



MICHAEL POLLAN

迈克尔·波伦

饮食觉醒系列

『不要吃任何你祖母不认识的食物』

为食物辩护

食者的宣言

[美] 迈克尔·波伦 — 著

(Michael Pollan)

岱冈 / 译

In Defense of Food

An Eater's Manifesto

长踞《纽约时报》畅销书榜首

怎么吃才是一个明智的食者？
二十三条科学饮食原则，重掌一日三餐的话语权

中信出版集团

In Defense of Food

An Eater's Manifesto

为 食 物 辩 护

食者的宣言

[美] 迈克尔·波伦 / 著

Michael Pollan

岱冈 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

为食物辩护：食者的宣言 / (美) 波伦著；岱冈译

北京：中信出版社，2017.5

书名原文：In Defense of Food

ISBN 978-7-5086-6121-6

I. ① 为… II. ① 波… ② 岱… III. ① 食品营养－关
系－健康 IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 077580 号

In Defense of Food by Michael Pollan

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

为食物辩护：食者的宣言

著 者：[美]迈克尔·波伦

译 者：岱 冈

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.25 字 数：180 千字

版 次：2017 年 5 月第 1 版

印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷

京权图字：01-2014-7286

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-6121-6

定 价：49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

序
IN DEFENSE
OF FOOD

一个食者的宣言

只吃食物，别吃太多，以植物为主。

这或多或少也算是一个简短的答案吧，用来回答非常复杂且让人十分困惑的那个问题，即我们人类应当吃什么才能最大限度地保持健康。

我可不想在这本专论此话题的书刚一开篇就草草结束，我打算系统地说一下有关吃的问题，如此才好让我一路洋洋洒洒地写它个 200 来页。尽管我会努力克制，但我还是会通过更多的细节描述，来使我的那些建议更加丰满和充实。譬如，虽说吃点儿肉毕竟不会要你的命，但肉食最好还是拿来配菜



而不是主菜。相比于经过加工的食品，吃原汁原味的新鲜食物对你的健康更加有益。这也就是我建议的“健康食品”的真正含义，不过这可不像是听上去那么简单。曾几何时，你能够吃到的也就那么几样东西，而如今超市里却充斥着成千上万种可食用的类食物物质。在这些食物科学的新产品的外包装上，经常可以见到刻意印上去的健康承诺标识，而这些东西却让我合常理地联想到截然相反的忠告，那就是：如果你还关心你自己的身体健康，那你最好离那些有健康标识的产品远点儿。为什么这么说呢？因为凡是有健康标识的食品，其实都在确定无误地告诉我们，它并不是天然的食物，而只有天然的食物才是你应该吃的。

你看，事情这么快就变得复杂起来了。

我在 2006 年出版了《杂食者的两难》一书，之后我才开始眼前这个课题的研究，希望能发现一些关于吃的简单法则。但有关个人身体健康的问题并不是那本书的核心内容，那本书主要是从生态和伦理的角度来探讨我们的饮食选择。（当然，我也发现，在大多数情况下，即便不是所有的情况下，最好的生态和环境选择，恰恰也是最有益于我们自身健康的选择——这也算是个好消息吧。）但是，许多读者在读完我按照养育我们的食物链所写的好几百页内容之后，都会不约而同地发问：“好啊，那我到底该吃什么呢？而且，既然你连饲养场、食品加工厂、有机工业化农场、本地的农场和牧场全都去过，那么你又该吃些什么呢？”

这问题问得很公道。当然，在我看来，这就是我们目前食物

困惑症的一种表现，即人们觉得有必要去咨询媒体记者，或者去咨询专门的营养学家和医生，抑或去查询政府颁布的食物金字塔指南，但咨询的内容却仅仅是我们作为人类每天最基本的饮食起居之类的问题。我的意思是，难道别的动物也需要专家的帮助才能确定应当吃什么吗？诚然，作为杂食者，也即能够吃遍大自然所能提供的几乎所有东西，并且确实也需要吃大量不同的东西才能保持健康的生物，“吃什么”的问题对我们要比对其他物种，比如牛，来得复杂得多。诚然，纵观绝大部分的人类历史，即使没有专家的建议，我们也照样解决了这个问题。因为我们有文化的指引，至少就食物而言是如此，而文化对你母亲来说是个充满奇幻的字眼。吃什么？吃多少？按照怎样的程序吃？用什么来吃？什么时间吃？以及和谁一起吃？这一连串的问题，早已在人类历史的长河中得到解决，并且世代相传至今，同时也没有太多的争论和异见。

但是，最近几十年来，母亲们对于家庭一日三餐的话语权几乎丧失殆尽，全都拱手让给了科学家、食品推销商（很多情况下还是这两者之间不健康的联盟），同时也在某种程度上让给了政府，因为政府提供不断演变的饮食指南、食品成分标识的有关规定，以及让人感到眼花缭乱的食物金字塔指南。好好想想吧，我们大多数人已经不再吃母亲们年轻时吃的东西，抑或这么说，我们不再吃母亲们在我们幼年时给我们吃的东西。从传统上说，这是一种不同寻常的状态。



我母亲是在 20 世纪三四十年代长大的，当时吃了很多犹太裔美国人的食物，这些食物在近年来从俄罗斯或东欧移民过来的家庭中是很典型的：肉馅卷心菜、动物下水、奶酪薄饼卷、三角馄饨、土豆或鸡肝馅的炸饼、用炼好的鸡油或鸭油烹制的蔬菜等。除了去祖父母家做客之外，我小的时候几乎从来不吃这些东西。我母亲厨艺高超，而且还喜欢尝试创新，她的菜谱都是受到 20 世纪 60 年代纽约流行的世界美食潮流的影响而形成的。[她所受到的影响包括 1964 年举办的世博会、明星大厨茱莉亚·蔡尔德（Julia Child）和克雷格·克莱本（Craig Claiborne）、当时曼哈顿餐馆的菜单，当然也少不了食品营销日渐热闹的吆喝声。]母亲每天的菜单都不一样，而且循环往复，以至每个星期都好像在完成一次世界美食巡游：星期一是 *beouf bourguignon*（法文），即俄式牛柳丝；星期二是 *coq au vin*（法文），即脆皮烤鸡，那皮脆得就像家乐士（Kellogg's）玉米片；星期三是肉条或叫中式黑椒牛柳（是啊，牛肉可真多）；星期四是意式香肠番茄面；而到了周末的晚上，那我们会吃“斯沃森电视快餐”或者叫来中餐外卖。母亲那时用克里斯柯特（Crisco）烘焙油或威森（Wesson）食用油，而不用炼好的鸡鸭油，用人造黄油而不用奶油，因为她接受了当时最正统的营养学观点，也即认为这些时兴的脂肪对我们的健康更加有益。（呜呼！）

现在，我不会食用任何这类东西，我母亲也不会，她与时俱进了。除了重回餐桌的奶油之外，我外祖父母那一辈人恐怕连今

天餐桌上的任何一样食物都不认得。在今日之美国，饮食文化正一次次地改变着一代人，这是史无前例的，而且令人眼花缭乱。

到底是什么力量在背后推动美国式饮食中无休无止的变化呢？其中之一便是规模达 320 亿美元之巨的食品营销机构，而其本身就是要靠不断花样翻新才能茁壮成长。另一种因素就是营养科学的理论依据一直在变化，而这种理论依据要么是在稳步地将我们关于饮食和健康的知识推向最前沿，要么就是反复无常，因为作为一种有缺陷的科学，它实际上所了解的东西远比它乐于承认的要少得多，得出以上这两种看法完全因人而异。祖父辈的饮食文化现在已经从美国人的餐桌上消失殆尽，官方的科学观点恐怕难辞其咎。这种发端于 20 世纪 60 年代的科学观点，主要认为动物脂肪是一种致命的物质。同样脱不了干系的还有那些食品生产商，他们原本很难从我祖母下厨当中赚到什么钱，因为她做饭从来都是自给自足，就连烧菜的油也是自己炼的。为了最大限度地推广“最新科技”，他们往往想方设法地向祖母的女儿兜售氢化植物油的种种好处，而我们今天已经了解，这些油也许才是真正的致命物质。

早晚有一天，凡是我們听到的与饮食方式和健康密切相关的任何事物，似乎都会被最新科研的强风吹得不见了踪影。且让我们来看看最近的科研新发现吧。2006 年，有新闻报道称，人们一直以来坚信低脂肪食物能防癌，但事实并非如此；得出这一结论的是在美国有着广泛群众基础，并且得到联邦财政资助的美国妇



女健康行动组织 (Women's Health Initiative), 而这个组织同样也没有发现低脂肪食物与罹患冠心病之间有什么联系。实际上, 营养学关于食用脂肪的正统观点似乎正在彻底瓦解, 对此大家不妨拭目以待。2005 年, 我们了解到, 也许并不像我们多年来所坚信的那样, 食用纤维其实并非有助于预防结肠癌。之后, 在 2006 年秋天, 两项关于 $\omega-3$ 脂肪酸的重要研究, 几乎在同一时间对外公布了各自截然不同的结论。美国科学院医学研究院宣称, 他们在研究中并没有发现可以证实吃鱼有益于心脏的证据, (相反, 吃鱼说不定对大脑还有害, 因为很多的鱼类都受到 “汞” 污染); 而哈佛大学的研究则为我们带来一线希望, 他们认为, 每周仅需吃两三次鱼 (或者服用足量的鱼油胶囊), 就可以将因心脏病发作而猝死的概率降低 1/3。毫无疑问, $\omega-3$ 脂肪酸一定会顺理成章地充当我们这个时代的燕麦麸的角色, 因为食品科学家们都急于要将鱼油和海藻油装入微胶囊, 并把这些微胶囊大规模地添加进原本纯陆地产的食物中, 譬如面包、意大利通心粉、牛奶、酸奶和乳酪等, 而所有这类食物都将很快被贴上带有强烈鱼腥味的健康标识, 这一点毋庸置疑。(我希望你还记得那个与此相关的法则。)

现在你也许开始体会到超市顾客或者科普类读者在认知上的不一致, 也多少会怀念本书最开始的那三句话的简洁和可靠。面对营养科学和食品工业的强劲之风, 我依然时刻准备为这三句话辩护, 我也一定会这样做。但在我真的为之辩护之前, 则很有必

要先弄清楚我们是如何才走到今天对营养既困惑又担忧的这一步的。这就是本书第一部分的主题：“营养主义的时代”。

吃什么，这本是人生最基本的问题，但如今却已变得十分复杂，而这一由简变繁的过程充分揭示了食品工业、营养科学，还有新闻界所共同形成的所谓体制性强制力。其实，人们用不着专家指点就知道自己该吃什么——人类自打从树上下来之后就一直做得挺成功，不过如此一来，对于食品公司来说便是无利可图，对于营养学家来说就是绝对的失败，而对于报纸编辑和记者来说那就实在是索然寡味。（或许，在这一点上，食者也是如此。说到底，有谁愿意听别人说“你应该多吃水果和蔬菜”呢？）于是，庞大而复杂的所谓科学性的阴谋就犹如一大团乌云，将最最简单的营养问题团团围住，以便有关各方都能浑水摸鱼，从中渔利。唯一被撇开的，反倒是所有营养建议在理论上的受益者，也就是我们大家，以及我们作为食者的健康和幸福。关于将饮食建议变得更加专业化的运动，有一点是非常重要的，而且大家都应该知道，那就是这种专业化运动并没有使我们更健康。恰恰相反，正如我在第一部分里所说，我们在过去的半个世纪中所接受的忠告（尤其是以碳水化合物取代脂肪），反倒使我们变得不那么健康，而且还更胖了。

我写这本书的初衷，就是要帮助我们大家重新夺回我们作为食者所应有的健康和幸福。要实现这一目标，就必须先采取一项切实的行动，而这个行动乍一看似乎很荒谬，或者至少很无聊，



那就是为食物和饮食之道发动一场保卫战。然而，当“营养过度”日益成为公众健康的一个比营养不良还要严重的威胁时，捍卫食物和饮食之道就显得有些不合情理。但是，我还是坚持认为，严格地说，我们今天所消耗掉的绝大多数东西都根本不再是食物，而我们消耗这些东西的方式，比如在车内、在电视机前，甚至常常独自一人时，也早已不是真正在吃东西了，至少不是我们的文明所赋予“吃”这个字眼的原有之义。让-安瑟米·布里亚-萨瓦林（Jean-Anthelme Brillat-Savarin），这位18世纪的美食家，曾为动物与人类的摄食行为做了一个非常有益的区分，即前者是“饲养”，而后者则是食，或者说进餐，并且，他还认为，人类的这种行为不单有生理学的意义，同时也与文化有着不解之缘。

但是，如果说食物和饮食之道确实需要捍卫，那么，这捍卫的对手，抑或对象，到底是什么呢？营养科学是一方面，食品工业是另一方面，还有它们共同缔造的与饮食有关的种种深奥复杂的原理，其实全无必要。作为食者，我们发现自己越来越陷入营养产业联盟的掌控之中，而构成这个联盟的既有好心办坏事的科学家，也有食品市场的各路商家，他们都迫不及待地要将大众对营养的共识中的任何一点儿变化都拿来为己所用。于是，他们齐心协力，并在政府的实质帮助下，建立了营养主义的理论形态。其中，当然包含许多内容，不过最主要的是让我们相信以下三种有害的神话：（1）起决定作用的不是食物，而是“营养成分”；（2）鉴于营养成分除了科学家之外无人识得，因此我们需要专家来帮助

我们决定应当吃什么；(3) 进食的目的就是要促进狭义的身体健康。由这个观点出发，食物至多就是与生物学有关，因此，我们必须吃得“科学”，衡量标准就是有无营养成分，以及营养成分的多少，而这些都要听从专家的指点。

如果上述食物观不使你感到丝毫的诧异的话，那也许是因为营养主义思维已经如此深入人心，使你见怪不怪了。我们忘记了，有史以来，人们吃东西的理由千差万别，而绝不仅仅是为了满足生理需求。食物还关系到快感，关乎人际交往，关乎家庭和精神生活，关系到我们与大自然的关系，也关系到我们自我身份的表达。自从人类开始围坐在一起共同进餐，饮食之道就与文化，而不仅仅是生理需求，结下了不解之缘。

饮食之道最主要的就是要保证人的身体健康，我认为，这是一个新的，但同时又是破坏性的观点，它不仅破坏了进食的快感，这已经够糟糕的了，而且很荒谬地破坏了我们的健康。事实上，当今世界没有哪个国家的人像我们美国人这样担心自己的饮食选择会带来何种后果，也没有哪个国家的人像我们美国人这样有这么多因饮食而产生的健康问题。我们正在成为患忧食症（orthorexics）的民族，同时也对健康的饮食抱有不健康担忧的民族。

科学家们还没有验证这一假说，但我敢打赌，只要他们来验证，就一定会发现，在人们为担忧营养所花的时间与他们全部的健康和幸福之间存在着一种负相关。说到底，这是一个法国式悖

论的题中之意，而这所谓的法国式悖论，却不是由法国而是美国的营养学家叫出来的。美国的营养学家们怎么也想不明白，为何别的民族既能够如法国人那样尽情地享受美食，而且还高高兴兴地摄入大量被营养学家判为有毒的营养成分，却又能使他们的心脏病发病率远远低于想方设法要确保低脂肪饮食的美国人。也许，现在到了我们正视美国式悖论的时候了，那就是，一个先入为主地信赖营养和规定食品，以及健康进食主张的民族，到头来却是一个显然极不健康的民族。

我本来没想给出这个建议，但是我要说，只要我们不再为食物或者饮食健康担忧，那么一切都会好起来：爱吃快餐蛋糕（Twinkies）就去吃吧！其实，担忧也还是有不少很好的理由的。营养主义的兴起反映了这样一种合乎情理关切，即美国式饮食正在全球大行其道，日益成为世界饮食，并且还在不同的方面发生变异，使得美国人越来越病态和肥胖。在当今排行最前的十大致死原因中，与饮食密切相关的就有四个：冠心病、糖尿病、脑卒中和癌症。确实，这些慢性病如今对我们来说日趋严重，那是因为我们并没有因传染病而早早死去，当然这也仅是部分原因而已，其实即便将时间因素考虑在内，许多所谓的文明病在 100 年前也远不如今天这样普遍，而且在那些与美国人饮食习惯不同的地方至今仍很少见。

每当我们探讨饮食与健康的关系时，我要谈的当然就是“房

间里的大象”^①，也即指“西方饮食”。这就是本书第二部分的主题。在这一部分里，我回顾了人类在饮食方式上自农业发明以来发生的最剧烈变革的过程。人们对于营养的所有担忧都不应该遮蔽这个最清楚不过的事实，那就是，那些正在置我们大多数人于死地的慢性病，都可以直接归咎于食物的工业化——如深加工食品和精制粮食的兴起；在大规模单一种植作物或养殖牲畜中使用化学制剂；现代农业生产的脂肪和糖提供过度的廉价热量，以及人类丰富多彩的饮食结构已经被缩减到屈指可数的几种主食作物，主要是小麦、玉米和大豆。这些变化为我们带来了我们信以为真的所谓西方饮食——大量的加工食品和肉类、大量的添加脂肪和糖，以及大量的其他杂七杂八的东西，唯独不包括蔬菜、水果和全谷类粮食。

这样的饮食结构会使人生病和变得肥胖，关于这一点我们很早以前就十分清楚了。早在20世纪初，一批驻扎海外的勇敢的医生和卫生工作者就观察到，无论在世界的哪个地方，一旦那里的人们抛弃自己的传统饮食并转而接纳西方的饮食，那么很快就会有一系列可以预见的西方病接踵而至，其中包括肥胖症、糖尿病、心血管疾病和癌症。他们把这些病统称为西方病，而且尽管这些慢性病的致病机理仍未确定，他们也毫不怀疑它们拥有一个共同的病源，那就是西方饮食。

① 指显而易见但因无从应付而被人们有意回避的问题。——译者注



此外，被新兴的西方食物取而代之的各国传统饮食，其实是非常丰富多彩的，各国迥然不同的饮食文化养育繁衍了它们的人民，而在我们看来，这些饮食却要么是高脂肪，或低脂肪，或高碳水化合物，要么就是全部吃肉抑或全部吃素。有史以来，确实存在这样的传统饮食，其基础就是一两种你可以想象得到的任何天然食物。这就意味着，人类这种高级动物完全能够适应各种不同的饮食。然而，所谓的西方饮食却不在其列。

综上所述，这就是有关饮食与健康的简单但却至关重要的事实，可令人好奇的是，这个事实营养主义却根本看不见，这也许是因为营养主义是和我们食品的工业化同生共长的，所以自认只有它们才是天经地义的。营养主义乐于折腾西方饮食，不是调整各种不同的营养成分（或压低脂肪，或增高蛋白质），就是为加工食品添加营养物，而绝不会首先想到质疑加工食品的价值。从某种意义上说，营养主义是西方饮食的官方理论，因此也就不可能指望它能够提出有关其本身的任何激进观点或值得研究的问题。

但我们能够通过更加确切地把握西方饮食的本质，也即从生物学的角度、历史的角度以及生态的角度来理解它，我们就能够开发出关于食物的新思维，这或许能为我们指出一条摆脱困惑之路。在这方面，有两个铁定而且充满希望的事实在指引我们：首先，人类自古以来就饮食各异但身体依然健康；其次，我们将会看到，绝大部分由于饮食工业化而对我们的食物和健康造成的损害都是可逆的。说得直白点儿，就是我们可以逃离西方饮食及其

带来的后果。

《为食物辩护》一书的第三部分也是最后一部分的核心所在，就是提出了二十多条涉及个人饮食的规则，不仅有益于人的身体健康，也有助于使人获得更大的口腹之乐，而这两者都是相辅相成的。

与你耳熟能详的那些饮食指南之类的建议相比，这些建议可能有那么一点儿不同。例如，这些建议并不仅是狭义地做些说明。我可没有兴趣来告诉你晚餐应当吃什么。不，我的建议更像是关乎饮食的加减乘除，或选择食物时的思考方法。原因很简单，因为对于应当吃什么的问题，从来就不存在唯一之解，故而那些指南只能造就形形色色的不同食谱，而人们在实际生活中所使用的也就是千差万别的食谱。

这些生活中的经验法则并未被纳入营养科学的词典。这并不是说，营养科学不可能教会我们什么重要的东西——其实它还是能教会我们一些东西的，至少它告诫我们不要落入简化论和盲目自信的陷阱，而是说，我坚信我们能够从历史、文化和传统当中学到即使不是更多的，也是同样多的关于饮食的东西。只要涉及健康问题，我们往往习惯性地认为，只有科学才有最终的裁定权，但是就饮食而言，来自其他途径的相关知识和研究方法也同样具有很强的说服力，有时甚至有过之而无不及。纵然我有时也无可避免地要依靠科学（甚至简化论科学）来弄明白许多涉及饮食与健康的问题，但我写作本书的目的之一，依然是想说明，对于像食物这样非常复杂且有着许多不同方面的事物，即使是再严谨的

科学论述也有其局限性。科学自然有足够的资格来教会我们许多关于食物的知识，而且也许有一天科学家们还能够“最终破解”饮食结构的难题，创造性地将在营养上近乎完美的一餐浓缩为一粒药片，但是目前以及在可以预见的未来，让科学家来决定人们的食谱毕竟是错误的。他们的知识显然还不够。

你也许会质疑（当然你绝没有错）：此人是何方神圣，要他跑来告诉我应该如何吃东西？在此，我要劝你拒绝来自科学家和食品产业的建议，然后很高兴地再向你推销我自己的建议。那么，我又是凭借谁的权威在此说话呢？我主要是凭借传统和常识的权威来发言。关于吃东西，我们需要了解的东西，其实绝大部分我们已经了解，或者说我们曾经是了解的，但后来我们却容许营养专家和广告商动摇了我们对于常识的信心，也动摇了我们对于传统、对于自身感受、对于母亲一代人甚或祖母辈人的信心。

在这件事上，我们的选择其实并不多。到了 20 世纪 60 年代前后，面对食品的工业化，要想维持传统的饮食方式已经根本行不通了。如果你想要吃到没有用过合成化学品的农产品，或是牧场散养而又没有喂过药物的家畜肉，那你只好去撞大运了。超市成了能买到食物的唯一地方，而且真实的食物也以飞快的速度从超市的货架上消失，取而代之的是令人眼花缭乱的经过深加工的各类看似食物的产品。另外，因为这么多的新鲜吃食都在利用人工仿制的增甜剂和其他调味品来欺骗我们的感官，所以我们再也不可能仅靠味觉和嗅觉来判断我们吃的是什么。