



《如何成为优秀的大脑饲养员:让我们精力更足、记性更好、情绪更佳的健脑饮食全书》,[意] 丽莎·莫斯考尼著,康洁译,九州出版社 2022年4月出版,定价:62元

韩剧《记忆》中,律师朴泰硕在人生最春风得意之时被确诊罹患阿尔茨海默病,他一度无法接受这个现实。某天他突然陷入困顿,原本和家人约好共进晚餐,但在赴约的路上却忘记了约好的地点。他茫然无助、近乎绝望地站在岔路口,而拥挤的人流车流向他奔涌而来。那一幕场景很像是一个关于命运的缩影,也不禁让人联想:当年华老去,是否我们也将遗忘我们曾经最珍爱的一切?

阿尔茨海默病,俗称“老年痴呆症”。在文艺作品中,它是亲情故事的背景,是关于人类命运的暗示,也是某种思想实验的最佳样本;在现实中,对于患者和他们的家属来说,它是一场似乎永远看不到尽头的真实的痛苦。而对于全球的脑科学家来说,它是他们藉以了解大脑运作方式的研究对象,也是他们想要攻克的难题。

丽莎·莫斯考尼也是这些脑科学家中的一员。作为纽约大学营养与脑部健康实验室创始人及负责人、威尔·康奈尔医学院阿尔茨海默病预防中心副主任,莫斯考尼已专注于神经科学/脑科学研究长达15年。

在研究之外,她的科普演讲也很受欢迎。既有一线的科研经历,也有面向公众讲解专业知识的经验,以此背景撰写的科普图书自然是值得一读的,比如这本《如何成为优秀的大脑饲养员:让我们精力更足、记性更好、情绪更佳的健脑饮食全书》。

嗨,大脑,今天吃好了吗?

●吴燕

书名已经揭示出该书的主题,即普通人怎样通过吃来呵护自己的大脑,从而让它能更长时间地保持健康状态。

作者坦言,让大脑获得营养的唯一方式就是吃。我得承认,如果不是读了此书,我对食物与大脑关系的认识可能一直停留在一个吃货的层次:美味食物可以给人带来愉悦,还可能激发某种灵感。因此,作为一个资深吃货,我为又发现了吃这种爱好的一个好处而感到高兴。

当然,同样是吃,吃什么以及怎么吃却大有讲究。作者在此书中给出的就是更加善待大脑的吃法及其所依据的原理。

为此,莫斯考尼从其专业背景出发,首先做出理论上的铺陈。从中可以看到,构成本书观点之基础的是脑科学及相关领域研究的两个新进展。

一是新的检测技术与方法为我们揭示了一幅与以往认知有所不同的图景。比如利用脑成像技术,世界上有几个研究小组已经成功地绘制了阿尔茨海默病的发展过程。

简言之,被我们俗称为“老年痴呆症”的认知障碍并不只是年老的结果,也是持续多年的大脑受损的结局。而导致痴呆症的大脑变化可能在成年早期就已经开始了。

假如因此而感到害怕,也大可不必,因为作者随即很贴心地提示,这样一个漫长的时间间隔对我们来说恰恰是一个机会。对于研究者来说是跟踪研究的样本,对于我们每一个终会走向衰老的普通人来说,在如此漫长的时间里可以延缓(假如无法阻断的话)大脑受损的发生。

这就好像我们知道有一个炸药包可能会在某天炸响,但同时我们也发现它有一个长长的引信。这也就为我们赢得了补救的时间,可以想办法推迟或者减弱其影响。

既然认知障碍并非年老使然,就有了第二个认知:大脑与食物的关系非同寻常。

造成认知障碍的原因除了年纪之外,更重要的就是我们日常的生活方

式。越来越多的证据表明,我们的饮食方式在其中扮演了重要的角色——这也是大多数人没有或者刚刚意识到的。事实上,在人体所有器官中,大脑是最容易受到不良饮食损害的。同时,大脑获得营养的唯一途径是饮食。

有这两个研究进展,想必可以让大多数偶尔会为年老时可能发生的认知障碍而感到担忧的人松口气,因为这就好像将一把解锁未来美好生活的钥匙交到了每个人手中。

在此之后,作者即向我们解释了食物如何分解成营养物质,这些营养物质又在多大程度上滋养了我们的

大脑。除了原理上加以细心说明,她推荐的健脑食物清单尤其具有实用性。为了让每个人都能找到适合自己的食谱,她先开出了一个测试问卷,让读者摸清自己的饮食偏好对于大脑而言是否健康,然后给不同饮食偏好的人群列出专属饮食计划。

对于很想健康生活却无从入手的人来说,此书无疑是一部极为实用的饮食指南。有关具体的吃的方案,读者若有兴趣大可找书来读,在此自不必多言。

在这里,我更想说的是,这些实际指导建议所依托的理念,尤其是作者对于被科学技术所改变的现代生活的评论,主要有三个方面。

其一是对工业化农业以及食品加工方式的反思。阅读全书就会发现,作者在书中反复强调的一件事是食物的品质比量更重要。

但要实现对品质的追求并不容易,有太多因素会影响到食物的品质,而这在食物从生长、加工直至摆上餐桌的整个过程中都有体现:常规种植业大量施用农药和化肥,饲养的动物以含有生长激素、抗生素的转基因饲料为食,而动物饲料中的防腐剂还可能含有砷等有害物质……所有这些不只会使土壤以及我们所处的生态环境受到污染并渐趋恶化,其恶果是终将成为我们的盘中餐。

食品加工是现代社会的另一个主要问题。一方面食品的过度加工会导

致诸如维生素、膳食纤维等有益物质流失;另一方面,在对食品进行过度加工的过程中,类似防腐剂、乳化剂等化学物质以及填充剂被过量加入到食品当中,这些则会损害大脑和肠道健康。

其二是对食品的溯源以及与此相关的食品标识问题。这其实是前一个问题的延伸。

既然我们已经知道了要吃得健康就要努力绕开那些可能会损害大脑以及健康的物质,那么,了解食物中到底存在哪些物质以及它们的利弊也就成为现代人必修的基本技能。

从食物的来源到它们的加工方式乃至其中所包含的成分,无一不需要食客自己了然于胸。而要实现这一点,对食物产品做出诚实标识也就成为必需之举。

其三是一个被很多人忽视的常识,即为大脑补充有益的物质不等于服用营养素或补充剂。

现代科学研究告诉我们,营养素有益于人体健康;但它也告诉我们,摄入营养补剂并不等同于从天然完整的食物中获取营养。

此二者组成了一个关于食物营养的完整故事。

但是,正如我们在广告中经常看到的一样,那些受雇出演专家的“演员”们往往只把这个故事讲到一半便开始推销各种营养素。或许我们很难指责这些“演员”及其背后的企业说谎,但故事讲一半的做法的确有违现代社会诚信的基本操守。

相比于书中那些实用的建议,作者对上述三个问题的省思更具有启发性。

对于前者,读者若有兴趣,不妨照着食谱一试,因为清单中列出的大多以低脂低盐食物为主,所以很符合现代健康标准。假如觉得天天照此食谱用餐实在太单一,我倒觉得偶尔让自己吃得不那么健康也没关系。

对于后者,也就是上述列出的三个问题,我认为其实是更值得时时追问和反思的事情,因为这会让我们更容易地实现此书给出的所有实用建议。