



大夏心理·心空间

吃与喝 的心理学

【美】亚历山德拉·W·洛格◎著
曾迪◎译 胡清芬◎审校

The Psychology of Eating and Drinking



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

科学出版社

吃与喝

——饮食文化心理学

The Psychology of Eating and Drinking



科学出版社

大夏心理·心空间

吃与喝 的心理学

【美】亚历山德拉·W·洛格◎ 著
曾迪◎ 译 胡清芬◎ 审校

The Psychology of Eating and Drinking



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃与喝的心理学/(美)洛格著;曾迪译. —上海:华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-7231-7

I. 吃... II. ①洛... ②曾... III. ①饮食—应用心理学
IV. ①R15-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第183343号

大夏心理·心空间

吃与喝的心理学

撰 著 亚历山德拉·W·洛格

译 者 曾 迪

审 校 胡清芬

责任编辑 任红翊

封面设计 道一设计

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

电话总机 021-62450163

传 真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司

开 本 787×1092 16开

印 张 19

字 数 260千字

版 次 2010年1月第一版

印 次 2010年1月第一次

印 数 8000

书 号 ISBN 978-7-5617-7231-7/B·505

定 价 39.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

The Psychology of Eating and Drinking / by Alexandra Woods Logue / ISBN: 978 - 0415950091

Copyright © 2004 by Taylor & Francis Books, Inc.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, a member of Taylor & Francis Group LLC. All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 出版公司出版,并经其授权翻译出版。版权所有,侵权必究。

East China Normal University Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由华东师范大学出版社独家出版并限在中国大陆地区销售,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签,无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09 - 2008 - 270 号

挑食的怪癖成为我研究的兴趣和动力

我一岁的时候，突然什么都不吃了，只吃面包喝牛奶。此后很多年我的日常饮食没什么改善，到15岁时主要吃肉、土豆、面包和甜点，喝的东西也仅限于牛奶和橙汁。我不吃披萨、意大利面和其他一切我认为“外国”的食物。我不喝苏打水，不吃新鲜水果（香蕉除外），几乎不吃蔬菜（除了豆类、胡萝卜和甜菜），不吃奶酪（除了美式烤乳酪三明治）。鱼对我来说就是毒药。

我的父母对此不以为然，因为和我一样对食物有特别偏好的人不在少数。我妈妈在家就很少给我们吃水果和鱼。她从不用猪肝鸡肝一类的东西当菜，她讨厌这类食物。我爸爸倒是很喜欢，而且他总是把最不喜欢的先吃掉，有很多次我看见他先吃完沙拉和四季豆，然后再吃烤土豆和牛排。我还小的时候，妈妈经常提起她的祖父，说他只吃巧克力蛋糕，而不吃同一块面做出来的其他任何蛋糕。他说那些蛋糕吃起来不消化。

在家里我父母会给我吃维生素药片，基本上我想吃什么都能吃到。但是在其他地方我就得对付那些烦人的社交应酬，吃我深恶痛绝的东西。参加生日派对时，别人都在大嚼比萨，大喝苏打水，而我却退避三舍，想想都觉得恐怖。

我小时候的麻烦事还远不止对某些食物的厌恶。对食物的过度喜爱也会带来问题。我不喜欢很多东西，但只要我真正喜欢上一样东西，我

就可能会在任何时候拿出来吃，不分白天黑夜。只要我想吃，我住在南方的祖母就会很高兴地让我吃炸鸡、土豆泥和滴沥着黄油的热饼干。保持正常体重可不是件容易的事。对我来说，最危险的地方之一就是南卡罗来纳州我大爷大妈家的农场，那儿的餐桌上可有好多我爱吃的东西。他们还养了一群奶牛，可牛奶却成了大麻烦。包装好的牛奶我很喜欢喝，可我真的受不了刚刚挤出来的奶，即便是消过毒的也不行。

有两件事情把我从吃或不吃的桎梏中解放出来：遇到我的丈夫，研究实验心理学。

我丈夫在吃上属于来者不拒而且不加节制的类型，所以从小就被戏称为 HGP，就是“人型垃圾桶”^{*}。我们一起走过三十多年，他对我摆事实讲道理，好言相劝，偶尔也恃强凌弱，现在我倒能经常吃一些蔬菜水果和风味食品，甚至有时我还很爱吃。但是在任何情况下，没人能说动我吃鱼。

另外一个关键因素是成为一名实验心理学工作者，它把我以前的尴尬转化成了对研究的热情。我在研究生阶段一直对吃喝行为的研究颇有兴趣。有时我的研究就是来源于自己在这方面的怪癖，我想弄清楚它们到底是怎么来的。而后很长一段时间我才意识到，心理学关注的对象之一就是吃与喝。

在哈佛的学业激发了我全面探索这个领域的动力，这种做法对我写这本书和之前的其他作品大有裨益。作为研究的一部分，我为心理学本科二年级学生开设了专题讨论课。当时我要为这一年的课程准备一个主题，这个主题应该把心理学诸多方面的知识整合起来，于是我选择了“吃与喝”。

后来，我成为纽约州立大学斯托尼布鲁克分校的讲师，并开设了一门新课：吃与喝的心理学。这是一门高级非必修课程，却连年受到追捧。

^{*} 此处原文为 human garbage pail，取每词首字母组成缩写 HGP。这个缩写最常见的意思是“人类基因组计划”（Human Genome Project），本书中为幽默用法。——译者注

在我快要离开学校的那段日子里，每次我讲授这门课时，都会有几百名不同专业的学生报名，可我没法把他们都留下。在这门课程刚开始的几年中，学生们只能阅读学术原著，相关的教材只包括饥饿或酗酒等孤立的主题。考虑到没有适合的教材，又看到我的助教和学生们对研究的热望，我最终决定为这门课编写一本教材。因此大家就看到了这本《吃与喝的心理学》，现在已是第三版。

如果在这里不提到资深食品心理学家保罗·罗金的话，我写这本书的由来就是不完整的。1977年我第一次接触保罗，他当时在宾夕法尼亚大学从事研究工作，研究人们为什么吃红辣椒。保罗的妻子伊丽莎白是一位美食作家，并且研究烹饪历史。我和他们聊了很多并且一起做饭，这段经历更加激发了我研究吃喝的兴趣，直到现在都未见消退。伊丽莎白的著作《风味美食：味道原则菜谱》（*Ethnic Cuisine: The Flavor-Principle Cookbook*）一直以来都是我的最爱，我坚信以后也不会改变。

本书与前两个版本大体相同，均对有关吃喝行为的科学探索进行描述。然而该书写作的初衷是让有知识但非专业的人完全读懂。你不必担心因为没有学过心理学或者其他相关学科的课程而看不懂书里的内容。阅读本书的唯一条件是，读者愿意把心理学当作一门科学来了解。我写所有这些书的目的之一就是告诉大家，把科学方法应用于行为研究能够发现那么多东西。

我只是挑出了吃与喝心理学中研究成果相对较好或较能引起兴趣的方面进行论述，其中一些恕我不能赘述。如果全面介绍这个领域的话，没有几本书是写不完的，因此本书仅作抛砖引玉之用。但我会尽量描述一些研究是如何进行的，而不是只给出实验结果，以便于大家用自己的眼光来看待它们。

本书还将涉及饮食方面一些主要的失调现象，但不会明确指出如何诊断或治疗自己或他人的饮食问题。一些相关的基本原则书中会有所涉及，但真正解决问题需要职业医师的帮助和指导。

挑食的怪癖成为我研究的兴趣和动力 ■

1. 吃与喝心理学的基本要素 ■

心理学与饮食有什么关系 | 2

循序渐进：进化与饮食 | 4

选择最佳实验对象 | 5

2. 干杯 ■

饥饿与饱足

在思想（和大脑）之外：外周因素 | 14

头脑中的食物：中枢因素 | 22

归结在一起：各种因素的结合与相互作用 | 27

3. 井枯才知水重要 ■

渴

我们怎样喝水 | 34

渴的理论 | 37

特殊人群渴感与水的调节 | 43

4. 鼻子知道，舌头也知道 ■

嗅觉和味觉的作用

生存的化学 | 46

寻找味觉和嗅觉的“密码” | 48

我们并不都一样 | 55

5. 基因说了算——真的是这样吗 63

基因对食物偏好的影响

爱吃甜食 | 65

偏好咸味 | 73

除了母乳之外 | 78

以苦味终结：关于基因的最后几点说明 | 81

6. 甲之蜜糖，乙之砒霜 85

经验对食物偏好的影响

试过才知道正确：对特殊食物的经验 | 88

“我没想好晚饭要点什么……你这儿都有什么？” | 98

入乡随俗 | 103

将我们的各种食物厌恶进行分类：你能吃多少 | 105

7. 这个还是那个 111

选择我们的吃与喝

选择生存 | 113

食物选择行为的两个模型 | 115

8. 吃什么就是什么 129

食物摄入改变人类行为

垃圾进，垃圾出：缺乏营养物的后果 | 130

事情总有其两面性 | 136

食物中的非营养物质：咖啡因、铅以及食品添加剂 | 141

9. 饥饿是最有说服力的语言之一 149

厌食症与贪食症

癌症厌食症 | 151

知所节制，适可而止：神经性厌食症 | 152

她是不是患有神经性贪食症 | 165

10. 与狂食的抗争 171

过度饮食与肥胖

肥胖的困扰 | 172

胖起来的原因 | 173

除掉脂肪：缓解过度饮食与肥胖的方法 | 186

成功减肥并防止增重的建议 | 197

11. 喝着喝着命就没了 201

饮酒与酗酒

多少算饮，多少算酗 | 201

期待与事实：饮酒的后果 | 203

饮酒的原因 | 210

酗酒的治疗 | 217

12. 有多甜 229

Ⅱ型糖尿病

“无比美妙却又无比惨痛”：Ⅱ型糖尿病的病因 | 230

轻柔甜美：Ⅱ型糖尿病如何影响行为 | 234

成功的滋味：治疗方法 | 236

13. 女人是天神的爱宠 241

女性生殖过程中的吃与喝

月经期的进食 | 242

两条命的吃与喝：怀孕 | 247

哺乳动物的精髓：母乳喂养 | 253

14. 别再抽了 259

吸烟何时以何种方式影响你的体重

你在吸烟，你的代谢率又如何呢 | 261

戒烟的放大效应 | 265

15. 我们不只为面包而活 269

烹饪、啤酒与葡萄酒

做饭真爽：烹饪 | 270

饮食禁忌的两个例子：圣牛和食人 | 283

唇齿留香：品尝啤酒和葡萄酒 | 287

❧ 1. 吃与喝心理学的基本要素

托比：我们的生命不是由四大元素组成的吗？（土壤、空气、火和水）

安德鲁：不错，他们是这样说；可是我认为我们的生命不过是吃吃喝喝而已。

托比：你真有学问；那么让我们吃吃喝喝吧。

——威廉·莎士比亚《第十二夜》

你可曾留意过，花在吃与喝，甚至是琢磨吃什么喝什么的时间究竟有多少？随便找出一天来，试着记录下你花在准备（或者吃）正餐和点心上的所有时间，以及你琢磨吃不吃什么，喝什么不喝什么的时间。你应该能发现，花在这些事情上的时间要远远多于其他任何事情，包括享受男女之欢。前些天我用秒表记下了自己一天之内花在想食物和做食物上的时间总和：4 小时 33 分钟，而且我自认为对食物的着迷程度并不比常人高多少。所有动物的相当一部分行为都由获得与消耗食物、水组成。

科学家知道这个道理并不为奇，莎士比亚显然也知道，但科学家想要弄明白这些与饮食相关的行为背后的起因却不那么容易。一旦搞清了来龙去脉，我们就能改变这些行为，这是很多人出于不同原因而不遗余力想要做到的事情。

举个例子，我确信你们都知道很多人因为大吃大喝而出事：比如吃巧克力过多而发胖，鸡蛋吃得太多造成胆固醇超标，还有酗酒引发的肝损伤等等。人们为什么要这么做？更有意思的是，为什么有些人比其他人多吃多喝？为什么有些人只在某些时候比其他人多吃多喝？为什么女性一般在经期的某些时间段想吃巧克力？我们需要了解诸如此类行为的原因，然后就可以掌握十分重要的信息来指导我们修正这些行为。

对于吃喝行为及其原因的热衷促进了与食物相关的大众科学的发展，形成了一个庞大的产业。无论是书店、报亭还是超市的结账口都摆满了各种书刊：怎样让孩子多吃蔬菜，怎样辨别饮食失调。当然，有关减肥的书就更为常见，这些方面的电影电视节目也是数不胜数。然而，它们所提供的信息和建议说得好点是不完整，其实很多根本就是错误的。真正以科学研究为基础的材料实在少得可怜。举例说，有人建议，想少吃就要多喝水。这绝对是错误的。人们多喝水的时候吃得并不少。读过这本书，你就知道这是为什么了。

本书和你在报亭或大部分书店里看到的那些不太一样，它将把你带入吃喝行为的科学研究中，向你介绍科学家（尤其是心理学家）如何对饮食进行研究，目前取得了哪些成果，并为你展示该领域很多最新的发现。所有这些三言两语说不清楚，而且有些是我们不想听到的，但如果你想得到饮食行为成因方面最新最准确的信息，想知道为了改变某种行为而该做什么不该做什么的话，读这本书是没错的。当然，这些方法不是所有时候都能用来改变你自己或者别人的行为，因为严重的饮食问题需要专业治疗，但你还是会得到不少收效迅速的好点子。

心理学与饮食有什么关系

本书绝大部分内容来源于严谨的心理学实验。心理学是有关行为的科学，是“生物体怎样做和为什么做”的科学。因此，如果你的目的是理解人类和其他动物的行为，而不是植物细胞的繁殖，那么心理学就是

你应该涉足的范畴。

在本书中我们将探究一系列特定的行为，即与吃喝相关联的行为。我们将用到多种心理学方法，其中包括生理学和社会学的方法。对于这些行为，心理科学会做出各种各样的阐释，我们都能加以利用。

心理学是关于行为的科学，因此你会看到本书通篇所使用的分析方法都是科学的方法。科学方法认为自然规律掌控所有事物，它无时无刻不在作用于人和其他动物，是连续一贯的。没有科学的方向就不可能进行实验来确定行为的成因。在一项实验中，周围环境的某个变量被实验者所操纵，而其他所有变量都是恒定的。如果被试的行为随环境的变化而改变，实验者即做出结论，控制环境中的那个方面对行为具有观察效应。

比如，找 10 个人，确保他们在晚餐前 6 小时吃喝了完全相同的东西。让其中的一半人在晚餐开始之前喝一夸脱* 水，然后测算所有人晚餐的进食量。如果喝过水的人比其他人平均要吃得少，你就可以下这样的结论：大量饮水后进食量会下降。当然，这项实验不能表明第二天早餐的情况，喝过水的人可能会因为头天晚上亏了嘴而吃得很多。所以要想确定到底是不是这样，可能需要再做一项实验，或者扩展原先那个实验。所有的心理学家在工作中都采取科学方法。

研究吃与喝的心理学是件庞大但充满乐趣的事情。它包含诸多方面的研究，比如味觉是怎样产生的，人为什么会饿会渴，为什么会对某些食物有偏好，如何选择食物，某些食物如何对行为产生影响，人们为什么有时不能用最理想的方式吃喝，等等。在一本书里对吃喝心理学的所有方面都进行阐述是不可能的，但我希望本书能为读者提供一个好的概览，或者说，去这个学科里尝尝鲜。

* 相当于 1.136 升。——译者注

循序渐进：进化与饮食

在进行任何种类的科学研究过程中，最好是能有一些概念框架来指明方向，有一种或一些理论来揭示事物发展的进程，这样在实验中才能有的放矢，描述实验发现才不乏完整性。

心理科学，特别是其在饮食行为上的应用，经常围绕进化论和自然选择等概念加以组织。这两个概念对于饮食心理学尤为适合，因为包括人类在内的所有动物必须进行合理的饮食，否则就会死亡。这就意味着具有某种受基因调控的行为特性或解剖学特性的动物会吃喝得很好，因而它们可能会比同类中其他成员存活更长时间，有更多的后代。因此可以想象，在千百年的进化中，各种动物的饮食行为变得越来越对它们自己有益，而且在自然选择的过程中，那些饮食合理、适应性强的个体存活和繁衍了下来。我将在书中反复强调这个道理，即动物的某种饮食方式具有较强的适应性，而这种方式有助于它存活。

说到这儿，我希望你们说：“等一下，你说过人和其他动物经过进化后吃喝得很好，可有件事众所周知，你也在这一章开始时讲过，就是人们在以各种各样有害的方式吃喝。如果我们进化得越来越好，那为什么吃太多巧克力就会发胖呢？”

自然选择一直在起作用，但这并不意味着每一物种的所有行为都能够很好地适应其可能面临的所有情境。实际上，有几个原因可以解释为什么动物的进食行为可能并非理想状态。其中一个原因是在你观察动物时，它所处的情境与该物种已适应的情境并不吻合。我们并没有在巧克力既便宜又好找的环境中进化，而且随着医学技术的不断进步，人们不会因为贪吃巧克力就早早命丧黄泉。由此可见，虽然多吃巧克力有害，那些嗜巧克力如命的人照样子孙满堂。在本书中你会接触到很多类似的事例，都是对不健康饮食行为的解释。

选择最佳实验对象

既然已经有了饮食心理学实验的理论框架，那我们就来设想一下，你是一位科学家，考虑进行一项实验，目的是找出人们如此喜欢巧克力的原因。我们假定你读过一项研究，该研究称一种特定基因导致人们在吃巧克力多年以后爱上了它，现在你要证明它正确与否。

为此你设计了如下实验：选择 50 个有相同基因的人，给其中 25 人巧克力吃，从出生直到 25 岁，另外 25 人在相同的时间里不许接触巧克力，然后测试所有被试在饥饿和非饥饿时对巧克力的喜爱程度。听起来像是一项伟大的实验吧？确实如此，但这里有一些实际操作问题。首先，你永远不可能找到 50 个有相同基因的人，即使找到两个（同卵双生子）也非常困难。第二，哪位科学家会有如此耐心去做这样一个长达 25 年之久的实验呢？科学家们大多压力很大，他们必须经常发表著作来获得研究经费或在学校里谋求升职。第三，做实验的钱从哪儿来？被试花了这么多时间，当然要得到报酬，这笔钱可不是小数目，而且足够 25 个人吃 25 年的巧克力也要花去大笔银子。最后，为了让被试感到饥饿，你还要在一段时间内剥夺他们进食的权利，这不太人道吧？

考虑到上述因素，科学家转为经常用动物来做实验，此类叙述在本书中占相当篇幅。这让人不免有些顾虑，毕竟只有人类自身的行为才无限接近人类。但问题还不仅仅来自实际操作层面。在了解人们饮食行为的过程中，用动物而不用人进行实验的理由很充分。如果我你能说服你接受“进化塑造了饮食行为”这个观点，你也应该能接受另一个观点，即不同种类的动物至少有一些饮食行为是相似的。这其中一个是某些动物是由时间相对较近的共同祖先演变而来。比如，所有哺乳动物都有共同的始祖，所以某些基因也是相同的。

因此就进化的过程来看，即使你的主要兴趣是人的饮食行为，你也能从研究其他动物的饮食行为中获得有价值的东西。我们来看看在那个