



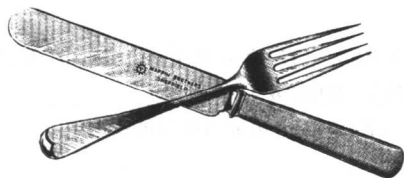
脆 弱 的 地 球

食物的背后

关于日常食品的极具争议性的各种论说

Craig Sams 著 黄又林 译

新星出版社 NEW STAR PUBLISHER



脆 弱 的 地 球

食物的背后

献给Margaret Sams,
 她所热衷的全营养食物
 为我的生活带来了一个如此美好的开端

Craig Sams 著 黄又林 译

新星出版社

e
ed
ies
n
ig
th
ted
cs
nt.
ty,
py.
e
:
nce
it,
on

图书在版编目 (CIP) 数据

食物的背后 / (美) 萨姆斯 (Sams, C.) 著, 黄又林译. — 北京: 新星出版社, 2005 5
ISBN 7-80148-788-5

I. 食... II. ①萨... ②黄... III. 食品卫生—研究 IV. R155.5

· 中国在版编目 CIP 数据核字 (2005) 第 037900 号

本书中文简体字版由三联书店 (香港) 有限公司授权出版
图字: 01-2005-2473 号

食物的背后

(美) 萨姆斯 (Sams, C.) / 著

黄又林 / 译

责任编辑: 刘 刚

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社址: 北京市东直门南大街 9 号华普花园

邮政编码: 100007

电话: 010-84094409

传真: 010-84094789

E-mail: newstar_publisher@163.com

经销: 广东联合图书有限公司

销售热线: 010-65513628

印刷: 河北大厂彩虹印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/24

印张: 7

版次: 2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

定价: 18.00 元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换。

目录

5	前言
6	序
9	如何使用本书
11	速食面与文明——我们今天的世界
13	食物情色——厨师的困惑
15	食用风景——一种醒悟的感觉
18	慢食——悠闲地吃
20	长寿饮食法——健康饮食带来健康生活
23	土壤及解决方案——我们为什么使用化肥？
26	为什么要开展有机运动？——为什么要破坏我们的星球？
29	补贴政策——谁受益，谁损失？
33	消化系统——反复咀嚼
36	痴肥症——饮食不当使人发胖
38	非常速食——以及由其产生的非常迟钝的人
41	密集型农业生产——到底能密集到何种程度？
45	致命的疾病——炸弹已经开始计时
48	这个革命“不太绿”——当“绿色”不好的时候
51	食物距离与食物链——是不是满足太多人了？
54	超级市场——采取控制
57	口感熟悉——骗过你的味蕾
60	广告标准机构——禁止人们了解健康饮食的真相
63	食糖的功过——食糖的真相
66	商品市场——被扭曲的现实
70	公平贸易——到底能有多么公平？

73	美国——如果我们都像他们一样吃的話
75	政府——操控問題
78	加入全國農民聯合會——冒工作不保之險
81	杀虫剂——谁也跑不了
85	能源——正在枯竭
88	有机磷酸酯——毒药的王国
91	雌性激素——女性荷尔蒙
94	基因改造食物——我们能吃吗？
98	捕鱼为食——靠不住的渔业
101	动物福利问题——处于危险中的生命
103	功能性食品——制药行业供应的食品
106	抗生素——对人体健康的影响
110	食品添加剂——既隐蔽又显眼
114	全粒谷物——完美的食物
117	营养与食物质量——得到我们需要得到的
120	补脑食品——思考一下这个问题
123	脂肪的氢化——不会融化的黄油
126	微波——吸收一定的射线
129	素食者——古怪的一族？
132	斋戒——让消化系统休息一下
135	异国风云——各种有利农业生产的方法
138	多种食物一起吃——喜欢的都吃一点点
140	食品包装——有必要成为罪魁祸首吗？
143	美丽新世界——猜猜晚饭吃什么
147	自己种菜——有点泥土没关系
149	教育——从基础抓起
152	若干结论
154	参考资料

前言

尽管我们能够把人类送上月球，能够对人脑进行复杂的手术，但我们却无法向全世界提供全营养食物。我们食用的大部分加工食品非常缺乏营养，因此一些打着“功能性”食品旗号的公司涌现出来。具有讽刺意味的是，经营这些食品的人常常是那些精制食品和过度加工食品的主要供应商，他们在食物中加入很多饱和脂肪、食糖、盐以及各种添加剂。这样做的目的是让人产生对新鲜食物诱人香味的幻觉。我们知道，密集型耕种和饲养可以生产出廉价但不见得是安全的食品。人们对有机食品需求的日益增加恰好是“化肥”耕种带来的一个直接结果。人们要知道，他们要吃的食物不仅是安全食品，而且是有益健康的长寿食品。

如果想透彻了解您的膳食，您就需要了解一下食品的生产过程。然而，获取相关资讯并不容易，因为食品制造商花费了巨额广告费宣传产品的优点，而对食品存在的缺憾漠不关心。克雷格·萨姆斯（Craig Sams）是一位难得的人才，他不仅能够以通俗的口吻解答与食物有关的各种问题，并且还能亲自制作一些美味食品。他开办的Whole Earth公司在推动加工食品可以成为良好食品这一理念方面发挥了重要作用。当我第一次见到他时，他的那些独特观点给我留下了深刻印象。当时，身为美国人的他在伦敦生产烘豆，然后出口美国。

《食物的背后》是一部全球性指南，讨论了人类对于土地和海洋的利用及滥用。该书针对人们目前对于食物问题存在的一些主要争论，并且提出了一种让我们活得更健康，让全世界过上更好生活的另一种观点。

英帝国勋章获得者Derek Cooper——英国广播公司第四频道节目“The Food Programme”（食物节目）主持人

序

说起来可能颇具讽刺，一场肝炎让我认识到了食物对于健康的重要意义。1965年，我在从印度到阿富汗的旅游途中染上肝炎，情绪极其低落。在采纳长寿饮食疗法（macrobiotics）之后，我得到彻底康复。1966年，我来到了纽约市第5大道的长寿法书店。当我拿着选好的书走到收款台时，一位女士神色不快地告诉我不能购买这些书，因为他们正在等待联邦调查局作出是否能够继续出售的决定。在美国医学会（American Medical Association）的鼓动之下，联邦调查局曾闯入书店，掠走书籍，看看里面内容是否违法。书的内容确实“违法”，因为它们告诉人们癌症可以通过健康饮食得到预防，甚至治愈。这些内容已经构成了严重的犯罪行为，足以取缔，因此遭到了焚毁。书店不久也随之关闭。纽约的小小长寿法团体中的很多成员在惊愕之余远走他乡，搬到加利福尼亚州北部的奇科镇（Chico）。

对于那些相信“吃啥补啥”（you are what you eat）的人来说，对长寿理论采取的这种激烈行动具有一种类似恐怖主义袭击的性质。那是一个令人压抑的时刻，对于任何通过食用均衡的天然全营养食物获得健康和充沛精力并感到愉快的人来说尤其如此。当时，美国正在和越南打仗，食用长寿法食物就上升为一个政治问题，并且我们那一代中的很多人都受到这一影响。在到访长寿法书店的当天晚上，我还来到了位于纽约市东村（East Village）一家取名为Paradox的长寿饮食法餐馆。正是在这一刻，我决心要改变我今后生活的计划。我决定在伦敦开设一家长寿饮食法餐馆，并于1967年付诸实施。

如同1960年代出现的众多新思潮，追求长寿饮食法、天然食物、健康饮食以及有机生活等已不再被认为是“极端不理智”的行为了。如今，哈佛公共健康学院（Harvard School of Public Health）甚至建议通过长寿饮食法避免日益增加的痴肥症和与饮食相关的疾病。那些搬到奇科镇避难的长寿法爱好者们共同成立了一家Chico-San食品公司，专门经销糙米及类似食品。1998年，亨氏（Heinz）食品公司将其收购，使他们进入了美国的有机食品市场。目前，美国用于各种互补和另类健康医疗保健方面的费用已经超过了手术和医药费用。很多医生现在都有资格为患者实施营养疗法、顺势疗法以及其他疗法。他们需要这些手段为病人提供更全面的预防保健措施。

自从采用了长寿饮食法之后，我再也没有看过病，也从来没有服过任何处方药。我虽然生过病，但疾病让我学会了如何尊重健康消化系统发挥的重要作用。我的孩子们已经长大成人，他们的牙齿比我的牙齿长得更坚硬、更整齐。对于我来说，他们就是一个活生生的实例，证明少吃肉类和乳制品，多吃全粒谷物和蔬菜能够获得健康和强壮的体魄。我的孙辈们既长得十分强壮，又有良好的性格，根据达尔文的进化论学说，秉性也可以遗传。我们有能力在基因染色体方面，运用各种影响让我们朝着自己选择的方向进化。我们知道，营养不良可以造成身体退化，而且可以遗传，和糖尿病患者的孩子也容易得糖尿病的道理一样。如果父母健康，他们的孩子一般很少会患慢性病。

长寿饮食法遭受的政治攻击，使我对专家学者以及政府官员们的意见产生了相当大的怀疑。每当我阅读一些研究人员和科学家的研究结果时，耳边就会响起曼迪·赖斯—戴维斯（Mandy Rice-Davies）的那句名言：“我早知道他会那样说的，是吧？”他们的研究结果包括：白面包证明比全麦面包更有利于健康、癌症是由病毒引起的、我们一旦掌握了人类基因组的结构便能医治所有的疾病、不吃糖我们无法获得能量以及肉类是最好的蛋白质等等。食物对于人的体质以及大脑健康的影响一直是我事业追求以及个人生活的中心问题。有时候，我可能有些近乎狂热。拉丁文中“*fanum*”一词的意思是庙宇，而我的身躯就是我灵魂的庙宇。我一直在这个庙宇中进行广泛探索，通过直觉、经验，以及研究他人的观察

结果，最后终于明白了身体运作的原理以及如何才能使它保持良好运作。当它与我的直觉和经验发生冲突的时候，我发现自己很难接受科学。但科学也正在开始接受一些较为全面的观点。

世人的饮食状况同时朝着更好和更坏的方向发生转变。每天，有4间麦当劳快餐厅在世界的不同地方开张。这种饮食和生活方式的先兆将无情地导致痴肥症的出现。随着现代速食文化取代世界各地的传统饮食，痴肥症和消化功能失调引起的疾病也在日益增多。然而，饿着肚子上床睡觉的人依然占世界人口数量的六分之一。

尽管如此，现在每天都有人作出摒弃垃圾食品和让自己活得更自由一些的选择。他们这样做，使提供有机食品以及天然、全营养食物的基础得到了逐步增加。尽管政府仍然受到那些强大的制药、医疗和化工行业的利益约束，但人们已经开始在如何选择正确饮食和饮食内容，以及哪些食物安全、哪些食物不安全方面达成新的共识。这种共识正出现在永远都非常重要的市场中，对此我充满乐观。

我希望，这本小册子能对这种正在出现的共识做出贡献。本书内容主要涉及与食物有关的营养和政治问题，以及影响健康的主要原因。如果我们在进餐时认识到食物选择的重要性，我们就会在这个拥挤的地球上变得更加健康，更富有正义感。正义造就和平——和平是文明的最终目标。

Craig Sams——作者

本书的内容丰富多彩，但其核心思想是：注意你的饮食。很多食物会给你和环境带来伤害，政府和食品生产商不会对此表示任何同情。这本出色的读物将鼓励你为了营养健康的原因，重新担起自己应当担负的职责。在这一过程中，你不仅能够从中得到乐趣，而且还能对我们藉此生存的行星略尽绵薄之力。

Alastair Sawday——原英文版出版者

如何使用本书

既可详细阅读，亦可浅尝辄止；每次选读一章。尽管题目十分宏大，但各章篇幅短小精悍，切中要害，旨在从感情和智力上给您带来启发。本书的一项特色是，在某些章的结尾处附上了供您进一步阅读的书目和网址，尽管这些图书和网站的观点与本书的观点可能不尽相同。

更好的方法是，一次或分两次读完本书，意念连贯，有利于形成强大的全面思维。本书的主要议题是：我们不能仅把“食物”作为一个孤立的问题考虑。食物问题关系到更大的全球性问题。本书大致分为五个部分：一般性问题、食品 and 大型企业、食品与农业、食品与营养，以及需要思考的问题。议题的范围十分广泛，但正如你将看到的那样，它们都非常重要，值得深思。

“日出而作，日入而息。

凿井而饮，耕田而食。

帝力于我何有哉？”

——西元前2500年中国佚名氏语

速食面与文明

我们今天的世界



尽管20世纪发生了两次世界大战，但世界的财富和教育整体水平却有了显著的提高。更多的人比以往任何时候拥有了更多的金钱和宝贵财产。中等教育几乎在世界范围内普及，高等教育也更加广泛。匮乏现象的日益增长也许让人感到略煞风景，但很多“有钱人”目前的富有水平超过了以往任何时候。即使是“贫困者”，很多人也有合适的卫生设施和电视机，能够买得起诸如烟酒一类的高税收商品。

生活水平的全面提高带来了各种巨大好处。我们呼吸的空气比以前清洁了，因为过去工业和家庭都要烧煤，使用含铅燃油。我们的食品中已经没有了过去一度允许使用的许多有害成分和添加剂。我们喝的水也符合新的更严格的饮用标准。河流比过去干净了。人们在工作场所、汽车以及飞机里更加注重安

全，减少了工作和旅游中的死亡和受伤危险。随着个人和集体资本净值的增加，社会赋予人类生活的价值鼓舞我们改善生活条件，在尽量减少生命威胁方面增加投入。

然而，我们在饮食方面到底存在哪些失误呢？由饮食不当引起的死亡超过车祸造成的死亡很多倍，并且这个比例正在增加。糖尿病、心脏病、痴肥症以及癌症都与令人沮丧的恶劣生活质量有关，越来越多的年轻人经常伴随着一些与饮食有关的疾病步入成年。当我们观察我们所吃的食物范围时，我们会把数量繁多而又极其复杂的“世界性融合的”（world fusion）饮食作为一种预期标准，但同时，我们还会发现有大量缺乏营养和不安全的食品存在。

过去，糖果属于高档食物，鲜有人问津。如

今，巧克力、甜饼、糖调制品、氢化脂肪以及各种调味品取代了我们的正餐。以精面粉、调味品以及各种人工鲜味增强剂为原料的速食面，经过塑胶材料包装之后，为很多人提供了一种热食速食，因为这些人的烹调技能仅限于旋转一下电水壶或微波炉上的开关。汉堡包、热狗、比萨饼以及其他速食降低了耕作与加工过程的质量要求。软饮料代替了其他饮料，导致人们大量摄取糖分。这种现象是饮食领域的一种灾难，从来没有这么多的人像今天这样食用这么多的脂肪和食糖。

文明在人类的灵感和理想的许多方面为我们带来了巨大进步，但为什么偏偏在我们最重要的饮食以及最重要的健康目标方面，使我们产生如此严重的退步呢？我们可以轻而易举地埋怨那些大企业和农业压力团体。但真正需要埋怨的人也许正是我们自己，我们对饮食问题漫不经心，甚至对生产和选择食品的方法采取了不负责任的态度。

那些严格注意自己的饮食的人不仅能更好地享用他们的食物，而且能拥有更健康的体魄，更多的快乐以及更长的寿命。对于那些出生在现代化和繁荣富强的民主社会的天真

的孩子们来说，他们过于年轻，缺乏判断能力，如果让他们养成喜欢食用这些垃圾食品的习惯，从而缩短了未来的寿命，使他们永远需要依赖别人，那将是一种多么不公平的待遇！我们如何才能使我们的饮食和我们文明的成就相称呢？

人类正面临着一种进化方面的改变，欧洲人的平均身高比200年以前增加了30厘米。然而今天，人们的体形不再朝纵向发展，而是朝着横向发展。1980年，男人的平均体重为73.7公斤，女人的平均体重为62.2公斤。但到了2000年，男人和女人的平均体重分别增长到81.6和68.8公斤。

食物情色

厨师的困惑



美食烹饪是一种新型的摇滚乐——抑或仅仅属于色情文学的一个分支？

电视台每周要播放40多个小时的食物节目，在过去的五年里，有关食物和烹饪的杂志种类翻了一番，它们的发行量翻了三番，读者数量增加了四倍。录影机使那些烹饪爱好者们不会错过任何一种迪莉娅（Delia）讲授的蛋类制作技巧，或者妮吉拉（Nigella）教你如何打奶油的方法。

酷爱情色节目的人振振有辞地说，观赏情色画面要比光顾那些充满约会、诱惑以及必须解决体液接触问题的龌龊场所安全得多。对于食物情色爱好者来说，如果能大饱眼福，让眼睛用餐，避开有关采购、烹饪以及对付诸如身体肥胖等问题的话，对健康来说将大有裨益。再者，真品永远不会伴随着华丽完

美的照明、别具匠心的艺术处理、偷窥式的摄影角度，以及放电式的画外音而出现。正如每一位食品设计师都知道的那样，火鸡的胸脯能在照片中闪闪发光，显得那么可爱诱人，凡士林起到了关键性的作用。

所有这一切都要从1960年说起。当时，伊丽莎白·戴维（Elizabeth David）出版了一部突破性的著作《法式乡土烹饪》（French Provincial Cooking），为笼罩在食物配给制阴影中的英国人带来了几分新意和兴奋。她在绪言中提倡一种“简单至上”的理论。但她那长达3页的介绍如何制作豆焖肉（cassoulet）的菜谱，其复杂程度对于以鸡蛋和炸土豆为主食的那代人来说，可以说达到了登峰造极的地步。她为人们的食物制定了一条新的原则，她说：“食物应该讲究，但不要过于讲究。意思是说应该保留食物原有的味道、香

气、质感以及很多其他特色。从这个意义上看，就是要为人们提供合理、正确及合适的食物。”

这一理论让人们彻底摆脱了战后只关心是否能获得足够食物和追求精美食物的沉闷局面，调动起了全国人的胃口。

1983年，Alastair Little在位于192号的诺丁山时髦餐厅，为世界培养并输出了一代英国厨师。他们作为新颖而性感的烹饪武士，从悉尼乃至纽约市的士城西区都受到了人们的热烈欢呼。年轻的超级厨师们，沉醉于表现他们的离奇个性，像摇滚歌星把电视机扔出饭店的窗户外面一样，定期把他们的激情宣泄在厨房里。他们举办电视烹饪讲座，有助于开办一个拥有精明食客的餐馆和出版系列烹饪书籍。多年来，烹饪类的图书一直位于非小说类图书的畅销榜首。

如果说烹饪真算得上是一种新型摇滚乐，那么它最耀眼的歌星一定非安东尼·布林丹（Anthony Bourdain）莫属。他的那部自白式的《厨房机密》（Kitchen Confidential）简直就是对狂热的烹饪技艺的毫不遮丑的说明，为那些尝试打造一种融合食谱（fusion food

menu）的人提供了又一把锋利的快刀。

当回到家庭烹饪这个话题时，我们看到，与观看各种各样的食物杂志、烹饪书籍以及电视节目相比，打电话叫外卖，既省时又省力。1990年代，方便食物市场增长了400%。也许，不可避免的是，我们越是经常观看别人做饭，我们越是懒得自己动手。一旦要真正做饭时，我们很少“白手起家”，往往是系上围裙，用买来的半成品，看着菜谱照猫画虎而已。

在饮食问题的背后，人们逐渐达成这样一种共识：饮食既是身体的燃料，同时也能带来感官上的乐趣，吃得好，并且活得好。健康和幸福在餐桌上并不彼此排斥。口腹情色确实是一种新型饮食文化出现的信号。

目前，市区抢手的公寓不是没有厨房，就是厨房面积十分狭窄，只能摆放一台冰箱、一个微波炉和一只水壶。



延伸阅读：
Kitchen Confidential
Anthony Bourdain
Bloomsbury 2001
ISBN 0 747 55355 6

食用风景

一种醒悟的感觉

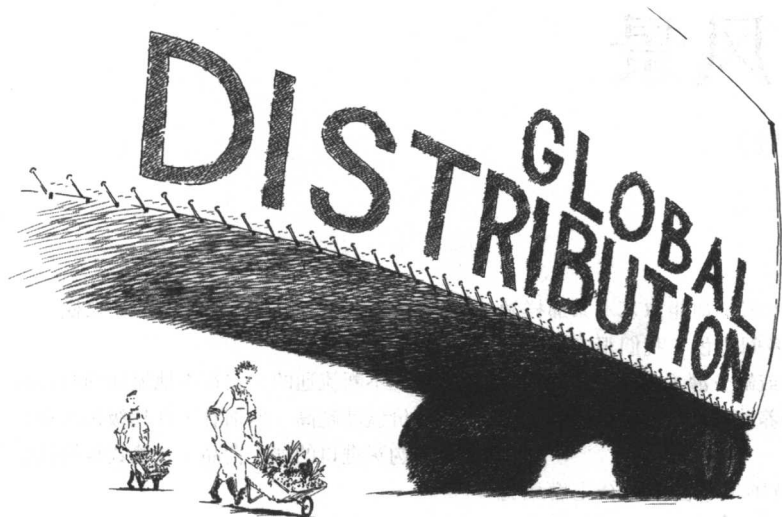
我们不是艺术家，却能像艺术家那样领略美丽的乡间景色。我们很多人都不喜欢单调的麦田或缺少灌木的田野，更别说上面遍布密集饲养着家畜的丑陋房屋了。

2001年10月，英国风景画家协会主席桑德拉·佩皮斯（Sandra Pepys）在伦敦的集市画廊举办了一次风景画展。每位参展的画家都同意将自己展出收入的三分之一捐赠给英国主要的环保机构——英格兰乡村地区保护委员会（The Council for the Protection of Rural England）和土壤协会（Soil Association）。他们的捐赠表明，他们绘画所选择的乡村都属于进行有机开垦和耕种的地带。一个简单的例子显示出人们的行为，他们如何在消费者喜爱的乡村以及他们喜欢的食品生产方式之间进行取舍。通过严格贯彻“食用风景”（eating the view）政策——“寻常百姓”也

可以支持乡村社会和对新法案的动议权。

钱是在不断流通的，它在本地流通的时间越长，价值就越高。据估计，在超级市场花10英镑购买进口的加工食品，这笔钱很快就会





流出社区，甚至跑到国外。然而，如果花10英镑购买本国生产的食品，这10英镑就会发挥出28英镑的经济作用，因为这笔钱在进入主流通渠道之前会多次转手。本地生产者能够从减少运输成本和自己加工实现增值的好处中获得更多的利润。这一特点支援着乡村经济，没有货币的流通，大部分的乡村将只会种植一些受补贴的谷类作物而已。

2000年3月30日，英国首相呼吁一个名为乡

村事务局（Countryside Agency）的政府机构，要求其“帮助消费者理解他们购买的食物与他们珍惜的乡村之间的联系，并且要与其他机构一起共同制定出实现这一目标的各种规划”。



乡村事务局的工作是从社会、经济以及环境方面关心乡村。帮助他们共同实现这个目标的其他组织还有土壤协会，后者于1994年制定的“本土食物链”