

為什麼一口接一口 停不了？

揭開零食成癮的真相



「一到深夜就想吃個不停」
「『喀滋』的快感讓人心情愉快」
「只要打開就要吃完整包」……

咀嚼的酥脆快感加上調味料的重口味，真是令人無法抗拒！
但是，嗜吃零食不光有健康上的顧慮，停不了的成癮性才是夢魘的開始！

你以為吃「洋芋片」就是吃馬鈴薯？
事實上卻只是吃下滲透至洋芋片裡的油，以及附著它表面的調味料而已。

人類天生就喜歡「甜、鮮、鹹、脂肪」四種口味，
許多「喀滋零食」就潛藏著這些讓人成癮的好滋味，
如同數枚毒品對味覺的破壞，正全面啃食你的飲食生活！

ISBN 978-986-235-231-1



FJ2046 NT\$280 HK\$93



令人驚愕的「神祕天婦羅」！

在日本曾有個電視節目推出過一個單元，
就是讓現場來賓試吃某種新產品後再公布內容物。
某次節目中試吃了一份現炸酥脆的「神祕天婦羅」，
當場所有來賓紛紛表示好吃，頻頻詢問主持人裡面是什麼？
答案揭曉，其實這份「神祕天婦羅」，
竟然是將面紙油炸過後，再灑上少許鹽製成的。

大部分的袋裝零食與「面紙天婦羅」十分接近。
雖說零食的原料是芋薯類或玉米，但切成薄片的造型卻讓它變成了恐怖食物。
因為，薄片的好處只是帶來酥脆口感而已，根本吃不到真正的食物：
加上高熱量的脂肪和重口味的調味料，就能讓所有食材變好吃！
這也正是袋裝零食為什麼這麼難戒的原因！

本書並不堅持「一定要戒掉袋裝零食」，
而是提供大家零食成癮的原因、怎麼做才能避免陷入「最糟狀態」。
當有了深刻認知之後，才能找到令人愉快與最適合現狀的共處之道。

為什麼一口接一口 停不了？

揭開零食成癮的真相

ポテチを異常に食べる人たち
幕内秀夫 著 游韻馨 譯

為什麼一口接一口停不了？揭開零食成癮的真相／幕內秀夫著；

游韻馨譯。——一版。臺北市：臉譜出版；

家庭傳媒城邦分公司發行，2013.01

面；公分。——（心靈養生；FJ2046）

譯自：ポテチを異常に食べる人たち

ISBN 978-986-235-231-1（平裝）

1. 飲食 2. 成癮

411.3

101028014

臉譜 心靈養生 FJ2046

為什麼一口接一口停不了？揭開零食成癮的真相 ポテチを異常に食べる人たち

作者 幕內秀夫

翻譯 游韻馨

責任編輯 胡文瓊

封面 巫麗雪

行銷企劃 陳玖濤、陳彩玉、蔡宛玲

發行人 涂玉雲

出版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段141號5樓

電話：886-2-25007696 傳真：886-2-25001952

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

城邦花園網址：http://www.cite.com.tw

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

E-mail：cite@cite.com.my

初版一刷 2013年1月

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN 978-986-235-231-1

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

定價：280元

POTECHI WO JIŌ NI TABERU HITO TACHI

Copyright: © 2010 by Hideo MAKUUCHI

First published in 2010 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Traditional Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Japan Foreign-Rights Centre / Bardón-Chinese Media Agency

Traditional Chinese edition copyright: ©

2013 FACES PUBLICATIONS, A DIVISION OF CITE PUBLISHING LTD.

All rights reserved.

為什麼一口接一口 停不了？

揭開零食成癮的真相

ポテチを異常に食べる人たち

幕内秀夫 著 游韻馨 譯

序

話說撰寫本書的源起，來自於某位會在半夜一個人吃光兩、三包洋芋片的女性。她來找我尋求協助時說：「每次一吃完零食，心中就充滿了罪惡感，我真的覺得好痛苦，可是我也無法戒掉吃零食的習慣。」聽完她的自述，我心中一凜，忽然驚覺：「照理說會有這樣的患者出現是『必然』的結果，但為什麼一直以來我卻沒發現『零食成癮』的問題呢？」

從以前我就一直呼籲各界要注意現代人容易上癮的食品，提倡疾病不上身的健康飲食法，但我發現自己太小看袋裝零食的威力。我知道零食的銷路很好，可是從來不認為它跟酒類、香菸、咖啡、和菓子饅頭（澱粉類甜食）與巧克力一樣，都是會讓人上癮的食品。

一般民眾對於零食的看法就是「吃太多會發胖」，大多只注意到它的高熱量，但從病理角度切入，認為零食有「成癮」之虞的人，我相信就連飲食專家也寥寥可數。

這個現況突顯了兩個令人恐懼的事實，第一個是在不認為零食會「成癮」的狀況下每天食用，久而久之一定會導致身心崩潰；第二個則是零食與酒類、香菸、咖啡和

巧克力不同，父母不認為「不能給孩子吃」，因此從嬰兒或幼兒期開始，就經常讓孩子食用。

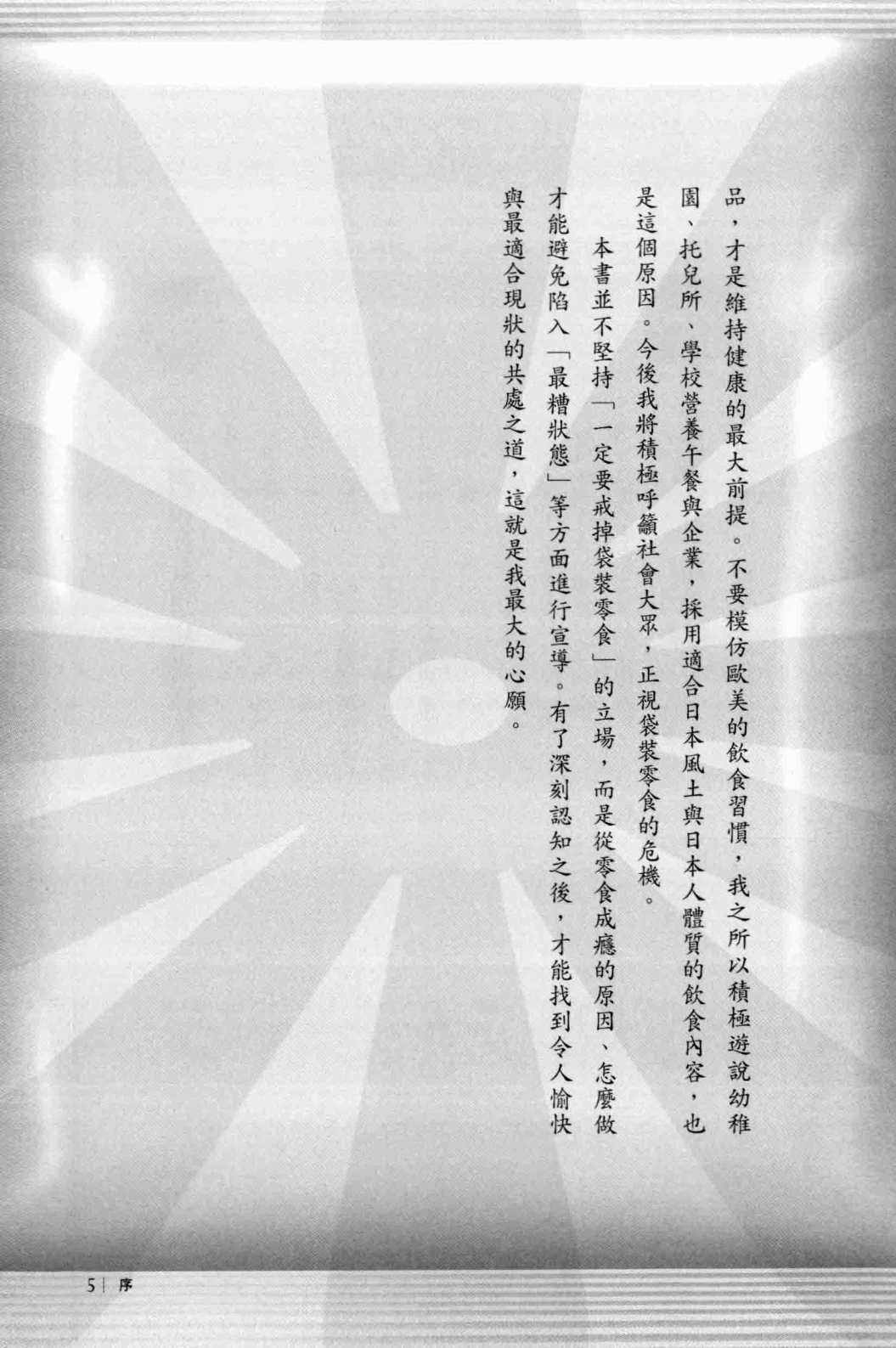
過去曾有一支很有名的零食廣告，它的廣告標語「一口接一口，美味停不住」至今依舊令人印象深刻。就連我也「一口接一口」，拿零食的手「完全停不住」，即使發現自己這麼愛吃也不覺得有多嚴重，認為「這沒什麼大不了」。但是，從一出生就接觸袋裝零食的小孩在長大之後，卻陸續出現不能再「這沒什麼大不了」的心態來面對的現代危機。從袋裝零食在超市與便利商店大為熱銷的現狀來看，「零食上癮症」未來將愈演愈烈，不久之後一定會成為無法忽視的嚴重問題。我無意將袋裝零食譬喻為「毒藥」，但一定要在此危急時刻緊急提出不傷害性命的「共存之道」。

提出如此宣言的我，是一位管理營養師，長期指導疾病患者正確的飲食方式。在諮詢室中，我接觸到各式各樣的疾病患者，包括目前最受注目的「代謝症候群」患者，以及罹患糖尿病或癌症、生命危在旦夕的病患。最近相當風行的「食育」運動，不斷灌輸人們「攝取身體必需營養素」與「飲食均衡」等健康概念，但告訴患者這些概念完全沒有任何意義，因為這些患者早就知道「吃太多油膩食物與甜食有害健康」。

我自己以前也有一段時間只依循理論、照本宣科地指導病患飲食。告訴病患：「你生的病不能吃這類食品，所以從現在開始都不能吃，要多吃一些能幫助你恢復健康的食物。」不過，不管我如何耳提面命，禁止病患吃甜食，病患還是會偷偷吃和菓子饅頭。而且病患在忍不住衝動偷吃之後一定會感到十分沮喪，認為自己「加速了邁向死亡的脚步」。另一方面，雖然有些人擁有堅強的意志力，可以立刻戒除喜歡吃的食物，但也不能因為這樣就掉以輕心。隨著時間過去，有些病患卻愈來愈憂鬱，從結果來看，連我也搞不清楚到底哪一種做法才能提升病患的治癒力。

在逐漸累積臨床經驗之後，我發現每個人都有一、兩個「明知不好卻戒不掉」的嗜好，想要維持身心健康，與其完全斷絕，不如找出和平共存的相處之道，才是聰明的做法。從此之後，我在指導病患飲食時，一定會先詢問病患是否有抽菸、喝酒、喝咖啡或吃澱粉類甜食與巧克力的習慣；如果有，還要進一步掌握上癮程度大概如何。了解這些細節之後，我才會建議病患如何在維持既有習慣的生活型態下，恢復健康的身心狀態。

不過，我剛剛所說的是針對「已經成癮的病患」。由於職業的關係，我看過太多因為癌症或糖尿病等疾病失去生命的例子，因此應盡量不吃會導致生活習慣病的食



品，才是維持健康的最大前提。不要模仿歐美的飲食習慣，我之所以積極遊說幼稚園、托兒所、學校營養午餐與企業，採用適合日本風土與日本人體質的飲食內容，也是這個原因。今後我將積極呼籲社會大眾，正視袋裝零食的危機。

本書並不堅持「一定要戒掉袋裝零食」的立場，而是從零食成癮的原因、怎麼做才能避免陷入「最糟狀態」等方面進行宣導。有了深刻認知之後，才能找到令人愉快與最適合現狀的共處之道，這就是我最大的心願。

1

序 2

「一到深夜就想猛灌洋芋片」

想戒卻戒不掉！ 14

大腦釋出的「不明」愉悅感 16

吃完後比吃之前更難受 18

性生活與洋芋片，何者讓你感到幸福？ 21

「嗜吃洋芋片」不是特殊案例 23

即使身體出狀況也無法抑制的欲望 25

在孩子入睡後「發病」 26

勢力龐大的「鹹甜喀滋族」 29

「重視洋芋片勝過正餐」 31

不自覺的「成癮」事實 32

今後會有愈來愈多洋芋片成癮族！ 34

2

心情愉快更勝美味！

零食中含有讓食慾異常高漲的物質？ 38

3

人類天生就偏好「四種美味」

40

天然美食總讓人適可即止

42

脂肪量相當於「黑鮪魚肚肉」

44

含量百分之百的危險性

47

廉價調味料掀起的「貪食四季」

50

沖繩老人喜歡吃速食？

52

味覺破壞是罹病的原因

54

從超商御飯糰觀察味覺破壞現況

56

現年五十多歲的族群是「不吃零食」的最後世代

58

袋裝零食的口味變遷

60

不咀嚼就吃不出味道的天然食物

62

不咀嚼也好吃的非自然法則

63

抒解壓力的功效等同於「毒品」

袋裝零食是N小姐的「必要之惡」

68

人無法光靠「健康」活下去

70

從帶津名醫院長身上學到的「心靈」營養學

72

4

三大「毒品」分類等級 73

在過去，「毒品」是一種藥物！ 76

「毒品」不可被剝奪 78

洋芋片是最廉價的「毒品」 80

有人因抽菸而獲得安慰 82

感到快樂的大腦機制 84

快樂的對象因人而異 86

現代社會是壓力社會 88

提倡健康的人也有不健康的一面 89

以「健康」為名、令人困擾的強迫推銷 91

吃健康飲食就能擁抱健康嗎？ 93

愈來愈嚴重的窒息感、愈來愈少的快樂 95

等同「毒品」的袋裝零食注意事項 97

問題就出在現代人的工作型態 99

無法忌口的危機隱藏在窈窕曲線中

飲食習慣是婦科疾病的重大成因 104

5

注重健康的女性更應小心 106

女性靠「大腦」飲食、男性靠「胃容量」飲食 108

積少成多的「高脂肪」女性族群 109

資訊爆炸導致的零食上癮族 111

麵包是高脂肪飲食的關鍵 113

聊天時必備的「毒品」 115

乳癌與膽固醇 118

雌激素過多的社會 119

女性最愛的乳製品更要小心 121

無法忌口的原因在於「性貧乏」 123

「甜食就像是我的戀人一樣」 125

「好吃」？還是「好幸福」？ 127

如何才能遠離「洋芋片成癮症」？

「惡性循環」就是「異常」的象徵 132

正常飲食才是維持生命的關鍵 135

請注意，「每一餐都會互相影響」 137

6

孩子的健康與味覺危機重重！

- 習慣吃零食「墊肚子」的夜貓族危機重重 140
- 深思吃「晚餐」的方法 143
- 不要掉入零食廠商的行銷陷阱裡！ 144
- 「意志薄弱」與「個性懦弱」不是問題所在 148
- 袋裝零食成癮症屬於「尚可」等級 150
- 洋芋片是N小姐的「鎮靜劑」 153
- 人際關係才是「特效藥」 155
- 與成癮症共處的生存之道 158
- 正因為不是嚴重的「毒品」才恐怖！ 164
- 一出生就每天吃零食的世代 166
- 愈認真愈難融入的「異常社會」 168
- 零食超受歡迎！ 171
- 中年疾病轉變為兒童疾病 176
- 右手拿洋芋片、左手拿飲料 179
- 飲料為什麼恐怖？ 181

以吃洋芋片的方式減肥？

《麥胖報告》真實存在

最恐怖的就是味覺破壞

「米飯」是日本的希望！

小兒科醫生的挑戰正式展開

結語

198

190 186

184

192

195



「一到深夜
就想猛灌洋芋片」