可论证饱和脂肪与心脏病发病率之间的关系。

**碳水化合物** 社会上时不时会掀起一阵低碳水饮食的热潮。一些研究认为，人们可以通过低碳水、高脂肪的饮食达到减肥、降低糖尿病发病风险等目的，并且这不会提高胆固醇水平。但这种方法对于具有遗传性高胆固醇症的人是否安全还是未知之数。还应指出的是，在试验中，低碳水化合物并没有比“传统的低脂饮食”更能延长寿命。此外，低碳水化合物也不是减肥或控制糖尿病的唯一方法：通过低脂饮食，人们同样可以做到这一点。在新闻里，经常是这周专家建议我们进行低碳饮食，下一周又有另一群专家建议我们不要吃肉、尽可能以素食为主。

“无论你想站在何种立场，都可以找到论据支撑。”英国食品工业专家安东尼·华纳在他的书和博客中多次讽刺饮食热潮，“根本不存在等着被科学家们揭示的膳食真相，这一切只是数据的随机组合，人们对饮食自有一套自我主张，别人很难干预”。

这一切问题的根源究竟何在？

## 数据“游戏” 研究结果充满随意

如果你关注营养学，就会发现，总有些“反常”的研究结果会时不时冒出来，经媒体报道后，引起一阵社会“骚动”。

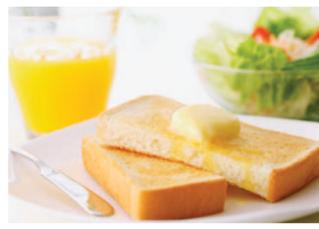
但这些研究结果也许并不能在更高的层次上说明问题。因为当营养专家谈及领域外的问题时，他们的第一反应通常会比较极端。

如果认真研读这篇与鸡蛋和胆固醇相关的论文，你就会意识到，那些批判者多少有些偏激。“如果你把某个研究结果当作是全部现实，那你可得小心了。”利维表示，应该看看更广泛的说法。

要知道，每年都有大量的营养学论文发表，其中大多数研究都受到了政府资助。可即使是在权威期刊上发表的研究，关于吃什么、喝什么，比如土豆、乳制品、咸肉、果汁、酒精甚至是水的研究结果，也常常自相矛盾。这里说的“矛盾”还不是细节上的小差异，而是根本性的不同。以低脂食物和碳水食物为例，不同学者对两者应该怎么吃、吃多少，会给出完全不同的结论。

生活作息外在因素也常常会对研究结果造成干扰。因此，在收集数据后，研究者们会使用统计学上的一些方法来规避掉干扰因子。可问题是：哪些才是可能的干扰因子，哪些又不是？在研究中，没有人知道答案。

而且，人为选择干扰因素对研究结果是否会产生影响？哈佛医学院的研究员奇布·帕特利就服用维生素E的效果进行了一项试验。他使用美国营养学的权威数据库进行调查，在剔除了13项可能干扰因素后，数据结果显示，服



用维生素E既不能降低死亡率，也不会提升死亡率。

帕特利认为，这足以说明，研究者可以人为分析出他们想要的任何结果——只要在数据分析时加入或删除某种干扰因子就行了。于是，低脂饮食、低碳水饮食、素食主义，还有地中海型饮食，究竟哪种饮食更健康，就变成了随心所欲的选择游戏——只要选取合适的统计方法，同一组大数据可以研究出各种研究结果，研究人员再从中选择他喜欢的，或者数据表现更好的——这太容易了！

出版偏见也会对研究结果造成一定影响。一般来说，奇、特、异的研究结果更易被发表，从科学期刊的选题到新闻媒体的报道皆是如此，这种风气又会“诱导”研究人员处理数据的倾向。

## 吃“七彩食物”对膳食建议保持警惕

问题的根源可能在于研究方法。营养学研究一般采用观察的研究方法——通过食物日记记录人们的饮食，并观察这些人的健康情况。虽然操作方便，但研究结果却充满了随意性。因为人们的健康不仅取决于食物，也和其他生活习惯息息相关。

比如，常常吃垃圾食品的人通常生活作息也不太健康——他们往往是低收入人群、缺少锻炼，并伴有抽烟等生活习惯。相反，吃得更健康的人通常是中高收入人群，生活克制且自律。那么，到底是食物影响了健康，还是生活习惯影响了健康呢？

膳食之间的因果关系很难通过观察来论证。比如，从数据来看，经常吃蓝莓的人不容易患心脏病，可科学已经证明蓝莓对降低心脏病风险没有任何作用，之所以存在这种数据关联，那是因为，不同学者对两者应该怎么吃、吃多少，会给出完全不同的结论。

当然，还是有更科学的研究方法，比如随机对照试验。这是一种在药物研究中常常使用的方法。医生先将被试者随机分为两组，一组被试者服用被测试的药物，另一组则服用外形相同、无药性的“仿制药”。这样一来，人们无法知道自己到底吃了什么“药”。两组对比之后，就可以论证药物是否有效。但这种随机对照试验法却很难在食物研究中使用，毕竟要人长年改变饮食习惯，还不知道自己到底吃了啥，也很难做到。

美国斯坦福大学数据科学家约翰·约安尼季斯认为，人们必须对各种膳食建议保持警惕和理性。他认为，在大约一百份已发表的营养学研究论文中，可能只有一份研究是基于大数据，并采用了高质量的随机试验研究方法的。其他的研究要么采用了观测方法，而且数据范围小、试验设计差，要么是评论，或是对其他研究结果的综合整理。那么仅存的一份优质研究又得出了什么结论呢？当科学家再次对这些优质研究所得出的结论进行核实时发现，

遵照这些研究结果的膳食习惯并不能带来寿命的增长。“到目前，我们还没有发现任何一种可以使你活得更长久的物质。”约安尼季斯说。

总而言之，有人说我们应该“吃七彩食物”，有人说我们要一天吃五顿或者七顿甚至九顿。你高兴听谁的就听谁的，因为没有研究能够证明这样做到底有没有用。

## 遵从吃的“本能” 同时保持饮食自律

营养学也非一无是处。缺少维生素D会引起佝偻病、孕妇服用叶酸可避免婴儿神经发育缺陷、减少盐摄入量可降低血压……这些知识都得益于营养学家的研究。

有趣的是，后两项研究都是基于随机试验的结果。也就是说，如果营养的效用是真实的，它们的确实可以通过随机试验被找到。

不过，“必须要承认的是，营养学家在建议‘吃什么’问题上，似乎不能给出明确的科学答案。”安东尼·华纳说。

营养学家需要从其其他学科中学习正规的研究方法，以避免写出命题作文式的研究结果。有专家甚至认为，基于观察的营养学研究应先被暂停，因为各种营养建议总是前后矛盾，把公众都搞糊涂了。

目前，我们就按照常识来吃东西吧！诸如膳食纤维有助于通便这样的常识，对我们的健康不太会有不良影响。那么，可否完全遵从“本能”来吃东西呢？

英国膳食协会发言人杜安·梅勒表示，如果生活中的饮食没有被高卡路里食物塞满，这倒不失为一个可行的建议。然而，人们对卡路里的抵抗力几乎为零。“假设我们压根没有膳食建议，那谁来规范食品加工厂呢？”他说，他也不想不比膳食建议更好的规范方法。

产科医生及营养学研究批判作家艾米·图特也表示，适度饮食很重要。“膳食建议不靠谱，并不意味着我们就可以敞开吃蛋糕了。”她说，超重会加重血液循环和关节的负担，“不过，如果吃得节制，其实无论吃什么都挺好的”。

当然，我们每个人都有各自的理由去选择某一种饮食，比如因伦理或保护环境而不吃肉，肉食爱好者敞开食用肉和黄油等等。在大口朵颐的同时，也许他的脑袋里也会时不时冒出妈妈的话：多吃水果蔬菜和全谷物食物才比较健康！于是，这可能也会促使他多吃一些非自己所爱的健康食物。

即使并没有科学证据证明，但人类确实是在这么做。

## 那些模棱两可的营养知识

### 吃鸡蛋会否升高胆固醇

鸡蛋含有优质蛋白和人体必需的氨基酸，对大多数人而言，非常有利于健康。不过鸡蛋中的胆固醇总让人吃起来心惊胆战。其实，身体中的胆固醇大部分是由自身合成的，肝脏每天大约合成1000毫克胆固醇，这相当于5个鸡蛋所含的胆固醇量。而且，当你吃进去的胆固醇越多，身体产生的胆固醇就会越少，以便维持胆固醇的正常水平。

研究发现，对于70%的人群来说，每天1到3个鸡蛋不会升高低密度脂蛋白胆固醇水平。但是，在整体人群中，有30%的人对鸡蛋中的胆固醇较敏感，吃鸡蛋会让他们低密度脂蛋白胆固醇升高。因此，对一般人群来说，如果每天都吃1到3个鸡蛋，最好两个月测一次胆固醇；对于鸡蛋“超反应”者或本身胆固醇水平较高的人来说，应适当控制鸡蛋或者蛋黄摄入量。

### 豆类对健康是利还是弊

对处于绝经期或雌激素水平偏低的女性来说，多吃豆腐、纳豆等豆制品，对身体很有益处。因为，大豆中含有的异黄酮具有类似雌激素的作用，可降低乳腺癌、子宫内膜癌等女性相关癌症的危险。另有一些研究还表明，大豆异黄酮具有抗氧化、改善绝经后骨质疏松、防治心血管疾病等作用。甚至对男性来说，它还能降低前列腺癌的发病率。

随着科研的不断深入与拓展，人们才逐渐明白，原来异黄酮对人体内雌激素水平起到的双向调节作用。当体内雌激素不足的时候，异黄酮与人体雌激素结合可以起到补充雌激素的作用；而当体内雌激素水平过高时，它又会起到抑制的作用，相当于降低了雌激素的水平。因此，大豆对人体的功效还取决于自身的激素水平。

不过，豆制品中的大豆异黄酮含量其实并不高。根据研究，每毫升豆浆中大豆异黄酮的含量仅约14微克，喝一杯200毫升的豆浆摄入的大豆异黄酮才不过2.8毫克。

### 晒太阳能否补维生素D

已有研究认为，晒太阳是人体自动获取维生素D的主要方式。位于皮肤最外层的表皮层细胞，可产生一种名叫“7-脱氢胆固醇”的物质，它与阳光中的紫外线产生反应后形成维生素D前体，肾脏再将这种维生素D前体转为活性物质。

在北纬37°或以上的居民，皮肤几乎无法通过日晒产生足够的维生素D；而在我国南方地区夏天的中午，晒几分钟日光浴就够了。

不过，只晒太阳并不能保证充足的维生素D供应。这还与各地的气候、晒太阳的时段、人体的肤色甚至云层的厚度有关。比如，冬季，居住

对于那些无法通过晒太阳来获取充足维生素D的人，如何“补短”呢？答案又是因人而异。甚至有些维生素D缺乏者会有“补不进”的现象，这可能与基因有关，也可能与肥胖有关。一般来说，深海鱼如金枪鱼、三文鱼等是比较理想的维生素D来源。

### 马铃薯是不是垃圾食品

长期以来，马铃薯被很多人认为是一种令人肥胖的食物——含有大量简单碳水化合物、卡路里非常高，甚至被扣上了垃圾食品的“帽子”。

地保护心脑血管，预防高血压，经常食用有一定延缓衰老的功效；由于其热量低于谷类粮食，是理想的减肥食品。

事实上，马铃薯浑身都是宝。与水稻、小麦等主食相比，它低脂肪、低热量，而且营养丰富：含有大量蛋白质、矿物质和维生素等，并含有一般粮食作物所缺乏的赖氨酸、色氨酸、胡萝卜素等。根据《中国食物与营养发展纲要（2014—2020年）》中对马铃薯功效的描述，它含有丰富的钾元素可有效使营养更为均衡。

可马铃薯该怎么吃呢？专家建议，马铃薯作为主食，最好不要放油，放油会加大它的热量，蒸、煮、烤都是理想的烹饪方法。三高人群、中老年人人都非常合适以马铃薯为主食。不过，青少年长期以马铃薯作为主食就未必合适，因为青少年身体发育需要更多能量，可将其搭配大米、杂粮等，使其营养更为均衡。

