

吃

的 法 则



MICHAEL POLLAN

迈克尔·波伦

饮食觉醒系列

Food Rules *An Eater's Manual*

83条

经典日常饮食手册

[美] 迈克尔·波伦 — 著

(Michael Pollan)

红琳 / 译

吃真实的食物不需要规则

我们要建立和食物更愉悦、
更健康的亲密关系。

中信出版集团

Food Rules

An Eater's Manual

吃 的 法 则

〔美〕 迈克尔·波伦 / 著

Michael Pollan

红琳 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目（CIP）数据

吃的法则 / (美) 波伦著; 红琳译. -- 北京:
中信出版社, 2017.4

书名原文: FOOD RULES

ISBN 978-7-5086-6127-8

I. ①吃… II. ①波… ②红… III. ①饮食营养学
IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 080052 号

Food Rules 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 Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

吃的法则

著 者: [美] 迈克尔·波伦

译 者: 红 琳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 5.25 字 数: 60 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2016-3830

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6127-8

定 价: 39.00 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

谨以此书献给我的母亲

我母亲确信，黄油比人造黄油更健康。

在我们所处的时代，饮食变得非常复杂——在我看来这完全没有必要。下面我会讲到为什么“没有必要”，但先来看一下这项动物最基本的活动变得有多么复杂。现在许多人要依赖形形色色的专家来教导他们该怎么吃——有医生、节食食谱、媒体报道的营养最新成果、政府研究报告、食物金字塔，食品包装上泛滥的保健功能标注。虽然我们不会时时留意这些专家意见，但每当我们手持菜单点菜时，或者推着购物车逛超市时，专家的声音就会萦绕耳边。人们的头脑里还留存了大量生物化学信息：“抗氧化”、“饱和脂

肪”、“ Ω -3 脂肪酸”、“碳水化合物”、“多酚”、“叶酸”、“麸质”、“益生菌”，这些词每个人都似曾相识，这难道不奇怪吗？如今这种情况已经到了只见营养和热量、不见食物的程度——据称食物中的这些无形的物质，如能得到正确的认识，隐藏着健康饮食的所有秘密。

但是，尽管近年来听了太多科学或伪科学的饮食信条，我们仍然不知道应该吃什么。脂肪和碳水化合物哪个更令人担心？那么“好”的脂肪和“坏”的碳水化合物，例如高果糖浆，又如何呢？含麸质食品的危害有多大？人工甜味剂的害

处有多大？这种早餐麦片能改善我儿子学习的注意力，而另一种麦片能防止心脏病发作，这是真的吗？从何时开始，吃一碗早餐麦片粥变身为一个常规疗程？

几年之前，我对这些问题跟其他人一样迷惑不解，于是着手探讨一个最根本、最简单的问题：我应该吃什么？对于饮食与健康问题我们究竟知道多少？我既非营养专家，也不是科学家，我只是一个充满好奇心的记者，希望能得到一个直截了当的回答，为我自己，也为我的家人。

几乎每次当我踏上调查研究的旅途，很快

就会明白事情往往比我想象的要复杂和含糊得多——真伪难辨。但这一次却完全不同。我撩开营养学的神秘面纱深入探究，梳理脂肪和碳水化合物的长期对决，关于纤维素的口舌之辩和对营养品的激烈论战，探讨得越深，轮廓就变得越加清晰。

我搞清楚了这样一个事实，科学家对营养所知甚少，这有些出人意料。说好听一点，营养学实际上是一门年轻的科学。它迄今对诸如此类的问题竟然也还没搞明白：当你在喝一杯苏打水的时候，体内会发生什么变化，或者胡萝卜的精华

何在，以至对人体好处多多，或者人的胃里为什么有那么多神经细胞（脑细胞）。

这是一门令人神往的学科，将来某一天，它会对与人体有关的营养问题给出更为确定的答复，但现在还不行，营养学家自己也会这样说：遥遥无期。始于仅仅两百年前的营养学，到今天为止，大约相当于 1650 年的外科的水平，前景一片光明，看上去很美，但你愿意拿命去尝试，让他们在你身上动刀吗？我想我会再等等。

虽然我发现人们对营养懵懂无知，但我也了解到一些对饮食和健康的重要信息。这就是

我为什么会说随着我探讨的深入轮廓渐渐变得清晰起来。

关于饮食与健康的关系，有两条重要的基本事实不可不知，这两条并无争议。参与营养论争的所有各方对此意见一致。更重要的是，这些确凿的事实足以让我们在其之上建立合理的饮食规则。

事实之一

吃所谓西式餐饮的人群（通常指饮食中含大

量加工食品和肉类，加入大量脂肪和糖类，大量精加工谷物，除蔬菜、水果和全麦谷物之外大量的其他食品）毫无例外地会高比例地患上所谓西方病：肥胖症、Ⅱ型糖尿病、心血管病和癌症。几乎所有的肥胖症和Ⅱ型糖尿病，80%的心血管疾病和三分之一的癌症与这种饮食有关。营养学对此并无争议，这种关联确凿无疑，争执在于如何找到西式饮食中的真凶，究竟是哪一种成分是一些慢性病的元凶。是饱和脂肪，还是精加工的碳水化合物？是纤维缺乏，还是反式脂肪、 Ω -6脂肪酸，还是什么其他的成分？关键在于，作为

进食者（如果不是科学家的话），我们已有的知识足以让我们知道该如何行动：原因姑且不论，问题的根源在于这种饮食本身。

事实之二

吃各种传统饮食的人群一般不会患上这类慢性病。这些饮食范围很广，从高脂饮食（格陵兰岛的因纽特人主要以海豹脂肪层为生）到高糖饮食（中美洲的印第安人主要食用玉米和豆类），再到高蛋白质饮食（非洲马萨伊部落人以牛血、肉

类和奶为食)，这是三个极端的例子。但是对于那些多样化的传统饮食，也同样如此。这一事实表明，人类没有单一的理想饮食，人是杂食性的，精确地适应多种多样的食物和饮食规则。只有一种例外：就是我们大多数人正在摄食的（从进化的角度）相对新近出现的西式餐饮。现代文明开发出一种能够确保让人患病的饮食，这是多么伟大的成就！（诚然现代人通常比古人寿命长，也比在传统文化下生活的人寿命长，但寿命的延长大多归功于幼儿死亡率的降低和儿童医疗的改善，而非饮食习惯。）

事实上从以上两条中还可导出第三条事实，这一条给人带来希望：摒弃西式餐饮的人，健康状况会明显改善。有些研究充分证明，西式饮食的结果是可以逆转的，其速度也相对较快^①。

在一项研究分析中，一组典型的美国人仅适度偏离西式餐饮及生活方式，就能使患冠心病的风险降低 80%，患 II 型糖尿病的风险降低 90%，

① 有关西式饮食及其替代研究可参考我此前一本书《为食物辩护》，本书中大多数规则的科学依据可以在那里找到。

患直肠癌的风险降低 70%^①。

然而，奇怪的是，这两条（或三条）确凿的事实并没有成为营养学研究的中心，因此也不是公众健康饮食运动的中心。研究的焦点被放在找出西式饮食中的营养恶魔，这样食品制造商就可

① 该研究中所限定的饮食特征为低反式脂肪摄入量；高比例多不饱和脂肪对饱和脂肪；高全麦摄入量；每周吃两次鱼；每日摄入推荐量的叶酸；每日不少于 5 克葡萄酒。生活方式的改变包括不吸烟，体重指数保持在 25 以下，每日运动 30 分钟。作者 Walter Willett 写道：“适度改变饮食和生活方式对疾病预防有巨大作用，而这些改变自然契合了 21 世纪的人类生活。”“追求最佳饮食方式进展报告，”《营养基因组学：发现个性化饮食之路》(*Nutritional Genomics*), Jim Kaput and Raymond L. Rodriguez (New York : John Wiley & Sons, 2006)

以对产品稍加改进，让饮食结构不受干扰，或者制药商可以开发出一种特效药卖给我们。为什么要这样呢？答案是西式餐饮是钱堆起来的。食品加工越深，利润就越高。医疗行业治疗疾病（占美国每年 2 万多亿美元医疗花销总额的四分之三）比预防疾病更赚钱。因此，我们对这样明显的事实视而不见，却把目光盯在或好或坏的营养成分上，每个项目研究的成分都各不相同。但对于营养产业界来讲，这种不确定性并不一定是件坏事，因为混乱本身也是件好事：这样营养专家就成为必不可少的人物；食品制造商可以对产品（和保

健功能)进行再设计,以反映最新研究成果,而我们这些跟踪这一问题的媒体人也有了持续不断的有关饮食和健康的报道内容。这是一个多赢的局面。只有食客成为输家。

作为一名记者,我知道让公众莫衷一是的价值所在:我们身处解说行业,如果要探寻的问题答案太过简单,我们就会失业。事实上,当我为撰写前一本书《为食物辩护》而花费几年时间研究营养学时,发现应该吃什么这个被认为极其复杂的问题,其答案竟丝毫不复杂,我一时心里甚感不安,实际上,我的发现可以用十三个字来概括: