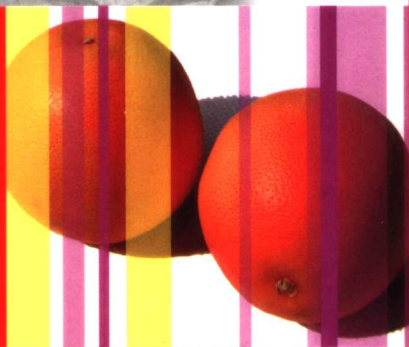


食品政治

Food Politics

*How the Food Industry Influences
Nutrition and Health*

影响我们健康的
食品行业



〔美〕

玛丽恩·内斯特尔/著
(Marion Nestle)



社会科学文献出版社 SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

〔美〕

玛丽恩·内斯特尔/著

(Marion Nestle)

刘文俊 王 莹 张国春/译

食品政治

Food Politics

*How the Food Industry Influences
Nutrition and Health*

影响我们健康的食品行业



社会科学文献出版社 SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

食品政治

——影响我们健康的食品行业

Food Politics

——How the Food Industry Influences Nutrition and Health

著 者 / [美] 玛丽恩·内斯特尔

译 者 / 刘文俊 王 莹 张国春

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005

网 址 / <http://www.ssdph.com.cn>

责任部门 / 财经与管理图书事业部

(010) 65286768

选题策划 / 周 丽 王莉莉

责任编辑 / 屠敏珠

文稿编辑 / 叶灼新

责任印制 / 同 非

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 客户服务中心

(010) 65285539

法律顾问 / 北京建元律师事务所

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京四季青印刷厂

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 开

印 张 / 29.5

字 数 / 416 千字

版 次 / 2004 年 11 月第 1 版

印 次 / 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80190 - 369 - 2/F · 124

著作权合同 / 图字 01 - 2004 - 2167 号

登 记 号

定 价 / 48.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社客户服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

关于本书

将学者的科学背景与教授的演讲技巧完美结合，提出了一个复杂的、易于理解的话题，我们赞同内斯特尔博士的观点“食品安全高于所有的政治”。

——《纽约时报》

“用叉子为更健康的社会做出表决”，内斯特尔告诉我们，这是我们的权力。

——《洛杉矶时报》

《食品政治》揭示了美国联邦政府内部出现的通过施压和激烈的讨价还价才能达成协议的内幕。

——《泰晤士报》

内斯特尔对一些大食品公司骇人行为的披露使一些脆弱的人极度震惊，而对致力于向公众揭露道德暴行的人来说，她的另外一些披露比新闻报道更加受到欢迎。

——《伦敦书摘》

本书选取了著名的案例，清楚而全面地论证，为在这样一个食物过度丰富的国家里反而出现了营养不良的谜团提供了线索，这是十分有价值的。

——《柳叶刀》

当到了建议人们吃什么、吃多少的时候，内斯特尔从一个独到的角度直接揭露了食品企业、政府和学者们如何结束伙伴关系的。

——《健康饮食》

《食品政治》将内斯特尔的观点推入关注的主流，尽管不是肥皂剧的创作素材，也不是国家公共电台的流行节目，但是它已经使某些餐饮业的管理者有点不安了。

——《餐饮业》

内斯特尔给我们讲述了一系列引人入胜、令人惊奇的故事，并就上个世纪以来饮食和健康的政治问题进行了活生生的描述……这部书发人深省，值得推荐。

——《新英格兰医学杂志》

《食品政治》有趣的行文适合于对食品营养有不同程度了解的广大读者群，本书最低限度地使用专业术语，浅显易懂，风格活泼，引人入胜。

——《营养教育杂志》

一本真正值得一读的书，它让你开始觉得食物不那么容易“消化”了，当然，除非你相信麦当劳提供的是所谓“营养平衡”的食谱，那就另当别论了（如一位美国参议员在1977年所说）。

——《自然健康》

《食品政治》以严谨的学术态度揭示了美国食品工业如何控制联邦政府的营养政策。对那些寻求有益、明智的食品的人来说，这本书很重要，并且开阔眼界。

——《拯救地球杂志》

不论谁是流行性肥胖的罪魁祸首，内斯特尔已经向他们发起了一波不容逃避的挑战。瞧着吧，食品工业的反应一定会非常有趣。

——《食品化学新闻》

《食品政治》这本书论证严密，叙述平实，猛烈的批评了美国食品工业以及其企图使人们消费过量不健康食品的行径。

——《社会政治》

对于真正有兴趣参与美国正进行的营养问题讨论的人，它是一本必读的书籍。这本书最大的价值在于详细论证了食品企业的运营方式，几乎每个人都能从中得到最新的、有用的信息。内斯特尔的描述肯定会在推动上述讨论，采取充满希望、切实有效的行动以减少肥胖症等方面做出贡献。

——《科学杂志》

这本资料详实的书鼓励读者去思考、去发问，他们吃的是什么？到底谁获益？

——甘伯雷·罗素

一本不可思议的书！

当然我们总是怀疑，甚至知道了某些真相，但是从从未有过如此大胆的细节。这部令人叫绝的书告诉我们，大工业生产是如此强大、如此无孔不入和如此有影响力，我们要如何始终保持警觉，防止它影响我们自身的个人食物选择，而且也要防止它影响我们政府机构的选择。玛丽恩·内斯尔呈献给我们一个有胆识而且精彩的叙述。

——朱丽亚·乔德

对于任何人，如果希望了解世界上最富有的国家是如何成为一个玩命吃喝的國家的話，这本不同凡响的书是必要的读物……正如本书清楚地表述的那样，对食品政策形成过程的直白描述，一定会冒犯某些十分有势力的玩家。

——约翰·丹·古索，《简朴生活》的作者

“重磅炸弹”是我可以用来形容这本书的一种最恰当方式！本书的一个主要贡献是让人们们对政治与科学，特别是营养科学之间相互作用有所了解，对所有政策制定者和每个关心美国人饮食的人来说，本书是绝对有价值的。

——薛尔顿·马根，加州大学伯克萊分校《健康通讯》編輯

对美国最大行业赤裸裸的自利行为如何影响和损害营养政策和政府的食品安全管理的一个犀利剖析，对通常是晦涩的研究与案例的一个清晰诠释，一本生动易懂的书。

——沃伦·贝拉斯科，《口味的变化》的作者

中文版序

我欣喜并深感荣幸地获悉社会科学文献出版社承担我的《食品政治——影响我们健康的食品行业》一书的翻译工作。正如我的第二本书《食品安全——令人震惊的食品行业真相》（对于该出版社翻译出版此书，我也感到荣幸）一样，“食品政治”一词就其内容、观点和语言来说，在很大程度上显然是一个美国化的概念。它更多涉及的是美国食品的法律和法规的历史，以及这些法律和法规形成的方式，即更多是出于美国食品公司和食品贸易协会的利益，而不是出于对公共健康的真正关切。

当今，食品供应全球化，人人需要饮食。因此，世界上的任何人都不会对食品政治感兴趣。我所说的食品政治是指影响人们饮食的社会和经济因素的方方面面。当然，食品缓解饥饿，但是它也是商品和庞大的生意。食品在食用之前，必然要经过种植或交易、运输、储藏、烹调和供应，而且无论生意大小都要涉及上述每个阶段。任何这类生意的目标都十分简单：就是尽可能多地销售食品。然而，公共健康的目标却更为复杂。为了成为健康的和有生产能力的成年人，人们需要稳定的、可靠的食品供应，需要提供有营养的、负担得起的、可口的和安全的食品。不幸的是，公司的目标与公共健康的目标并不总是一致的，然而，这里就该政治派上用场了。

我感到 21 世纪的食品政治是一种痛苦的讽刺。由于经济的不公正，政治腐败或战争，全世界几亿人口没有足够的食物。与此同时，还有几亿人口吃得太多以至于体重超标或肥胖。肥胖症不是一个无足轻重的问题，它提高有些慢性病的发病率，最主要的是糖尿病Ⅱ型（成年人易患的），心脏病和某些癌症。在美国，所有年龄段、收入水平、受教育程度以及人口普查类别中，大多数成年人的体重都超标。但是，肥胖症如今是一种既影响成年人又影响儿童的全球性问题，同时它迫使几乎最贫穷

的那些国家将保证民众有足够饮食的稀缺资源转而用于照顾体重超标的人群上面，而他们的病情是本可以通过更加健康的饮食加以预防的。

自从 20 世纪 80 年代中期以来，我还没有机会访问中国，因此我不能说是中国公共健康问题方面的专家。但是我很清楚，在全球范围正在发生的营养转移的趋势中，中国也未能幸免。作为不断繁荣的意想不到的结果，中国大部分人口正在放弃极其传统的中国饮食，转而接受西方的饮食习惯和美国快餐食品。作为国家不断发展的意想不到的结果，你们中许多人的工作是坐着办公。作为独生子女政策的意想不到的结果，许多儿童体重大大超标以至于他们呈现出肥胖症和心脏病的早期症状。我所看到的数据表明，最近中国有近乎 $1/3$ 的成年人和 10% 的 3~6 岁儿童体重超标。虽然，你们国家的肥胖症现象多数是发生在城市，但是它却影响着几亿人口。从这个意义上讲，中国同其他国家一样正在加入到世界性的趋势之中。为扭转这种特殊的趋势，我们有必要提到导致过量饮食和不运动的生活方式的根本原因。当人们摄入的食物能量比他们所消耗的更多时，他们的体重就会增加。这种不平衡的原因同样具有讽刺意味：富裕程度的提高。人们将更多的收入用来增加饮食、减少运动，市场经济所造成的意想不到的结果是鼓励这种趋势。市场经济把有消费收入的人们转变为大力促销的食品的消费者，这些食品能量（热量）高、营养价值低，市场经济还把他们转变为汽车、电视和计算机的消费者，这些商品助长了人们不运动的行为方式。

然而另一个具有讽刺意味的是许多国家进口和生产远远超过自身所需的大量食品。比如，美国食品供应提供每天人均 3900 卡的热量，这个数量差不多是多数成年人所需的两倍。过剩的食品迫使公司通过广告、健康声明、新产品、加大食品分量以及针对儿童的促销活动等方式进行竞争来提高销售量。公司的发展需要人们购买更多的食品，而防止体重增加则需要人们减少饮食。食品营销促使体重增加，而增加体重却对公司有利。实际上，如果人们减少饮食，我认为没有一个重要行业可能获利，当然农业、食品生产、食品杂货业、餐馆、快餐、减肥食品或者药

品行业也不可能获利。当人们消费更多食物的时候，所有行业生意兴隆。在我的国家，所有这些行业都雇用游说大军来阻止政府可能帮助人们减少饮食和保持他们体重的任何做法。在中国，快餐食品和其他西方食品的销售正在导致相同的结果。

《食品政治》一书记录了食品公司为了确保政府部门不出台于己不利的法规或者有可能建议人们少吃其所销售的食品的饮食建议而操纵美国政治制度的五花八门的方式。该书揭示了主要关注赢利的公司与主要关注公共健康的个人之间的政治争论是如何影响食品和营养政策的各个方面的。我希望读者会发觉书中所讲的故事是有趣的、使人愉悦的和有启发性的，同时会发现美国和中国之间明显地存在着相似的情形。

我非常感激能有机会向如此重要的中国读者提供这些看法，同时我感谢每一位对此书感兴趣的人。我也感谢出版社和译者，是他们的辛勤努力使我的书得以译成你们易懂的文字。翻译《食品政治》一书并非易事，我对他们能够承担这项工作而深表感谢。

玛丽恩·内斯特尔

纽约大学营养、食品研究和公共健康教授

2004年7月

前言

作为学院的营养学家，我每天都在尽力解决我所看到的营养理论与实践之间的主要矛盾。一方面，我们主要以植物性食品——水果、蔬菜和谷物——为基础的饮食对健康有好处方面的建议在 50 多年来没有改变，而且还不断地得到正在进行的研究的支持。另一方面，人们似乎对他们应当吃些什么来保持健康更加困惑。从整体讲，美国人正在吃更多的动物性食品——总的来说更多的食品——以至于我们中的一半人都超重，甚至我们的孩子们也过度肥胖，而且与饮食有关的疾病是导致死亡和残障的主要原因。在思考这个矛盾时，我经常想知道食品行业在创造一个助长过量饮食而营养不良的做法以及对饮食与健康的基本原则困惑的环境中可能扮演的角色。

由于在本书所描述的一些事件中我已经是一个参与者——尽管是一个微不足道的参与者，我逐渐对食品行业在营养和健康中的作用产生兴趣。我首次接触运作中的食品公司是 20 世纪 80 年代末我在美国卫生部（Department of Health and Human Services）做两年营养政策顾问的时候。在我当处理食品和营养政策事务的联邦委员会的成员时，我仍继续观察食品行业的活动。现在作为纽约大学营养与食品研究系教授，我定期收到食品公司和商业协会的公共关系新闻稿。在研讨会、讲座和新闻发布会上，我与为食品、饮料和补品公司工作的人们交谈，而且我经常约他们见面。我工作中几乎每天还与这个或那个报纸、杂志、通讯或者期刊的记者交谈。我对营养政治学的大部分知识是通过这些渠道学到的。

在思考这些问题的时候，我最终得出结论——食品公司——正如出售香烟、药品或者任何其他商品的公司——经常将股东的需求置于公众健康的考虑之上。这个结论可能不会让那些从事政治活动的人吃惊，尽管它的含义明确，但是我很少听到我的专业同事之间对其重要意义的讨论。食品公司将制造和推销它们出售的产品，而不顾它的营养价值或对

健康的影响。在这方面，食品公司几乎与烟草公司没有区别。他们游说议会取消他们认为对他们不利的规定；他们对联邦管理机构施压不让他们实施这些规定；而且当他们不喜欢管理部门的决定，他们就提起诉讼。如同烟草公司，食品公司通过赞助专业机构和研究来笼络食品和营养专家，他们通过直接向儿童、少数群体的成员以及发展中国家推销来扩大销售，不管这些产品是否可能改善人们的饮食。

食品公司的大部分战略是标准的经济学做法，并且是合法的。它们是否是道德的或者是否促进公众健康完全是另外一个问题。食品行业的做法扭曲美国人对营养通常的了解——以及损害食品选择方式——这些做法提出了一些严肃的问题，值得任何关心营养和健康的人们去思考。

这本书通过使广大读者感兴趣和便于理解的大量实例来讨论由食品行业推销实践所提出的问题。我希望每个人，无论是否曾接受营养培训，都来思考这里讨论的问题，我写这本书很大程度是以普通的读者为出发点。我当然希望食品和营养专业人士会读这本书，但是我希望其他人也会读这本书：健康、营养和消费者问题的倡导者；在这些领域工作的联邦官员；食品公司、公共关系公司、杂志的工作人员；农业、营养和公共政策课程的学生；以及对食品公司可能影响我们如何思考有关营养和食品选择问题好奇的任何其他人。虽然我已经仔细地研究这本书，同时已经广泛地收集了资料，我还通过解释出现的专业词汇以及避免科学术语来试图使非专业读者易于理解。在钻研本书之前，对于可能喜欢多一点营养专业信息的读者来说，附录介绍了营养基本原则和一些影响营养研究含义的问题。

由于书中提出关于食品行业的问题极少在学术或公开场合内讨论，我已经尝试尽可能多地用文献证明信息资料的来源，这种做法似乎超出了实际的需要。正如这本书所揭示的，食品公司为他们的产品创造有利于销售环境的大多数做法——游说、推销、利用营养专家服务——是在公众视线之外进行的。例如，作为涉及食品公司案件中的一个专家证人，我已经看到一些证明游说议会或游说联邦机构官员相互往来的资料，但是这些资料属于私人拥有的，它们受发誓的保密协定约束，因而不能作为资料使用。在这种情况下，我不得不依靠个人经验和其他“非学术的”

的资料来源，这超出了这类研究的通常做法。

而且，我没能找到任何人愿意为这本书以具名的方式向我谈论一些事情。当我告诉我在政府、食品公司和学术界工作的朋友，我在撰写一本关于食品行业如何影响营养和健康的书时，他们向我主动提供我了解的情况，但是不要署名。我不得不寻找其他途径证明食品公司如何利用政治制度、推销战略和营养专家来鼓励人们更多地购买他们的产品——不管这些产品是否可能增进健康。

当然，我利用书籍和专业期刊，但是我特别依靠政府的资料。我成为了《联邦纪事》（Federal register）的通告、议会听证会报告、议会法案、审计总署（General Accounting Office）报告和给行业的机构咨询通告的坚持不懈的读者。这些材料过去很难找到，甚至在我大学里这样的—一个综合的和有助益的法律图书馆也找不到。现在，这类资料在互联网上都可轻易获得，因此，我经常列举一些网址。我也使用许多“非官方的”资料：报纸、杂志、通讯、阐明立场的论文、委员会通讯、演讲、包装商标、通讯稿、辩护资料以及从会议展品、超市和健康食品商店收集的资料。这些资料将根据篇幅容许的程度在书的注释中列出。

在本书中要谈论我自己的看法是一个棘手的问题。在早期阶段阅读本书章节的一些同事希望书中包含更多的个人评论；其他人认为这样做会是一种干扰。最后，我认为我只能表明我的参与和倾向，并且让文献资料自己来说明问题。因此，在一开始，我必须承认，我发现在我现有的职位上要避免与食品公司的牵连是不可能的。为盐、糖、维生素和欧米加3-脂酸行业游说的组织经常寄给我关于这些物质营养好处方面的信息和研究文章，正如小麦、大豆、蓝莓、花生、阿月浑子（pistachio）和亚麻籽等众多的食品商业协会所做的那样。像宝洁公司（Procter&Gamble）和联合利华（Unilever）等公司的公共关系和科研部门的人员经常来系里访问，咨询开发中的产品。我在显然由食品公司资助的会议以及在接受这些公司资助的专业协会组织的会议上发言。我阅读由食品公司补贴出版的刊物。我与食品公司代表在专门小组上发言。我从食品公司得到过资助。我曾经向食品公司要过它们的通讯、书、新闻稿和讲课幻灯片。我偶尔为食品公司做咨询。这种来往在学院的营养学

家中是正常的。只是向他们提出问题的情况是不多见的。本书将会谈及这种差别。

我也必须承认，我完全清楚并不是所有的人都能像我一样讨论这些问题。我是一位终身的、有固定收入（hard-money）的全职教授。纽约大学支付我的全部工资。此外，我的研究重点是食品和营养政策。我不像其他许多研究营养问题学者那样，我不要求有昂贵的实验室，我也不需要筹集自己研究的经费。由于处于这样一种优越的地位，我就能够与食品行业保持独立。几年前我曾担心，接受食品公司的资助可能妨碍这种独立性，我就试图找到一种处理资助问题的个人对策。正像我在书中多处所揭示的那样，我去参加由食品公司资助的会议、接受交通费以及公共关系部门的材料，但是我个人不接受酬金或任何其他报酬。反之，我请食品公司给我们系的奖学金基金捐钱。这种策略虽然可能不完美，但对我来说管用。通过公开这种做法，我希望激发有关对它功过问题的讨论、鼓励同事们去考虑开创他们自己的做法。

在介绍本书中讨论的这个或那个问题的时候，在解释这些问题是如何展开的以及有关这些问题的观点为什么区别如此之大的时候，我努力做到准确、平衡和公正。我写本书的目的是要鼓励读者以一种新的视角来看待食品工业，了解食品公司的活动怎样对我们的营养观念起着如此大的主导作用，思考本书提出的问题，做出是否谈论以及以什么方式来谈论这些问题的个人决定。

这方面的情况总是这样，没有同事和朋友的帮助，我既不能获得本书中介绍的信息，也不能将它写出来。首先，安·斯尼托提出如何构建这本书，并且他坚持要我找一位代理人。艺术家机构（artists agency）的丽迪亚·威尔斯接受了这个任务，而且自始至终都是一位鼓舞人心的人。我关于这些问题的早期许多想法受到奥威斯保护及交换信托基金（Oldways Preservation & Exchange Trust）组织者——丹·吉弗·格雷戈·德雷彻尔、南茜·詹金斯和莎拉·拜尔-辛诺特的会议邀请的启发。菲利浦·李和谢尔顿·马根为我做了多年这类事情，还写了支持信，正如尔夫·罗森伯格和安·马库斯所做的那样。

在研究阶段，公众利益科学中心（the Center for Science in the Public

Interest) 的迈克尔·雅克布森和他的同事——鲍娜·邦尼·里伯曼、达伦·米歇尔、布鲁斯·西尔维斯格莱德、乔治·哈克及戴维·司各特——打开了他们的文件并且让我使用我所需的材料。联合利华/立顿公司的当娜·马利诺与特瑞斯·宾德和威克·科拉尼迪欧提斯商量好准许我在公司令人羡慕的图书馆呆上一天。安妮特·扬克认为我应当阅读伊利诺伊州农业新闻 (Illinois Agrinews) 并且给我订阅一份。迪克兰·康罗伊使我能订阅食品管理周刊 (Food Regulation Weekly) 及后来的食品化工新闻 (Food Chemical News)。利莎·贝罗、马修·卡恩、亚瑟·莱之、利雅·麦吉利斯和马克·瑞奇提供了论文、剪报和历史资料。我纽约大学的同事特别慷慨：弗雷德·特里普供无价的华尔街日报剪报；沙伦·道尔顿、艾伦·弗瑞德、凯勒·沙迪斯以及丽莎·扬确保我能了解最新情况；苏珊娜·罗斯特勒整理我的文件并且找到更多的资料放到我的文件中；莫尼卡·巴格万和斯塔希·弗里斯提供了热情、高效的研究协助。

一些朋友和同事在不同阶段对手稿的章节发表了意见：芭芭拉·阿布拉姆斯、拉鲁·阿伦、杰夫·白克斯特兰德、艾米·本特利、詹妮弗·贝格、艾比·布洛赫、拉里·科恩、乔安妮·伽特、丹尼斯·道尔顿、琼·德瑜驰、简·爱丽丝、洛马·弗劳尔丝、阿兰·豪斯曼、詹娜·豪利、梅琳达·李、黛安·麦克法登、莱斯利·麦克森、莫尔登·纳斯罕、乔安·西尔维斯坦和山姆·西尔维斯坦。我特别感激华伦·布莱斯科、海伦·弗雷德、乔娜·古索、曲丝·劳本菲尔德和薛尔顿·马根，在审阅整个手稿的过程中所付出的辛勤劳动，感谢米歇尔·戴维斯为了提供紧急的编务协助而中断在日本的假期，感谢克里斯蒂·兰卡斯特提供精湛的电脑技术，感谢乔安妮·伽特检查索引。

我纽约大学的同事芭芭拉·基尔申布拉特-吉姆布莱特将我介绍给我的出版资助者，现在的加州大学出版社的朋友斯坦利·豪维茨。除了他的许多其他的功绩外，斯坦还帮助招聘约翰·勃凯来编辑手稿；由于他们的努力，这本书撰写和组织得更加完好。纽约大学教育学院的院长安·马库斯批准我在1999年春夏休年假以便撰写本书，以及我在营养和食品研究系的同事在当时以及随后的时间让我将更多的任务委托给别人。在我做这个项目的两年时间里，艾丽斯·康拉德、杰希卡·菲舍迪和凯

里·拉涅利提供了日常的帮助。我感激我的同事——系、教员和学生——是他们让我每天愉快地工作，我除了感谢我所挚爱的家人，还要感谢丽贝卡·内斯特尔和迈克尔·逊科尔、查理斯·内斯特尔和材迪亚·路斯汀，以及莫斯表兄妹与他们的伴侣和孩子，对我生活的关心。最后，我感谢那些为我提供信息或文献但宁愿不透露姓名的许多人。纽约大学和它的斯坦哈特（Steinhardt）教育学院的研究开发资金为我这本书提供了部分资助。

引言 食品工业与“多吃些”

这本书说的是食品工业如何影响我们的饮食，因而如何影响我们的健康的问题。饮食影响健康是毫无疑问的。食品工业提供给我们的食品是如此丰富、多样、廉价，并且不受地理或者季节因素的影响，以至于所有美国人除了最贫困者之外都能获取生物所需的足够的能量和营养。确实，美国的食物供应十分充裕，它拥有食物的数量足够供应每个美国人所需的几乎两倍多的食品——甚至是在考虑了出口因素以后。过于充裕的食品供应以及一个如此富庶的国家，使得多数人有能力购买超出他们身体所需的食品，这就为竞争搭建了舞台。食品工业必须为花费在食品上的每一块美元而进行激烈的竞争，同时食品公司要付出极大的资源去开发和销售他们将出售的产品，不管它们对营养状况和腰围的影响如何。为了使股东们满意，食品公司必须说服人们多吃些他们的产品或者食用他们的产品而不是竞争对手的产品。他们通过做广告和公关来做到这些，当然，他们还不知疲倦地工作使政府官员、营养专家和媒体相信他们的产品是促进身体健康——或者至少是对健康无害的。事实上，许多这类工作无形地存在于当代文化之中，只是它偶尔才引起人们的注意。

这本书揭示了食品公司为获得政府和专业人士的支持来销售它们的产品而采用完全符合常规的、又几乎往往是合法的政治手段的方式。本书的意图一方面要阐明食品工业在多大程度上决定人们饮食的内容，另一方面要引起更广泛的关于食品工业的营销方法和运用政治制度的讨论。

在我作为营养教育工作者的 25 年里，我发现很少有人讨论食品工业的做法。这种忽略的原因不难理解。我们中的许多人认为自己是依照个人的口味、方便和成本而选择食品的，我们否认会受到广告或其他营销做法的操纵。营养科学家和医生通常认为食品公司确实是一心想改善人们健康的。他们认为与食品业一同努力帮助人们改善他们的饮食是有意义的，然而，大多数人对于食品行业资助研究或者资助项目可能影响他们言行的说法会感到愤愤不平。大多数食品公司高级职员坚持认为任何

食物产品都是一种平衡、多样、适度饮食的组成部分。他们说，当他们资助营养专业人士的活动时，他们的公司是在帮助促进良好的健康。联邦农业和卫生机构的大多数官员知道他们的部门是由政党任命的人（political appointee）所领导的，他们的关注反映着执政党的关注，他们的行为必须被国会接受。反过来，议员们肯定对资助他们竞选活动的那些公司所关心的事情敏感。

在这样的政治体制中，食品公司的行为是正常的、合法的，而且在影响健康专家、联邦机构和国会方面，它的运作方式完全类似于任何其他重要的行业，例如烟草行业^①。然而，推销食品会比推销烟草引发更加复杂的问题，因为为了生存人们需要食品，而且只有当吃得不适当时才会引发问题。正如这本书将表明的，食品公司与烟草公司一样，它们的主要任务就是销售产品。食品公司既不是卫生机构也不是社会服务机构，只有当营养有助于销售食品的时候，它才成为公司考虑的一个因素。在这类思考中实在很少考虑所涉及的道德选择问题。

20 世纪的早些时候，导致美国人死亡和残疾的主要原因是传染病，它部分是与摄入的热量和营养物不足有关，卫生官员，营养学家和食品工业的目标完全一致——鼓励人们多吃各种食品。整个世纪，美国经济的发展很大程度上影响着我们的饮食方式：我们获得更多种类的食品，我们的饮食改善了，同时营养不足的情况逐渐减少。美国人主要的营养问题转变为营养过剩的问题——吃太多的食物或者某些种类食品吃得太多。吃得过多本身导致了一些健康问题，它使新陈代谢紊乱，使得人们体重超标，并且提高患慢性疾病的可能性——冠心病，某些癌症，糖尿病，高血压，中风和其他疾病——当今，在任何吃得太多的人群中，这些情况是患病和死亡的主要原因。

人们也许认为饮食对慢性疾病的影响不比吸烟严重，然而，它们分别造成了美国每年大约 1/5 的死亡。对付吸烟问题只需要一个简单的行为改变：不要吸烟。然而，由于人们为了生存必须吃东西，改善饮食的建议就越发错综复杂：要吃这种而不是那种食品，或者要少吃些。正如这本书所阐述的，“少吃些”的说法是营养建议方面众多争论的根源。它与食品行业要求人们消费更多它们的产品直接相抵触。因此食品公司竭力反对并且诋毁“少吃些”的说法。

当我 1986 年搬到华盛顿在公共健康服务部（the Public Health Service）

工作的时候，我首次意识到食品行业对政府营养政策和营养专家观点的影响。我的工作是管理第一份而且也是惟一一份的《卫生总监关于营养和健康报告》（Surgeon General's Report on Nutrition and Health）的编辑工作，该书1988年夏天出版，厚达700页^②。这份报告是政府的一项雄心勃勃的努力，它概述了食物要素，比如脂肪、饱和脂肪、胆固醇、盐、糖及酒精与主要慢性病关系的研究的全部内容。在工作的第一天，告知我的规定是：无论研究结果如何，报告不能建议“少吃肉”作为减少饱和脂肪摄入的一种办法，也不能建议限制任何其他种类食品的摄入。在里根政府与行业友善的气氛下，可能受这类建议影响的食物生产者会向他们在国会中的受益人抱怨，这样，报告绝无可能获得发表。

这种情况并不是想入非非的虚构；10年来联邦卫生官员已经忍受了议会几乎不断的对他们的饮食建议的干扰。正如我在第一部分中讨论的，联邦机构官员已经学会了采用委婉说法以避免这样的干扰，他们重点针对营养物，而不是对包含营养物的食物提出建议，而且对任何限制食物的建议给予一种正面的倾向性解释。“少吃牛肉”会促使企业投入战斗，而“少吃饱和脂肪”则不会。“少吃糖”会把糖生产者直接推向国会，而食品行业可以忍受“选择含糖适度的饮食”的说法。当1988年《卫生总监关于营养和健康报告》出版时，报告建议人们“选择瘦肉”，只是对那些特别容易患龋齿的人建议限制糖的摄入。

当系统地提出有关饮食与健康的建议时，随后的争论只是增强了对政治权术的敏感性。尽管议会1990年通过了一项要求每半年出版一本《卫生总监报告》（Surgeon General's Report）的法令，政治上的权益之计则部分地解释了随后的报告为什么没有出版。经过10年努力来编撰一份《卫生总监关于食物脂肪与健康的报告》之后——因为确实需要帮助人们去了解与食用饱和脂肪，单一不饱和脂肪（monounsaturated），转饱和脂肪（trans-saturated）和总脂肪相关的健康后果问题的无休止的争论，政府放弃了这项计划，这显然是因为科学基础问题已经变得越来越复杂和含糊。更令人信服的理由想必是对在2000选举年完成这样一份报告已经缺乏兴趣。如果只是因为脂肪聚集了大量热量（与每克含有4卡路里的蛋白质或碳水化合物相比，每克脂肪则含有9卡的热量^③）的原因的话，那么关于脂肪摄入的权威性建议必定会包括一些“少吃些”的建议，同时肥胖症是主要的健康问题。由于饱和脂肪和转饱和脂肪增加了患心脏