



## 交警的难题 (外二则)

□庞启帆 编译

布罗迪的薪水很低,他存钱想买一辆新车,但存了很久也没存够。在此期间,他一直开着朋友送他的一辆破车。破成什么样呢?这么说吧:凹痕里还有凹痕呢!

这天下午下班后,布罗迪来到停车场,发现一名交警和一位年轻的金发女郎正在查看他的车。“怎么啦?”他赶紧问。

“这是你的车吗?”交警问。

“是的。”布罗迪答道。

交警挠了挠头,说道:“是这样,先生。这位小姐的车撞上了你的车,但我也不好确定,她的车撞到你的车哪个地方了。”

## 不无道理

老板的办公桌上堆着300份求职者的简历,他需要尽快挑出合适的人选,于是便让秘书联系最下面的50位来面试,把其余的都扔了。

“把其余的250份全扔了?”秘书惊呼道,“说不定最优秀的人就在里面呢!”

“你说的不无道理,”老板答道,“但是话又说回来,我不需要运气不好的人在我的公司工作。”

## 迷路的小男孩

一个小男孩在商场迷了路,糊里糊涂闯进了一间女士更衣室。一名女士正在更衣,她看见小男孩,马上大声尖叫起来,然后迅速抓起一块毛巾裹住身体。

小男孩惊奇地看着她,说道:“难道你以前从未见过小男孩吗?”



有人说,杂粮不好消化,但有人说,杂粮吃了不易发胖;有人说,吃红肉会增加心脑血管疾病风险,但有人说,吃红肉预防缺铁性贫血……

## 食物真有好坏之分吗?

□范志红

## 一、任何一种食物有优点亦有缺点

一种食品,是好食品还是坏食品?这个问题,实际上是没有固定答案的。然而,人们对食物的评价角度,可以有非常大的差异,甚至在很多时候,还充满了主观色彩。

案例三:豆类

负面说法:◎豆子含植酸和单宁,影响消化,容易胀气。◎黄豆、黑豆含有植物雌激素,影响激素平衡。

这么一说,不仅消化不良的人不敢吃,其他人也不敢吃了,男人怕增加雌激素女性化,女性怕增加雌激素提升乳腺癌、子宫内膜癌的风险,家长怕孩子性早熟……大家都对豆子敬而远之。

不信么?我们举几个案例看看。

案例一:全谷杂粮。人们对全谷杂粮的评价,会有很大的分歧

负面说法:◎杂粮不好消化。◎杂粮吃多了胀气。◎杂粮纤维多、质地粗,会伤害肠胃。

这一听,很多人就不敢吃了,怕伤到孩子幼嫩的肠胃,怕消化能力下降的老人不堪重负,怕胃肠有慢性炎症的人加重病情。

反过来呢,杂粮也有很多正面说法:◎吃杂粮消化速度慢,吃了不易发胖。◎吃杂粮血糖上升慢。

◎杂粮膳食纤维丰富,帮助预防便秘。◎杂粮抗性淀粉多,有利改善肠道菌群。

这一听,它很适合便秘的宝宝啊!它很适合糖尿病的老年人啊!

它很适合减肥的人啊!

案例二:红肉(主要指牛羊肉以及动物内脏)

传统饮食指南对红肉的看法,和目前主流的看法,有很大的不同。

负面说法:◎多吃红肉会增加心脑血管疾病风险。◎多吃红肉会增加肠癌风险。◎多吃红肉会促进炎症反应。

这一听,很多中老年人就不敢吃了,怕升高血压,怕增加慢性病和癌症风险。一些在意美容的年轻人也不敢吃了,怕自己脸上的痘痘增加。

正面说法:◎红肉富含血红素铁,帮助预防缺铁性贫血,能让女孩子脸色红润。◎红肉富含蛋白

质,帮助维持肌肉,避免身体垮掉。◎红肉B族维生素含量高,有利于预防营养素缺乏。

这么一说,为了美容和瘦身的年轻女性,怕自己贫血的孕妇以及老人和孩子,又觉得红肉该多吃。

案例三:豆类

负面说法:◎豆子含植酸和单宁,影响消化,容易胀气。◎黄豆、黑豆含有植物雌激素,影响激素平衡。

这么一说,不仅消化不良的人不敢吃,其他人也不敢吃了,男人怕增加雌激素女性化,女性怕增加雌激素提升乳腺癌、子宫内膜癌的风险,家长怕孩子性早熟……大家都对豆子敬而远之。

不信么?我们举几个案例看看。

案例一:全谷杂粮。人们对全谷杂粮的评价,会有很大的分歧

负面说法:◎杂粮不好消化。◎杂粮吃多了胀气。◎杂粮纤维多、质地粗,会伤害肠胃。

这一听,很多人就不敢吃了,怕伤到孩子幼嫩的肠胃,怕消化能力下降的老人不堪重负,怕胃肠有慢性炎症的人加重病情。

反过来呢,杂粮也有很多正面说法:◎吃杂粮消化速度慢,吃了不易发胖。◎吃杂粮血糖上升慢。

◎杂粮膳食纤维丰富,帮助预防便秘。◎杂粮抗性淀粉多,有利改善肠道菌群。

这一听,它很适合便秘的宝宝啊!它很适合糖尿病的老年人啊!

它很适合减肥的人啊!

案例二:红肉(主要指牛羊肉以及动物内脏)

传统饮食指南对红肉的看法,和目前主流的看法,有很大的不同。

负面说法:◎多吃红肉会增加心脑血管疾病风险。◎多吃红肉会增加肠癌风险。◎多吃红肉会促进炎症反应。

这一听,很多中老年人就不敢吃了,怕升高血压,怕增加慢性病和癌症风险。一些在意美容的年轻人也不敢吃了,怕自己脸上的痘痘增加。

正面说法:◎红肉富含血红素铁,帮助预防缺铁性贫血,能让女孩子脸色红润。◎红肉富含蛋白

质,帮助维持肌肉,避免身体垮掉。◎红肉B族维生素含量高,有利于预防营养素缺乏。

这么一说,为了美容和瘦身的年轻女性,怕自己贫血的孕妇以及老人和孩子,又觉得红肉该多吃。

案例三:豆类

负面说法:◎豆子含植酸和单宁,影响消化,容易胀气。◎黄豆、黑豆含有植物雌激素,影响激素平衡。

这么一说,不仅消化不良的人不敢吃,其他人也不敢吃了,男人怕增加雌激素女性化,女性怕增加雌激素提升乳腺癌、子宫内膜癌的风险,家长怕孩子性早熟……大家都对豆子敬而远之。

不信么?我们举几个案例看看。

案例一:全谷杂粮。人们对全谷杂粮的评价,会有很大的分歧

负面说法:◎杂粮不好消化。◎杂粮吃多了胀气。◎杂粮纤维多、质地粗,会伤害肠胃。

这一听,很多人就不敢吃了,怕伤到孩子幼嫩的肠胃,怕消化能力下降的老人不堪重负,怕胃肠有慢性炎症的人加重病情。

反过来呢,杂粮也有很多正面说法:◎吃杂粮消化速度慢,吃了不易发胖。◎吃杂粮血糖上升慢。

◎杂粮膳食纤维丰富,帮助预防便秘。◎杂粮抗性淀粉多,有利改善肠道菌群。

这一听,它很适合便秘的宝宝啊!它很适合糖尿病的老年人啊!

它很适合减肥的人啊!

案例二:红肉(主要指牛羊肉以及动物内脏)

传统饮食指南对红肉的看法,和目前主流的看法,有很大的不同。

负面说法:◎多吃红肉会增加心脑血管疾病风险。◎多吃红肉会增加肠癌风险。◎多吃红肉会促进炎症反应。

这一听,很多中老年人就不敢吃了,怕升高血压,怕增加慢性病和癌症风险。一些在意美容的年轻人也不敢吃了,怕自己脸上的痘痘增加。

正面说法:◎红肉富含血红素铁,帮助预防缺铁性贫血,能让女孩子脸色红润。◎红肉富含蛋白



## 二、到底哪种食物该吃呢?

那么,这种和那种食物到底该不该吃呢?最要紧的是把握三个方面——

第一,数量很重要,要理解什么叫过多或过少。

离开剂量谈毒性是没有意义的。每餐吃一碗米饭是安全的,不等于每餐吃五碗饭也无害健康。各种食物都是一样的道理。说多吃红肉不好,不等于一口都不能吃。每天一大块牛排当然不好,但健康人按膳食指南推荐的每天平均40克-75克的量吃,既不会促进癌症,也不会促进冠心病。如果有医嘱告知要少吃,就可以取低限,或把红肉替换为鸡鸭肉,无需一口肉都不吃。

说吃有些水果容易腹泻,也要看吃了多少,不等于吃一两口也会带来这种麻烦,毕竟食物不是毒药。

第二,要看你的身体状况如何,和这些食物的特性是否对得上。适合你的食物,多吃点,得到它的益处;不适合你的食物,少点。

如果说容易拉肚子,那就要少吃有小籽的水果;如果便秘呢,那就多吃点。既然缺铁性贫血,那就不妨多吃点红肉和内脏;如果不贫血却有高血压冠心病呢,那就少吃点。既然有血糖控制问题,那就不要吃。

</