

---

# “原始人饮食”可能并不健康

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/8322.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

“原始人饮食”可能并不健康。如果你像祖先那样吃东西，你会更健康。至少这是一些现代言论的承诺，比如穴居人或石器时代饮食，其特点是避免加工食品和谷物，只吃肉、鱼和种子之类的东西。但一项新研究表明，挪威早期人类吃的食物可能不仅不健康，而且有毒。在某些情况下，这些人摄入的危险金属水平可能是当今人类推荐摄入量的20倍以上。

这项研究提出了一些有趣的想法。没有参与这项工作的美国石溪大学考古学家Katheryn Twiss说。但她指出，这些发现仅限于少数地点的少量动物遗骸，因此可能不能完全代表数千年前挪威人的饮食。

污染物进入人类食物链已有数千年之久。例如，2015年，研究人员报告称，大约6500年前，石器时代的狩猎者在北美海岸捕获的鳕鱼中含有高浓度的汞。这种金属天然存在于地壳中，在海平面上升覆盖更多陆地后，被认为以更高浓度渗入海洋中。汞一旦进入水中，会被鱼类通过鳃和食物吸收。

为了弄清这一问题是否更为普遍，挪威北极大学考古学家Hans Peter Blankholm和同事集中研究了生活在挪威北极海岸一个名为Varanger地区的石器时代人类。

研究人员从该地区选取了8处考古遗址，时间跨度为6300年前至3800年前。他们没有研究任何人类遗骸；而是分析了在古代垃圾坑中发现的数十个大西洋鳕鱼和格陵兰海豹的骨头。海豹骨上的大部分切割痕迹表明，这些动物被宰杀的原因是为了获取它们的肉，而不是简单地剥皮。根据先前的考古研究，这两个物种都是居住在这里的人们饮食中的主要成分。捕猎者以黑线鳕、鲸、海豚、驯鹿和海狸为食。

该研究小组在《国际第四纪》杂志上发表报告称，这些地点的鳕鱼骨头中镉的含量是欧洲食品安全局认为肉类中最高安全含量的20多倍，而铅的含量是最高安全含量的4倍。镉可以导致肾脏、肝脏和肺部疾病，而铅可以损害大脑和神经系统。

这些地点的海豹骨中镉含量是推荐值的15倍，铅含量是推荐值的4倍。两种动物体内的汞含量也很高，汞会对人类的大脑、肾脏和免疫系统造成损害。

与早期研究中的鱼类一样，研究人员认为海平面上升是造成食物链污染的原因。

Blankholm称，海鲜中的重金属含量不健康，甚至不安全。但他表示，目前还不清楚这些史前人类饮食会对他们造成多大伤害。如果用驯鹿和兔子肉或水果来平衡海豹和鳕鱼，可能会减弱重金

---

属的影响。Varanger地区的人也可能活得不够长，无法感受到污染物累积的全部影响。

科学家可能很快就能解决一些悬而未决的问题。他们现在已经从Varanger地区获得了8具石器时代人类的遗骸，可以探索重金属对其健康和寿命的潜在影响。研究人员还希望分析更多的动物遗骸。

所有这些都可能有助于解决Twiss提出的迄今为止这项工作的一个关键不足：研究人员只使用了40块骨头，就得出了不同地点和大约2500年前污染水平的结论。

Twiss说，即使鳕鱼和海豹受到重金属污染，这些肉肯定也是蛋白质和其他重要营养物质的良好来源。因此，也许这种古老的饮食习惯并不全是坏事。（来源：中国科学报 沙森）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1126/science.abb3098>

作者：Hans Blankholm 来源：《国际第四纪》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发