

EL HAMBRE

饥饿

[阿根廷] 马丁·卡帕罗斯——著

Martín Caparrós

侯 健 夏婷婷——译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

EL HAMBRE

饥饿

[阿根廷] 马丁·卡帕罗斯——著

Martín Caparrós

侯 健 夏婷婷——译



人民文学出版社

PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2017-0804

Martín Caparrós

El HAMBRE

Copyright © 2014 by Martín Caparrós

Published in arrangement with Casanovas & Lynch Agencia Literaria,
through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese Edition Copyright ©

Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd. 2017

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

饥饿/(阿根廷) 马丁·卡帕罗斯著; 侯健, 夏婷
婷译. —北京: 人民文学出版社, 2017

ISBN 978-7-02-012668-2

I. ①饥… II. ①马… ②侯… ③夏… III. ①社会学
—研究 IV. ①C91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 071404 号

责任编辑 卜艳冰 张玉贞 崔莹
装帧设计 高静芳

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 450 千字
开 本 720 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 33.75
版 次 2017 年 6 月北京第 1 版
印 次 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-012668-2
定 价 58.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

“再试一次。再失败一次。失败得更好一点。”

——塞缪尔·贝克特《最糟糕，嗯》

开端	1
尼日尔 饥饿的结构	7
关于饥饿（一） 物种起源	63
印度 传统	80
关于饥饿（二） 人们的手	179
孟加拉国 方式	195
关于饥饿（三） 又是清汤	231
美国 资本	238
关于饥饿（四） 不平等	309
阿根廷 垃圾	319
关于饥饿（五） 正确理解慈善	379
南苏丹 最新的国家	402
关于饥饿（六） 比喻	444
马达加斯加 新殖民地	451
尾声	506
结语	529
致谢	531
延伸阅读（参考书目）	532

开 端

1

一共是三个女人：外婆、妈妈和姑姑。她们在医院里的那张小床边走来走去的这段时间里，我一直在观察她们，妈妈和姑姑慢吞吞地把两个塑料盘子、三把勺子、一口又脏又破的小黑锅和一个泛绿的桶归拢到一起，然后把所有的东西都交给了那位外婆。我继续看着她们，妈妈和姑姑又把她们的一张毯子、两三件衣服和几块布卷到了铺盖卷里，好让姑姑把这些东西顶在头顶。我看到那位姑姑冲着小床弯下身子，把小男孩从床上举了起来，擎在半空看了一会儿，她的神情很奇怪，好像有些吃惊，又像是不相信眼前发生的一切。然后，就像非洲人习惯的那样，她把孩子的四肢展开，放到了孩子母亲的后背上，让孩子的脸扭向一旁，而胸脯则紧贴着妈妈的背部。孩子的母亲拿出一根布条，像其他非洲母亲一样把自己的孩子紧紧地系到了自己身上。小男孩伏在妈妈的背上，做好了回家的准备，而和其他许多人的情况一样，此时那个孩子已经死掉了。

那一天并不比平时更加炎热。

我想，这本书就是在那里，或者说在一个离那里很近的尼日尔的村子里开始的。几年前，我和艾莎坐在她家草舍前的藤垫上，伴着正午的汗水、干涸的土地、枯树的阴影、顽童的叫声……她对我说她天天都在吃面糊球，于是我问她是不是真的每天吃的都是那种面糊球，而这时我们的文化之间产生了一次小碰撞：

“好吧，并不是每天都吃，只在我能吃上它的时候才吃。”

她一边对我说，一边羞愧地低下了头，我觉得心里毛毛的。我们继续聊着他们的饮食和食物的匮乏情况，我觉得自己有些愚蠢，竟然生平第一次正视饥饿的问题。在度过了满是惊诧的两三个小时后，我向她第一次提出了此后我将无数次问出的那个问题：如果你有机会向一个全能的法师索要随便一个什么东西的话，你会要什么？正如任何一个突然面对一个从未想过的问题的人一样，艾莎迟疑了一会儿。当时的艾莎年龄在 30 岁到 35 岁之间，全身都裹在一块淡紫色的布里，只露出了鹰钩鼻和一双满是悲哀的眼睛。

“我想要一头奶牛来产奶，如果我把奶卖一些出去，就能有钱去买些材料来做饼，我再到市场去把饼卖掉，这样多多少少就可以改善我们的生活了。”

“但我说的是那位法师可以给你任何你想要的东西，随便什么都行。”

“真的随便什么都行吗？”

“对，什么都行。”

“那么，两头奶牛？”

她的声音弱了下来，接着对我解释道：“有了两头牛我就一定永远也不会挨饿了。”

她想要的这么少。这是我那时的第一个念头。

可又是那么多。

2

我们了解饥饿，熟悉饥饿感：我们每天都会有两三次感到饥饿。好像在日常生活中，再也没有其他什么东西能像饥饿这样常见了，然而同时，恐怕也再没有什么东西能像真正的饥饿这样，离我们如此近，却又离我们如此远。

但是当我们一次次用吃饱喝足来对抗饥饿的同时，还有另外一个世界，生活在那里的绝望的人们面对饥饿却无能为力。亘古以来，饥饿就是社会变革、技术进步以及革命和反革命的根源。在人类历史上，没有什么东西

是比饥饿影响更大的了，也没有哪种疾病或者哪场战争比饥饿杀死的人更多。同时，也从来没有有什么灾害能像饥饿这般致命、这般避无可避。

而我之前从没想到过这些。

在我最久远的印象中，所谓饥饿，就是在一个叫作比亚法拉共和国^①的陌生地方生活的有着肿胀的肚子和干瘦的腿的小孩子们。在20世纪60年代末，我第一次听到了关于饥饿这个词最残酷的一个版本：饥荒。比亚法拉共和国是一个短命的国家：在我满10周岁那一天，它宣布从尼日利亚独立出来，而我还没到13岁时这个国家就已经消失了。在那场战争中有100万人因饥饿而丧命。在那时的黑白电视屏幕上，饥饿就是那里的孩子们和他们脸上挂着的筋疲力尽的苦笑，还有在他们身旁嗡嗡作响的苍蝇。

在接下来的几十年里，那些重复出现的形象深深植根在了我的脑海里。因此一直以来我都想着要如实地用一次饥荒里的可怕事件来作为本书的开始。我设想自己会和一支紧急救援队一起来到一个不幸的地方，那个地方可能会在非洲，在那里，成千上万的人将会死于饥饿。我会用最残酷的细节来讲述这次事件，而在将那些最恐怖的事情摆上桌面之后，我将会指出人们不能再继续自欺欺人或者心知肚明地被欺骗下去了：说什么这些情况都是小概率事件，而现实情况是完全不同的之类的话。

我已经完全想好了，一切都设计好了，但是在我撰写本书的这些年里，却没有发生什么不可控的饥荒。只有一些常规事件，例如：非洲萨赫尔地区的交通问题，索马里、苏丹的难民和孟加拉国国的洪灾。从积极的方面来看，这是个好消息。但是从另一个角度来看，这些事件都不够重大，而这也构成了一个问题：只有那些电视屏幕上出现的大灾难才是饥饿将自己呈现在那些从没有遭受过它的人们面前的仅有的机会。人们通常看到的只是饥饿在战争或自然灾害后作为无可避免的又一残酷灾难而出现。然而最难以呈现在这些人面前的却是：数以百万的人们无法吃上他们本应吃到的食物，这些人会吃尽苦头，然后慢慢饿死。这就是我在这本书里想要写出

① 比亚法拉共和国：尼日利亚东南部的一个国家。1967年5月30日成立，1970年1月15日解体。

的问题。

我不能说我们对饥饿问题一无所知。事实上我们所有人都知道这个问题是真实存在的。我们都知道有 8 亿甚至是 9 亿人（这个数字会上下浮动）每天都在忍饥挨饿，这些事情我们都曾读到过或是听说过，然而我们都不知道或者未曾想过要为此做点什么。就算有时候这个问题引起人们注意了，也会有人说那些证据，包括哪些最残酷的事件，都已经过时了，没有参考价值了。

那么还剩下些什么呢？只有沉默吗？

如果我需要对艾莎，那个对我说有了两头奶牛她的生活就会大大不同的女人说些什么的话，我不知道我是不是应该对她说下面的话：给我印象最深刻的是，这个世界上最残忍、最极端的贫穷，是那种夺走了你的想象力和追求更美好生活的勇气的贫穷。它使你没有了希望，放弃了理想，使你注定要在那不可避免的苦难中沉沦。

我想说，却又不知该如何表达：您，如此善良却又有些健忘的我亲爱的读者，是否曾经想过，不知道第二天是否能吃上饭是一种什么样的感觉？或者我们再往远了说，您是否想过不晓得从今往后的每一天是否能吃上饭是一种什么感觉？那么那种每天都笼罩在不安和焦虑中、每天都要努力解决吃饭问题、除此之外没有精力去想其他问题的人生又会是什么样子的呢？你想要那种受限的、短暂的、充满苦痛的、没有一丝喘息之机的人生吗？

沉默的方式有很多种。

我的这本书有许多的问题要解决。如何去讲述一群看上去离我们的生活如此遥远的人的生活？很可能您，男读者也好，女读者也罢，会认识死于癌症的人、遭受过暴力袭击的人、失恋的人、失去工作的人、失去尊严的人……但您却不太可能认识那些每天忍饥挨饿、随时面临被饿死威胁的人，而所有这些数以百万计的人都属于我提到的那群看上去离我们如此遥远的人。对于这些人，我们并不了解，甚至可能连想都不愿意去想。

怎样能保证在讲述诸多遥远的苦难和悲伤的事件的同时，却不陷入悲观主义的泥潭中呢？或者我们先提另一个问题：为什么要讲述这么多的悲惨故事？通常来说讲述悲惨的故事是为了利用它们。很多不幸的人会对他

人的不幸感兴趣，因为他们想说服自己他们的生活并没有那么糟，对这些人而言，哪怕只是隔靴搔痒也是好的。他人的不幸和苦难有时是用来贩卖的，是用来掩盖的，是用来搅和其他东西的：例如让人觉得个人的命运只不过是个人的问题罢了。

最亟待解决的问题是：该如何与文字的堕落抗争？“几百万人正在挨饿”，这些文字应该意味着更多的东西，应该引起一些事情发生，激起一些反应。但是就目前而言，文字似乎已经不再起到这些作用了。如果我们重新赋予文字这种力量，也许会发生一些积极的事情。

这本书是一个失败品。首先是因为所有的书实际上都是失败品，但更主要的原因是：既然这本书是要对饥饿这一人类最大的失败做出探究，那么所得出的结论也必然只能是失败。当然，说这本书是失败品的另一个原因自然是我本人写书时的茫然困惑与无能为力。但是尽管如此，我却并不为这一失败而感到羞愧：我反而觉得自己应该去了解更多的历史，思考更多的问题，搞懂更多的事情。有时候失败是值得的。

然后再重新迎接失败，但是要更好地去失败。

“每年有上千万的男人、女人和孩童死于饥饿，这是我们这个时代最大的丑闻。在我们这个富饶的星球上，每五秒就有一个不满 10 岁的孩子因饥饿而死。就目前的情况来看，实际上世界粮食总产量可以毫不费力地养活 120 亿人，这一数字几乎是当今世界总人口的两倍。因此饥饿并非什么不可抗拒的命运。一个孩子死于饥饿，实际上就是死于谋杀。”联合国粮食问题前特约撰稿人让·齐格勒在他的《大规模毁灭》一书中如是说道。

成千上万次的失败。在世界上，在这个我们生活的世界上，每天都有大约 25000 人因各种与饥饿相关的原因而死亡。如果您，我的读者，决定阅读您手中的这本书，而且您满怀激情，在八小时内读完了它，那么在这八小时里就已经有大约 8000 人死于饥饿。8000 人可是一个不小的数字啊。而如果您决定不读这本书，这些人也同样会死，但您将不会知晓这一事实。可能您还是会倾向于不读这本书，其实换成是我大概也是会这样做的。当然，最好还是不知道死去的人是谁、他们是怎么死的，还有他们为什么会死，这样的话会使我们过得更舒坦一点。

（但是我觉得您还是会用半分钟时间读完这个小段落的，我想请您知道

在这段时间里只有八到十个人被饿死，所以请轻松地长舒一口气吧。)

如果您决定不读这本书了，那么有一个问题将会一直萦绕在您的脑海中。在我这本书里提出的诸多问题中，这个问题是最突出的，它一再出现，催促着我寻找答案：

见鬼！既然我们知道这些事情一直在发生，我们又怎能熟视无睹呢？

尼日尔 饥饿的结构

1

不久之前我才刚刚同她交谈过，大概是五六个小时之前吧。那时她的小孩还活着，睡着，虽说是睡着，仍不时哭闹一番。他是那么瘦。

她对我说道：“医生对我说我得有点儿耐心，他是有可能把孩子治好的。”

我在向她问出那个必须要问的问题前犹豫了一会儿，因为通常来说这个问题是不太适合被提出来的。

“也就是说，有可能治不好？”

“我也不知道，我不知道究竟会发生什么。”

凯蒂大约有 20 岁。“我不知道，大概 20 岁吧。”她说道。希度是她唯一的孩子。凯蒂对我说她 16 岁才结婚，结婚很晚。

“为什么说结婚很晚呢？”

“嗯，是够晚的了。村里其他的女孩基本 12 岁就结婚了，有的 10 岁，有的 13 岁。”凯蒂这样对我解释。

她的家人把她嫁给了一位一贫如洗的邻居，因为没什么别的人愿意娶她了。

“我也不知道为什么，大概是因为我太瘦了，我们这儿的人觉得瘦女人不适合生孩子。”

实际上她的丈夫优素福是个很好的人。但是他们没有土地，所以

他们很难搞到吃的东西，优素福只能干各种各样的活来维持一家人的生计。优素福对我说：“我们好不容易才要上孩子，但终于还是要上了，甬提我俩那时有多高兴了。不过养活这个孩子也是件难事，可是我们想，如果别人都能养活自己的孩子，那么我们也能。更让我们高兴的是生下来的是个男孩。我们给他起名叫希度，要把他养得很好。”凯蒂接着说道：“希度小时候我们把他养得不错，那时我们过得很开心。”

“但就在几天前，他开始不停地腹泻，你根本想象不到腹泻来得多猛烈。我们只好把他带去让马拉布^①看看。”

和其他许多国家一样，尼日尔的不幸源自一系列偶然事件。发生在非洲的这些所谓的偶然事件从时间上看距离我们更近，也更显而易见：一个地图绘制员的错误、1887年一位法国大臣和英国大臣在凡尔赛为瓜分这一区域而进行的会晤、一位有前列腺问题的探险家的野心或者说冷漠的心态，凡此种种。其实不止于此，还有拿破仑三世愚蠢地想从巴伐利亚捞好处，反而致使巴伐利亚和普鲁士合并，或者说并入了德意志帝国；而阿根廷的执政者们愚蠢透顶，他们无力将拉普拉塔河东岸地区控制在本国。所谓统治，就是统治者们利用大众的无知来探究自己到底有多么无知。

不管怎么说，这些偶然事件都没有造成什么好的结果。正是由于这些事件，如今尼日尔国土四分之三面积的土地贫瘠不堪、难以耕作。在其国土以南数公里之外的地下蕴藏着大量的石油资源，不过那片区域现在已经属于尼日利亚了，所以国界线这边的人们丝毫享受不到咫尺之遥的石油资源带来的好处，他们只能忍饥挨饿。他们对我们说，那些都是国与国之间的事情，但不管现实多么残酷，他们都得用自己的灵魂去爱他们的国家、过好他们的日子。

尼日尔也许是整个萨赫勒地带中最有代表性的国家了。萨赫勒是一个长超过 5000 公里、宽约 1000 公里的地带，它从大西洋到红海横跨非洲，同时这一地带恰好位于撒哈拉沙漠以南。事实上，在当地语言中萨赫勒的含义是撒哈拉之岸，是一片干旱的半沙漠地区。在这片地区崛起过非洲历史上最强盛的王国：例如曼丁哥帝国，或者叫马里帝国。14 世纪时，通布

① 指村中的穆斯林智者、医生。下文有提及。

图人建立了当时世界上最大的城市之一，以使用南部丛林地区的奴隶来交换北部地区的盐。如今，萨赫勒地带还包括塞内加尔的一部分、毛里塔尼亚、阿尔及利亚、布基纳法索、马里、乍得、苏丹、埃塞俄比亚、索马里和厄立特里亚，面积约 500 万平方公里，人口约 5000 万。在这里生长着瘦弱的牲畜、低产的作物，这里没有什么工业，也没有什么基础设施，不过却有着极为丰富的矿物资源。

萨赫勒地带赋予了“紧急状况”一词新的含义。当然，这个词的原意是发生出乎意料的特殊情况，然而如今在萨赫勒地带，每年六月都会有数百万人陷入“紧急状况”中：他们没有食物，只能忍受饥饿。

等到来年，又会发生相同的事情。

然后再一年，又一年。但是每次又有不同。

萨赫勒地区无疑是这样一些思想的受害者：人们没有食物是因为他们没有办法获取食物；在那里，饥饿是一个本体学概念上的、不可逆的结构问题；那里的人们，神的子民们，忍饥挨饿是理所应当的。

在萨赫勒地带，饥饿是常有的事，但是饥饿问题会在法语国家人士称作“空档期”^①、英语国家人士称作“青黄不接期”^②或是我们西语国家人士称作“一无所有期”的时期中变得更加严重。这些称谓实际上没有太大区别，在那几个月中，上次收获已经结束，而下次收获还遥遥无期。政府可能会请求援助，也可能不会。国际机构可能会发出警告，并调配资源，也可能不会。那几百万人可能会吃上饭，也可能吃不上。而在这儿，在这个距离尼亚美有 500 公里远的马达拉区医院里，无国界医生组织每隔两三天就要搭建一个新的帐篷，因为越来越多的营养不良的孩子会被送到这里。该组织的营养不良治疗中心——也被称作营养教育及康复中心^③——原计划接诊一百名儿童，而现在已接诊了超过三百人，而且人数还在上升中。实际上这并不令人感到惊讶，这种事每年都会发生。去年，在全马达拉区约有 9 万个孩童，其中 2.1 万人（几乎是全区孩童数量的四分之一）在这一治疗中心及其下属机构接受了诊治。

① 原文为法语。

② 原文为英语。

③ 原文为法语。

在这儿，上周有 59 个孩童死于饥饿和疾病。

凯蒂对我说，每次孩子生病，马拉布都会给他们一些软膏，让他们抹在孩子后背上，还会给他们一些草药来给孩子煮了喝。马拉布不仅是每个村子里的穆斯林智者，也经常扮演着医生的角色，现在的法律承认他们是传统意义上的村医。对每个村子，马拉布都是一个决定性的人物。凯蒂按照马拉布的吩咐做了，但是孩子仍然没有痊愈。一个邻居向她提到了无国界医生组织的医院并且建议她去那里碰碰运气。于是六天前凯蒂带着孩子来了。“不止六天了。”凯蒂补充道。医院接待了凯蒂和她的孩子，但是她不明白为什么孩子会生病，医院的人告诉她孩子的病因是吃得太少。

“我一直给他吃的，我给他喂奶，后来给他别的食物。我们一直都给他吃的。有时候我和我丈夫都不吃，或者吃得很少，但是我们总是先给他吃的东西。他从来都不哭，他从来都有吃的。”凯蒂伤心而又疑惑地对我说。

“我儿子有吃的。他生病一定是因为其他的事情。也许是某个巫师或者巫婆造成的。也有可能是因为那天一大群牲口从村子经过时他吸了太多的尘土。也许是因为阿米娜的嫉妒，她的小儿子和希度同时出生，但是已经死了。我也不确定是因为什么，反正不可能因为吃的方面，他有吃的。”

“那么你们都给他吃什么呢？”

“给他吃什么？吃‘乌拉’呀。”

她很自然地说道。我没有告诉她“乌拉”，那种尼日尔农民们几乎一辈子天天吃的用面粉和水搅成的固体面糊球，根本不适合用来喂养一岁半的孩子，它提供不了孩子所需的营养。

凯蒂很不满，有点烦躁地说：“这儿的人对我说孩子生病是因为我没有给他吃的。这儿的人根本什么都不懂。我听到他们说这话时，立马就想走。”

凯蒂对我说了这些话。几个小时后，她将已经死去的孩子背在背上走了。

说得更清楚一点：天天吃面糊球就相当于每天只吃面包再喝点水。

他们就这样对抗饥饿。

饥饿是个很奇怪的字眼。它无数次地、以各种方式被人提及；它意味

着五花八门的东西。我们知道什么是饥饿，却压根对它没有真正的概念。我们提到饥饿，我们听人说起饥饿，饥饿在我们这儿变成了一种陈词滥调。

饥饿是个很奇怪的字眼。拉丁语里的饥饿是 **famen**，意大利人把这个词变成了 **fame**，葡萄牙人管它叫 **fome**，法国人说 **faim**，而这个词在我们西班牙语里是 **hambre**，这个词里的 **br** 这个音也出现在“人类”、“雌性”、“名字”这些沉重感十足的单词中^①。但是可能没有什么单词比饥饿更沉重了，不过也没有什么比饥饿更容易卸下自身的重量。

饥饿是个悲惨的字眼。诗人、政客、所有握着笔杆的人都在滥用这个词，它是如此廉价，人们不禁怀疑是不是该禁止使用这个词汇。当然，这个词没有被禁用，但是却日益中性化了。“世界饥饿问题”就如它在“你想干什么？解决世界饥饿问题？”这句话中的作用一样，成为一个固定说法了，变得如此轻描淡写。而这句话现在甚至被用来形容一些可笑的想法。这些词被滥用所带来的问题就是，突然有一天你会发现其实你对饥饿毫无概念，一无所知。

饥饿在西班牙语里是一个阴性名词，根据那些制定词义的家伙的说法，它有三层含义：“进食的欲望及需求；由于缺乏食物而引起的不舒适感；想要某物的强烈欲望。”简单地说就是一种个人的生理状态、一种大家都经历过的现实和一种内心感觉，仅此而已。

然而实际上饥饿的含义远不止于此。专家们和官僚阶级对它往往敬而远之，大概这些人觉得这个词太残忍、太粗鄙、太难登大雅之堂了，不过也有可能他们觉得这个词太平常了，不是什么急需解决的问题。使用其他的专业术语有个好处：不容易引起大众的情绪波动。有些词会引起人们的情绪波动，有些词不会，但显然上面提到的那些人为之效命的机构更偏爱后者。所以他们更倾向使用下面这些词：粮食不足、亚健康、营养不良、粮食安全，等等。这些人自己看多了这些词都会觉得不知所云，更别提其他读到它们的人了。

所以在我真正动笔前，我需要先讲清楚我所提到的饥饿指的是什么，或者至少讲清楚我希望它能表达出什么意思。

① 在西班牙语中，这些词分别是 **hombre**, **hembra**, **nombre**, 都包含 **br** 这一辅音连缀。

我们沐浴阳光。

就算是阳光，也有一些人，

也比另一些人，沐浴的多。

吃东西就像晒太阳。吃东西，或者说进食，就像补充太阳能。光子不停地落到地球表面，植物捕捉到它们，用我们称之为光合作用的方式将它们转化成可吸收的能量。地球 10% 面积的土地，或者说 1500 万平方公里的土地，或者说每人四分之一公顷的土地，每天都被用来做这件事：人们在这些地上栽种植物，植物的叶绿素会将太阳的电磁能转变成化学能，进而将空气中的二氧化碳和植物里的水分转变成我们呼吸的氧气和食用的碳水化合物。我们吃的东西，直接也好，间接也好，实际上都是源自阳光的植物纤维，哪怕是食用那些吃了植物的动物的肉也是同理。

那种能力是我们恢复体力所必需的，它以不同的形式进入我们的身体里：脂肪、蛋白质、碳水化合物，固体也好，液体也好。要知道每个身体获取了多少能量有一个衡量标准：卡路里。

在物理学领域里卡路里的定义是在 1 个大气压下，将 1 克水提升 1 摄氏度所需要的热量。一个机体要运转需要大量的热量作支撑，因此人们习惯用千卡，也就是数以千计的卡路里，来作为计量单位。每一个人对卡路里的需求会根据年龄和实际状况的不同而不同，但大致说来，一个不到一岁的孩童每天需要吸收约 700 千卡的热量，这一数字对于两岁的小孩而言是 1000 千卡，五岁的小孩是 1600 千卡。对成人而言，需求数会依据他们的年龄、工作、居住地气候等因素的不同在 2000 千卡和 2700 千卡之间浮动。根据世界卫生组织的统计，一个成年人如果不能保证每日摄入 2200 千卡的热量，就不能恢复他消耗的体力：他必须进食。这些数字都是平均值，以便让我们更好地理解大致情况。

一个每天无法摄入含 2200 千卡热量食物的成年人就会感到饥饿，而根据年龄的不同，一个每天无法摄入含 700 或 1000 千卡热量食物的小孩也会感到饥饿。

饥饿是一个过程，是身体进行抗争的过程。