

第二篇 瘦子爲什麼會長壽？

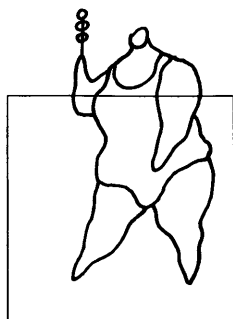
食量大，體重重，死亡率高，壽命短；食量小，體重輕，死亡率低，壽命長，這是醫學上頗為有趣的發現。食量小而營養不缺，一生便可擁有苗條的身材，中食物慢性毒的機會較少，生大病的機會較少。

「民以食為天」一直是中國文化遺產中很重要的人生觀，享受美食也一直是人類生活中的主要樂趣之一，台灣居民甚至一年可吃掉造一條高速公路所需的鈔票。但醫學證據顯示，上帝造出來的人類，只適於承受限量的食物，一生以美食為樂而使體重上升的人，會中食物慢性毒而不能健康長壽，不管吃什麼解毒或排毒的中西藥都不會有效。



目前至少有三種證據，顯示動物（含人類）的壽命和食量（體重）成反比。第一，肥胖症的研究顯示，同樣身高但體重越重的人死亡率越高，壽命越短；相反的，同樣身高但體重越輕的不吸菸人士死亡率越低，壽命越長（因生病而變瘦的人不算）。第二，全世界五十餘億人口中，約有四萬個百歲以上的人瑞，而五個人瑞中有四個是女性；已開發國家的女性平均壽命約八十，比男性平均壽命多五歲，女性的個子和體重通常都比男性輕。第三，數十種動物的實驗結果都顯示，一生飲食限量但營養不缺的動物，體重較輕但壽命較長。簡單的講，食量少，體重輕，身體較容易躲過食物過量的慢性毒，生大病的機會就少，故能享長壽。

女性卵巢分泌的女性激素（荷爾蒙），除了



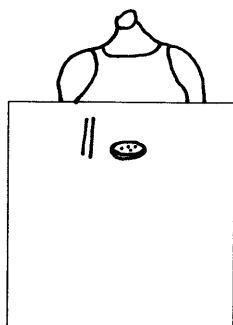
強骨、美膚、雕塑女性曲線、維持性機能 and 放射女性特有的陰柔氣質外，對心臟血管系統有特殊保護作用：增加血中好的膽固醇並協助清除壞的膽固醇，因此，女性的血管比較不容易硬化，男性到了四十歲開始病死於冠狀動脈心臟病，而女性卻能晚十年才病死於冠心病，有許多學者認為這是女性較爲長壽的原因。但在女人一生八十年的歲月中，十二歲來月經前的十年和五十歲更年期開始月經停止後的三十年，總共有半生並未受惠於女性激素，因為這四十年中，體內只有微量女性激素。尤其是停經後的三十年間，在只有微量女性激素的情形下，女性竟能比男性多活五年，這顯然不是女性激素的作用。雖然女性比男性長壽的真正原因未明，但女性個子較小，體重較輕，食量較小，中食物慢性毒較淺，應是目前

• 女性的個人較小，體重較輕，食量較少，中食物慢性毒較淺，故較長壽。



最合理的解釋。

無論中外，女性的體重都比男性小，身高相同時成年女性的理想體重比男性的理想體重重輕四·五公斤。維持每公斤體重每天至少需要三十三十五卡熱能，因此，女人每天比男人少吃一百二十二十五卡熱能，一年少吃四萬九千二百七十五卡熱能，活到七十五歲時約少吃了二百七十一萬一百二十五卡熱能，等於少吃了六百八十公斤的五穀或蛋白質，或少吃了三百公斤的油脂。如以活到一百歲計算，女人由於體重較輕，因此一生約少吃了三百九十四萬二千卡熱能，等於少吃了九百九十公斤的五穀或蛋白質，或少吃了四百四十公斤的油脂。故活得越久，男人一生比女人吃得越多，中食物的慢性毒越深，提早病亡的機會越大。



目前體重七十公斤的人，每天要吃進至少二千一百卡的食物熱能，才能滿足身體現狀的需求，減到六十公斤（苗條體重）後，則每天只要吃進一千八百卡熱能，就夠身體營生之用了。一個體重較輕的人一生中吃進肚裡的食物總重量，自然要比體重重的人少，故中食物慢性毒的機會也較小。

食量大，體重重，死亡率高，壽命短；食量小，體重輕，死亡率低，壽命長，這是醫學上頗為有趣的發現。熱愛生命的人，似應另尋生活的樂趣，勿經常以美食為樂。

一 本文曾刊載於民生報八十三年八月八日二十一版，並曾轉載於光華雜誌八十三年九月，本文已增訂



• 體重較輕的人，吃得較少，較不易中食物慢性毒。