



“饮食”一词原指一种生活方式。找到适合自己的生活方式，而不是菜谱上的名字，决定了一种常态和持续的健康。

### Preston Estep 饮食研究达人

博士，科学家，哈佛大学医学院个人基因组项目老年医学部总负责人。最新著作《长寿的基因》研究饮食调理与大脑生命力的关系，30年身体力行实践世界范围内的健康食谱。

# 喝了三十年味噌汤的科学家

【文/张晓雯 图/受访者提供】

## 饮食与健康的科学依据

科学家的背景让Preston Estep的美食达人属性更添一份令人信服的理性。然而，最初，他踏足这一研究领域的原因十分感性。“我对神经退行性疾病有最直观的体验，”Estep说，“我亲眼目睹了自己的祖父母、外祖父母心智日渐退化的过程，一直反复问我刚回答过的问题，看着挚爱不确定何时会有回忆之光闪现，直至他们将过去全然遗忘。”

在Estep的学术研究中，常用“mindspan”（心智寿命）一词来表述生命的质量和高度，这是比生理寿命的长短更重要的。而至于饮食对健康的裨益作用，不在那些神乎其神的玄妙里，有确凿的科学依据。

“很多地区也声称有百岁老人，但在文件、记录上没法得到证实。被证实的心智寿命程度高且痴呆率低的几个地方，是地中海地区（尤其是法国和意大利边界）、撒丁岛、希腊的一些岛和日本冲绳。”Estep再通过移民迁徙研究，发现这些地方的人不论搬到哪去，一旦适应了当地的饮食结构，便不再那么健康了，反之亦然。

然而，只是单纯地模仿那些饮食并没有用，如像地中海人一样进食更多的牛奶、酸奶、面包，结果却是头疼和炎症发作得更频繁。“后来我才发现，我吃的食物只不过是表面的地中海式罢了，我的基因与地中海人有显著的差别。”这也是为什么平日里担任奕真生物科技公司首席科学家的Estep特别看重基因检测的原因，他本人也做了公司的全基因组序列检测。“饮食”一词原本就来源于拉丁语和希腊语，原指一种生活方式。找到适合自己的生活方式，而不是菜谱上的名字，决定了一种常态和持续的健康。



## 猎奇全球食谱

无需那么严肃，Estep传来的照片里，摆弄锅勺、切拌食材的架势十分亲民随和。在新书里，Estep呈现了哥斯达黎加红豆饭、普罗旺斯小米沙拉、希腊塔博勒沙拉、意式甘蓝汤等超过100种来自世界各地的食谱，均采用最普通、传

统的原材料复刻出来。

就以Estep列举的心智长寿“红榜”地区为例，尽管主食不尽相同（如冲绳为大米，地中海地区为小麦做的面包、意面），仍然有一些共性值得关注。如，红肉摄取量低，地中海地区的人会用涂抹或填充了鼠尾草的肉类作代替；鱼干在他们的食材中都很常见，冲绳传统食谱中，很少出现奶酪、特级初榨橄榄油和番茄，鲱鱼鱼汤是基本，地中海里维埃拉人也喜欢吃鳕鱼干……

好奇Estep的日子是不是每天能随意给自己点菜异国风味料理。他答：“早餐没午餐、晚餐那么丰富多样”，因为在研究中他发现，心智长寿达人都遵循着一定的进食顺序，“传统日本饮食的基本一餐包括开始、中期和结束三个环节，以及四个大体不变的构成——汤、米饭、腌制小菜和绿茶，上菜速度有序且缓慢。每一顿饭还都有一个餐前饮食环节，打破一天的禁食，使机体内的每一顿饭都产生对下一顿饭有影响的第二餐效应。”

一个沉迷于味噌汤的老外？Estep坚持了30年的前早餐（pre-breakfast）几乎都是这道标配：“我会用味噌酱、鱼汤和一茶匙醋做一碗肉汤，经常加一些黑胡椒、大葱、韭菜、蘑菇、香草或一两块鲑鱼、鹌鹑蛋等日式料理食材。”在说到配菜时，他更是用“I love it”形容自制腌菜：“你也可以选择商店里售卖的腌黄瓜，但并不十分理想，我常常倒掉半瓶买来的腌黄瓜中过咸的汤汁，再倒入一些家里自制的少盐多醋、放有其他调料的腌制盐水。”

知道Estep真实年龄的人都会被他的看上去要比实际年轻上10岁的外貌所震惊。从理论研究到实践验证，Estep希望人们看到他的成果，至少在他身上，是坚实的可靠的。



生活周刊 × Preston Estep

Q: 除了理论研究，你是否有计划实地拜访你所说的心智长寿地区做一些调查？

A: 我在拍一部纪录片，我的角色就是考察长寿的可能性。最近我还拿到了这次新书的几版译本合约，法文版、日文版，就是我提到的几个心智长寿地区。我去这些地方做新书宣传巡讲时，会去做一手调查。我看了很多发表过的研究，远比我在这课题上能做的多。它们都十分前后一致，准确描绘这些饮食。我非常信任和倚靠前人所做的研究。

Q: 有些料理达人会注重食材的当地性，你的世界食谱并没有特别要求？

A: 是的，我都推荐大家拿身边有的食材去做，因为重要的是内在的营养元素和搭配。如，传统冲绳小炒用的苦瓜比一般苦瓜更苦，但你其实可以用西葫芦代替。冲绳小炒搭配的猪肉，也可以用豆腐和鸡蛋代替，不仅口味更丰富，还能够提供大量蛋白质。