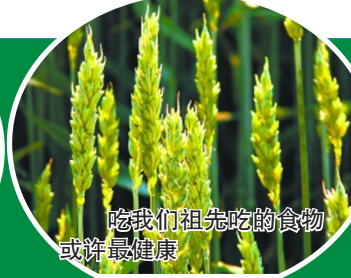


每个人都有自己的口味,但你可能会觉得喜欢吃什么,完全取决于自由意志,事实却不尽然。美国农业生态学家、民族植物学家及自然史专家加里·保罗·纳卜汉在他的著作《写在基因里的食谱——关于饮食、基因和文化的思考》中阐述了一个观点:味觉是一种特别不可靠的体验,因为它是生物学、社会文化和个人体验的混合体。事实上,或许是我们身体内的遗传密码,以及我们祖先世代代浸淫其中的生活和文化习惯,使得我们天然就喜欢某种味道。



以健康、清淡闻名的“地中海美食”



吃我们祖先吃的食物或许最健康



“地中海美食”

味觉

基因决定喜好并不靠谱?



人类出现了许多基因突变的嗜辣者

性遗传等位基因,而中间味觉者可能携带一个显性遗传基因和一个隐性遗传基因。

疑问 哺乳动物都怕辣 人类却偏偏喜欢?

但很多科学家疑惑的是,事实上所有的哺乳动物,无论是超级味觉者还是味觉迟钝者,体内都存在一条感受疼痛的信号传导通路,这条离子通路被称为 VRI 通路。当摄入辣椒素的时候, VRI 通路所产生的反应与感受到高温物体后的反应非常相似。从理论上说,所有的哺乳动物都应该对辣椒素避之不及,但为何人类中出现了这么多基因突变的嗜辣者,深深地爱上了那种他们原本应该讨厌的感觉呢?

一些生物学家认为,有一个不可否认的健康因素是,辣椒能够降低食物中微生物的含量,从而减轻致病生物的毒性,给人带来好处。

如果要验证辣椒具有的防止肉类腐败

的抗生素样作用是驱动居民食用辣椒的主要动力,那么在同一民族的食谱中,辣椒调料应该更多出现在肉制品中而不是蔬菜中,此外,越靠近赤道,食物就应该含有更多的辣椒。

康奈尔大学的生物学家舍曼和比林为此翻阅了来自 36 个国家的 107 本传统食谱,结果的确验证了这个假设。

他们由此认为,那个在进食辣椒后引起疼痛感觉的基因,在环境、社会文化和个人行为复杂作用中被重塑了。我们每个人都由此产生了对辣椒完全不同的味觉反应。

也许辣椒、微生物和人类的基因共同完成了某种协同进化,这种进化可以被称为“达尔文主义营养学”,这种进化在速度上远远快于达尔文所描述的自然进化过程。

专家 我们最熟悉的食物就是最健康的“食谱”

除了对辣的研究之外,纳卜汉还对印第安人对酒精和糖的易感性和北欧人乳糖

耐受比例增高等现象进行了考察,最终都得出同样的结论:在某些情况下,某个社会群体对于食物的选择能够改变与生俱来的生物学特性,并且由此带来遗传物质层面的适应。

从另一个角度来审视这个观点,现代社会中,全球饮食的西化和趋同性,其实既不利于人类健康又异常危险。

美国公共健康专家奥罗斯科表示,当现在的人们想要吃得健康时,他们潜意识里总是会想到一些奇怪的食物,一些他们并不熟悉的东西。但其实,我们只需要回到过去,去吃那些养育了我们爷爷奶奶的食物,那些我们无比熟悉的食物,那些已经融入了我们基因的食物,就是最健康的“食谱”。

《写在基因里的食谱——关于饮食、基因和文化的思考》的翻译者,上海市儿科学研究所细胞遗传研究室主任季星说,纳卜汉对“辣”这个问题的研究,让他想到川、湘菜在国内的流行。

经常听到有人说吃辣怎么好,也有人说吃辣不好,有人说吃辣可以健身,有人说吃辣肠胃受不了。每个地方的居民都想证明自己的传统食物是多么健康,就像电视里各路美食家都在拼尽全力证明自己的观点有多正确一样。但所谓一方水土养一方人,在长期的人类进化过程中,我们与周围的一切,包括我们居住的土地、我们食用的食物、我们饮用的水都相互产生了默契。

“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”,其实我们的祖先早已经感性地带认识到了基因与环境的交互作用,这种朴素的认识经过现代科学的研究与阐述变得非常清晰,只是今人却反而忽略了这些基础的认知。同样的食物对于不同的人会产生不同的反应,正如“辣”、“麻”、“臭”或者“霉”,都没有所谓的“对”与“不对”,而要看你的祖先是否在长期的进化过程中与这些食物相濡以沫。如此,或许就可以少些无谓的争执。(金叶)



有些“超级味觉者”会忍受不了西兰花、羽衣甘蓝等蔬菜

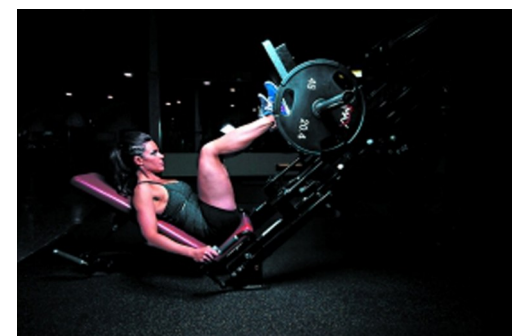
科学研究

气候变化导致咖啡种植面积骤减



咖啡可以说是不少人的挚爱,但是你知道吗,到本世纪末,气候变化可能会导致埃塞俄比亚约一半的咖啡产区不再适合咖啡种植。这项研究结果来自近日《自然·植物》在线发表的一篇文章,研究表明气候变化会对咖啡种植带来威胁,人们有必要了解气候变化对咖啡产量的影响,但要在局部层面上预测气候变化的影响并不简单。但来自英国伦敦皇家植物园的研究者同时也表示,如果通过咖啡产区转移、造林和森林保护,咖啡种植面积有望扩大四倍。

运动能减少骨头内的脂肪



众所周知,锻炼可以强化骨骼。然而最近有研究发现,锻炼减的不仅仅是你肚子上的肉,甚至还能改善骨骼厚度,提升骨质,甚至减少骨头内的脂肪。来自北卡罗来纳州大学教堂山分校的科学家通过研究发现,运动能够促使肥胖和苗条的小鼠骨髓中脂肪细胞体积减少,但在实验中,只有肥胖小鼠骨骼中的脂肪细胞的数量出现显著下降。研究者表示,在小鼠身上产生骨骼和脂肪的干细胞类型,与人类产生骨骼和脂肪的干细胞类型相同,但这一发现是否适用于人类,还有待观察。(均据广州日报)

绿水青山 就是 金山银山

绵阳日报社制作