



哪種食物會讓你／妳胖？

～嚴格控制的實驗將提供確切答案：肥胖究竟是由過多的熱量還是不對的碳水化合物造成的？～

撰文／陶布斯 (Gary Taubes) 翻譯／潘震澤

【重點提要】

- 下面哪個是導致肥胖的主因：吃得過多、還是吃了不對的食物(特別是容易消化的碳水化合物)？
- 雖然營養學家認為他們知道上述問題的答案，但直到現在，研究人員從未以科學方法嚴格測試過這個問題。
- 由美國「營養科學計畫」資助的研究人員將開始測試這個問題。受試者將入住研究機構，除了嚴格控制他們的飲食外，也將仔細測試所消耗的能量，以確認食物組成對能量消耗有什麼影響。

為什麼有那麼多人變得那麼胖？答案看來顯而易見，世界衛生組織指出：「肥胖以及過重的基本原因，是熱量攝取與熱量消耗之間的能量不平衡。」簡單地說，我們不是吃得太多，就是動得太少，或是兩者皆是。根據這種邏輯，任何多餘的熱量，不論是來自蛋白質、碳水化合物或是脂肪(食物中三種主成份，稱為「巨量營養素」)，都不可避免會讓人發胖。因此，解決之道也清楚明白，就是少吃多動。

質疑這種傳統想法的理由也同樣明顯。少吃多動的處方已經廣為開立了 40 年之久，然而肥胖(體脂肪累積多到影響健康程度)的盛行率，卻攀向前所未見的高峰。今日超過 1/3 的美國人被視為肥胖，這個比例是 40 年前的兩倍以上；全球則有超過五億人屬於胖子。

現代人除了變得越來越胖之外，也出現更多代謝疾病，好比由負責處理與儲存營養素的激素失調所導致的第二型糖尿病，在胖子身上遠比瘦子常見。

雖然肥胖問題有個看來廣為接受的解決之道，但情況卻持續惡化，這種不一致的現象顯示有兩種可能：第一，我們對於肥胖成因的理解正確，但胖子因遺傳、環境或行為因素，不能或不願自我治療；其二，我們對肥胖成因的理解有誤，因此常見的改善建議也是錯的。

如果後者是正確的，那麼讓人發胖的原因可能就不是能量失衡，而是更接近激素缺陷，這是歐洲的研究人員在二次世界大戰前所服膺的想法。如果真是這樣，那麼環境中引發這種缺陷的頭號嫌犯，是我們食入碳水化合物的數量與種類。根據這種說法，我們對肥胖的基本錯誤認知之一，就是假定不論我們吃的是酪梨、牛排、麵包還是汽水，是食物所含有的能量造成發胖，而不是這些食物(特別是碳水化合物)對調節脂肪累積的激素所具有的作用。

由於研究人員那麼常提到肥胖是能量失衡疾病，我們會認為這個觀念在幾十年前就經過嚴格的測試，只不過正確的科學研究卻從來沒有人做過。這種實驗花費不貲不說，也很難正確執行；再者，研究人員一般會認為答案清楚明瞭，就是吃得太多，所以這種實驗不值得花力氣做。結果是：當代最嚴重健康問題(肥胖、糖尿病及其併發症的激增)的科學基礎，大部份都還沒有答案。科學家對肥胖的科學與歷史研究了 10 年之後，確信唯有重新思考並嚴格測試肥胖的成因，才有可能得出有意義的進展。去年外科醫師及癌症研究員的阿提亞(Peter Attia)成立了「營養科學計畫」(Nutrition Science Initiative, NuSI) 這個非營利組織，就是為了彌補證據不足的問題。在美國德州休斯頓市阿諾德夫婦基金會的贊助下，我們徵召了獨立的科學家來設計實驗並執行，希望能仔細測試關於肥胖(包括體重增加)的兩個對立假說。阿諾德基金會應允提供 NuSI 目前的研究預算以及三年運作經費的 60%，總金額為 4000 萬美元。研究人員將隨著證據來決定研究方向，如果一切按計畫進行，在未來六年內，我們將取得肥胖生物根源的確切證據。

【節錄自科學人 2013 年第 140 期 10 月號】

