

美味的陷阱

——驚爆誇大健康的食品謊言

FOOD POLITICS

How The Food Industry Influences
Nutrition And Health

每吃一口食物，都有可能把命吃掉了，你知道嗎？



紐約大學食品營養學系教授暨系主任
瑪莉安·奈索 (Marion Nestle) ◇ 著
許晉福 ◇ 譯

FOOD POLITICS

—How The Food Industry Influences Nutrition And Health

Copyright : ©

This edition arranged with UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS
through Big Apple Tuttle-Mori Agent, Inc.

Complex Chinese edition copyright :

2004 SHY CHAUR PUBLISHING CO

All rights reserved.

本書中所提供的資訊與方法並非要取代正統的醫療程序，因個人體質、年齡、性別、特殊病史等各異，若您有任何身體上的不適，我們建議您應請教專業的醫護人員。

美味的陷阱

——驚爆誇大健康的食品謊言

作者／瑪莉安·奈索

譯者／許晉福

主編／羅煥耿

責任編輯／顏子愼

編輯／陳弘毅、李欣芳

美術編輯／錢亞杰、鄧吟風

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02) 2211 8327

傳真／(02) 2211 8329 (訂書專線)

劃撥／075030007

單次郵購總金額未滿200元(含)，請加30元掛號費

酷書網／www.coolbooks.com.tw

登記證／局版臺省業字第五六四號

電腦排版／辰皓國際出版製作有限公司

印刷／長紅彩色印刷公司

法律顧問／北辰著作權事務所

初版一刷／二〇〇四年九月

定價／三二〇元

※版權所有・翻印必究

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

美味的陷阱

驚爆誇大健康的食品謊言

FOOD POLITICS

How The Food Industry Influences
Nutrition And Health



紐約大學食品營養學系教授暨系主任
瑪莉安·奈索 (Marion Nestle) ◆ 著
許晉福 ◆ 譯



Food Politics

003

目 錄

目 錄

前言	0 0 5
導 論：「多吃一點」？食品業所透露的訊息	0 1 0
第一篇 削弱飲食建議	0 4 2
第一章 多吃、少吃的抗爭，一九〇〇到一九九〇	0 4 4
第二章 政治與科學的戰爭	0 6 9
第三章 「解構」飲食建議	0 8 9
第二篇 操控體制	1 2 0
第四章 影響政府	1 2 2
第五章 籠絡營養專家	1 4 3
第六章 結交朋友、籠絡敵人	1 7 5
第七章 來硬的	2 0 2

Food Politics



目 錄 004

第三篇 剝削兒童，腐化校園 2 1 8

第八章 從小做起：未成年消費者 2 2 0

第九章 汽水的傾銷 2 4 6

第四篇 補充食品的法令鬆綁 2 7 2

第十章 科學與補充食品的對立 2 7 5

第十一章 健康聲明的合法化 3 0 5

第十二章 法令的鬆綁及其後果 3 3 7

第五篇 發明科技食品 3 6 6

第十三章 食品強化的由來與演變 3 6 9

第十四章 營養強化之外 3 9 1

第十五章 科技食品之最：Olestra 4 1 8



Food Politics

005

前言

前言

做為一個營養學者，原則上我每天都要努力克服一項我視為營養理論和營養實務間的主要矛盾。一方面，我們的飲食建議五十多年來一直沒有改變，而且也不斷得到研究的支持——以蔬菜、水果和穀類這些素食品為主的飲食是有益健康的。另一方面，一般人對於吃什麼可保健康這個問題，卻越來越感到困惑。整體而言，現代人的食物攝取量和動物性食品攝取量都比過去更多，以至於有一半的成年人體重過重，甚至連我們的小孩也很肥胖，飲食的相關疾病則成了死亡與殘疾的主因。我在思考這個矛盾現象時經常感到納悶，這樣一個如此容易導致飲食過度和不良飲食習慣並讓人對飲食和健康的原則感到困惑的環境，究竟是如何產生的？食品業又在其中扮演了什麼樣的角色？

我之所以對食品業在營養和健康上所扮演的角色發生興趣，是因為我參與了本書所提到的一些事件（雖然只是其中的小角色）。我第一次體驗到食品公司的實際運作，是在一九八〇年代末期為營養暨人類服務部（Department of Health and Human Services）擔任營養政策顧問的兩年期間；之後由於擔任聯邦政府各種有關食品與營養政策的委員會的一員，因此也就持續地在觀察食品業的動作。如今身為紐約大學食品營養學系的系主任，我經常會收到食品公司和貿易協會的公關文宣，也時常在研討會、演講和記者會中向食品、飲料或營養補充品公司的員工發表談話，不然就是接受他們的私下邀約。另外，我也會和某某報章雜誌、新聞通訊或期刊的記



者談話。我對食品政治的了解，有很多是來自這些資訊來源。

思考過這些問題之後，我最後得出了一個結論：食品公司和販賣香菸、藥品或其他任何商品的廠商一樣，習慣把股東利益擺在大眾健康考量的前面。這樣的結論，對注意政界動態的人來說或許不會感到意外，但是，我卻很少聽見我的專業同仁們討論這件事的重要性，雖然它的後果是顯而易見的。一項產品只要能夠大賣，不管它的營養價值或對健康的影響為何，食品公司都願意製造和銷售。就這一點而言，食品公司和香菸廠商幾乎沒什麼分別。他們會遊說國會取消那些他們認為對自己不利的法規，又或者對政府主管機關施壓，要他們不要實施這些規定。而一旦不滿意政府的法規決策，他們就告上法庭。另外，他們也和香菸公司一樣，會出資補助專業機構或學術研究，藉此籠絡食品營養專家。而且，一項產品不管有沒有可能促進健康，為了提高業績，他們也不惜對兒童、弱勢族群成員和開發中國家的人民直接進行促銷。

食品公司的策略大多是合法的標準商業手段，至於是否合乎道德或能否促進大眾健康，那又是另外一回事了。食品業的做法如何扭曲了人們對營養的認知，並影響了他們在食物選擇上的讓步，牽涉到一些重大的議題，值得每一位關心營養與健康的人士注意。

為了讓本書易於了解並引發各類型讀者的興趣，我在書中引用了多種案例來探討食品業行銷手法所衍生的議題。一個人無論有沒有營養學的背景，我都希望他思考一下這裡所探討的問題，而我在寫作時所設定的對象便是一般的讀者。我當然希望食品營養專家讀這本書，但我也希望有其他的讀者，包括：健康、營養和消費者議題的運動人士；關心食品營養與健康等相關公共政策的人；在上述領域工作的聯邦官員；食品公司、公關公司和雜誌的員工；修習農業、



Food Politics

007

前言

營養或公共政策課程的學生；還有每一個好奇想知道食品公司如何影響我們對營養與食物選擇認知的人。我雖然為本書的撰寫進行了審慎的研究，也大量註明資料的出處，但是，為了讓非專業的讀者能夠讀懂這本書，我會在專有名詞出現時加以定義，並避免使用科學術語。讀者們如果想在深入本書前先了解一些比較專業的營養學知識，不妨參考附錄，裡頭介紹了營養學的基本原則和一些會影響我們解讀營養研究的議題。

由於本書針對食品業所提出的一些質疑是學術圈或公領域很少談到的，因此，我都盡量註明資料來源。我們在書中會看到食品公司為了創造有利於其產品銷售的環境所採取的手段，包括遊說、廣告、聘僱營養專家等等，大部分是私下進行的。身為專業見證人的我，曾經目睹過一些證實業者向國會或聯邦官員進行遊說活動的文件，不過，由於這樣的文件是私人的，當事人有保密的義務，不能夠被當作資料來源。在這樣的情況下，我只好放棄此類研究的慣例，轉而仰賴個人的經驗和其他「非學術」的來源。

再者，我找不到任何人願意為這本書「發表公開的談話」。當我告訴那些在政府機關、食品業和學術界工作的朋友，我正在寫一本有關食品業對營養和健康的影響的書時，他們都很熱心地主動告訴我任何我知道的事，但都不願具名。於是，我只好尋求別的管道來證明食品業者如何利用政治體系、行銷策略和營養專家來誘使民眾購買更多他們的產品——無論這些產品是不是真有可能促進健康。

這些管道當然包括書籍和專業期刊，不過，我特別仰賴官方文件。這段期間，我開始孜孜不倦地閱讀起聯邦公報、國會聽證會報告、國會議案、主計處報告、以及政府機關向業界發出



的諮詢公告。不過，這些資料在以前非常難找，雖然我的大學擁有一座資料齊全、搜尋便利的法學圖書館。所幸，這些資料最近在網路上很容易取得，因此我經常在書中註明來源的網址。此外，我也會利用一些「非正式」的資料來源，如報紙、雜誌、時事通訊、立場報告、委員會信函、演講、產品標示、新聞稿、運動文宣，以及從展示會、超市和健康食品商店裡蒐集來的資料。

另一個棘手的難題是，我應該在書中放入多少個人色彩？有些同事在讀過初步的幾個章節後表示，希望我加入更多個人意見，有些人則認為那樣太過主觀。最後，我認為必須公開自己的涉入程度和成見，讓資料自己說話。因此我必須一開始就坦承，以我目前的職位而言，我發現不可能和食品公司劃清界限。向來，那些為鹽、糖、維生素（維他命）和 omega-3 脂肪酸等產業進行遊說的團體，經常會寄一些有關這些東西的營養效益的資訊和研究報告給我，另外像小麥、大豆、藍莓、花生、開心果和亞麻籽等各種食物的貿易組織也會這樣做。再者，諸如寶僑（Procter & Gamble）、聯合利華（Unilever）這些公司的公關和研究人員也經常到系上拜訪我，就一些開發中的產品詢問我的意見。而我的演講，有些是在食品公司主辦的會議上發表的，有些則是在接受這些公司贊助的專業學會所主辦的會議上發表的。我讀的期刊，有些是食品公司補助的。在一些座談會上，我會和食品公司的代表一同出席。我接受過食品公司的補助，也曾經向食品公司的代表索取他們的刊物、書籍、新聞資料和教學投影片。偶爾我會擔任食品公司的顧問。上述這些互動，在營養學界皆屬常態，質疑這些行為才是不尋常的。而這道鴻溝，正是本書所要探討的。



Food Politics

169

前言

不過我也必須承認，我很清楚不是每個人都和我一樣能夠來討論這些議題的。我擁有一份受永久聘任保障的正教授職位，紐約大學也支付我全額的薪水。我的研究重點是食品與營養政策，不像其他大多數營養學者必須使用昂貴的實驗室或自己去籌措研究經費。因為這個優勢，我才能夠不仰賴食品業者。幾年以前，我因為顧慮到接受食品公司的補助可能會損害到這份獨立性，於是嘗試訂出一套有關補助事宜的個人處理原則。一如我在書中許多地方所透露的，我雖然參加食品廠商所主辦的研討會，也接受他們提供的旅費補助和公關文宣，但是，我個人並不接受他們的謝禮或其他任何的報酬，而是請他們把這筆錢捐作我系上的獎學基金。這套做法儘管不盡完美，對我而言卻是行得通的。告訴大家這些，是希望拋磚引玉，讓大家來討論這種做法的優缺點，並鼓勵同行們制訂出一套自己的處理原則。

關於上述問題和本書所探討的其他議題，以及這些議題的演變過程和相關意見之所以大相逕庭的原因，我都盡量用正確、公正和公平的態度來呈現和說明。本書的寫作宗旨是，鼓勵讀者：

- ① 用嶄新的角度來看待食品業。
- ② 了解食品業的做法如何宰制了我們所接收到的大部分營養資訊。
- ③ 思考本書所提出的議題。
- ④ 針對是否要處理這些議題和處理的方法，做出個人的抉擇。

「多吃一點」？食品業所透露的訊息

飲食會影響健康，這一點毋庸置疑。美國的食物供給極為充足，即使考慮了出口的数量，其總量仍足以餵飽這個國家將近兩倍的人口。然而，過度充足的食物供給，加上一個富裕到大多數人都買得起超過其所需數量的食物的社會，也促成了激烈的競爭。食品業者們拚命地爭奪消費者的飲食支出，並花費龐大資源來開發和銷售任何能夠大賣的產品，無論這些產品對營養或腰圍有何影響。為了滿足股東，他們必須說服民眾吃更多他們的產品，又或者只吃他們的而不吃競爭對手的產品。他們的做法，一種當然是透過廣告和公關，另外則是鏗而不捨地說服政府官員、營養專家或傳播媒體相信他們的產品有益健康，或者起碼沒有害處。這樣的運作過程可以說是當前文化中一個隱形的部分，很少會被人注意到。本書將揭露食品公司如何利用傳統而且多半合法的政治運作來獲得政府或專家對其產品銷售的支持，目的有二——

- 一，揭示食品業對民眾飲食選擇的宰制程度。
- 二，激發大眾對食品業行銷手法及其對政治體系的利用進行更廣泛的討論。

在我二十五年的營養教育生涯裡，我發現，食品業的做法很少被人拿來討論。原因不難理



Food Politics

011

「多吃一點」？食品業所透露的訊息

解；大多數人都自認為，自己是基於口味、便利性和成本來選擇食物的，不會受到廣告或其他推銷手法的操控。營養方面的科學家和從業人員一般也都相信食品公司是有誠意要改善健康的。在他們看來，和產業界通力合作來幫助人們改善他們的飲食是很有道理的；要是有人暗示食品業對其研究計畫的補助可能會影響他們的做法或說法，大部分人都會感到被汗巖。食品公司的主管們多半堅稱，每一種食品都可以成為均衡、適度、多樣化飲食的一部分；這些人表示，他們的公司之所以出資贊助營養專家的研究活動是為了提升眾人的健康。另外，聯邦政府農業和健康部門裡的大多數官員都心知肚明，他們單位的首長是由政府指派而來，其所關切的事務反映了執政黨的態度，而其作為也必須獲得國會的認可。同樣地，國會議員們對於其競選活動的出資贊助公司所關切的問題也必須謹慎處理。在這樣的政治體系裡，食品公司的作為是正常且合法的，和其他任何大型產業（如菸草業）用來影響健康專家、聯邦機構和國會的運作模式完全類似。不過，食品推銷牽涉到了比香菸推銷更複雜的問題，因為，食物是維持生命之所需，而且只有在食用不當時才會造成問題。本書將會讓我們看到，食品公司的主要任務和香菸公司一樣，就是銷售產品。它既不是健康機構，也不是社會服務組織；健康這個議題，只在有助於食品銷售時才會成為企業思維的一部分。相關的道德抉擇，他們根本很少加以考慮。

二十世紀初，一些和熱量或營養攝取不足有部分關係的傳染病，是美國人死亡與殘廢的幾大主因，當時，衛生官員、營養學家和食品業者的目標一致，就是要鼓勵民眾攝取更多的各類食物。然而，一個世紀下來，經濟的進步對美國人的飲食方式造成重大影響：膳食的品質改善了，營養不良的情形也逐漸減少；但是，主要的營養問題變成營養過剩：不是吃得太過，就是



某種食物吃得太多。但是，飲食過度有其特定的健康問題，例如代謝失調，體重過重，冠狀動脈心臟病、某些癌症、糖尿病、高血壓、中風等「慢性」疾病的罹患率升高等等——如今在任何一個飲食過度的國家，上述病症都是主要的疾病和死亡原因。

一般人可能以為飲食對慢性病的影響不如抽菸的影響來得大，事實上，美國每年的死亡人數中各有大約五分之一肇因於上述兩者。要解決抽菸問題，只需在行為上上一項改變即可，就是不要抽菸。但是，飲食是人類賴以維生的必要條件，因此有關飲食改善的建議就複雜多了，例如：「吃這個食物，不要吃那個食物」，或者「少吃一點」等等。「少吃一點」這個主張，是許多飲食建議引發爭論的原因所在。這樣的主張，直接抵觸了食品業者希望大家多吃一點他們產品的要求。因此，食品公司才會千方百計地要反對或削弱「少吃一點」的主張。

我首次意識到食品業能夠影響政府的營養政策和營養專家的意見，是在一九八六年搬到華府去為公共衛生局（Public Health Service）做事的時候。我的工作負責第一本同時也是目前唯一一本《公共衛生局長營養健康報告》（Surgeon General's Report on Nutrition and Health）的編輯事宜；該書於一九八八年夏天出版，共計七百頁。政府企圖透過這份報告將所有探討脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鹽、糖和酒精等膳食成分與幾大慢性疾病之關聯的研究予以總結。在我上任的頭一天，我就被告知了下面這套原則：無論研究結果怎麼說，報告中都不能建議「少吃點肉」做為降低飽和脂肪攝取量的方法，也不能建議限制任何其他食品的攝取。在當時雷根政府那種與企業保持友好關係的政治氣氛下，要是提出這樣的建議，那些可能受到影響的食品製造商絕對會向他們在國會裡的受益人提出抱怨，而這份報告也鐵定無法出版。



Food Politics

013

「多吃一點」？食品業所透露的訊息

這樣的情節並非偏執狂的幻想；國會對膳食建議動不動的干預，聯邦健康官員們已經忍受了十年之久。一如我在第一篇裡頭所說，這些官員們已經學會了怎麼樣來迴避這些干預；他們可以使用委婉的說法，把建議的焦點放在營養素上而非含有這些營養素的食物上，也可以用正面的說法來表達任何關於攝食限制的建議。建議「牛肉少吃一點」，業者可能會兵戎相見，但是，「飽和脂肪少吃一點」的說法卻不會。建議「少吃點糖」，砂糖製造商會馬上跑到國會去關切，但是，說成「選擇糖份適中的飲食」，他們便可以接受。這份報告在一九八八年發行時，就提出了「選擇瘦肉」的建議，而且也只建議特別容易蛀牙的人限制糖份的攝取。

後續的爭議，不過讓政府在制訂飲食與健康的相關建議時更容易妥協罷了。政治上的妥協，為《公衛局長報告》之所以不再出刊提供了部分的解釋，雖然國會在一九九〇年通過了一項法令要求該刊物必須每兩年出版一次。原本，政府花了十年的努力要編制一本《公共衛生局長膳食脂肪與健康報告》——我們當然需要這樣一本書來幫助民眾了解那些永無休止的爭論；到底飽和脂肪、單元不飽和脂肪、變性飽和脂肪和總脂肪對健康的影響各是什麼——最後卻宣告放棄。表面上的理由是，科學的基礎變得越來越複雜，越來越模稜兩可；然而更具說服力的原因是，二〇〇〇年適逢大選，政府根本無心完成這樣的報告。一個有關脂肪攝取的權威性建議，免不了要加入「少吃一點」之類的建議，畢竟，脂肪的熱量濃度太高了（每公克九卡，蛋白質或碳水化合物各為每公克四卡），而肥胖又是重大的健康問題。由於飽和脂肪與變性飽和脂肪會提高心臟病的罹患率，而美國人飲食中此類脂肪的主要來源又是肉、乳製品、烹飪油，以及油炸、加工的速食品，因此，「少吃一點」的建議肯定會惹毛這些食品的製造商和銷售商。



自一九八八年以來，我擔任過營養學系系主任、聯邦諮詢委員會委員、公開會議和專業會議的講者，也經常對媒體發表營養評論，並偶爾擔任食品公司的顧問；我越來越深信，美國人的許多營養問題——肥胖是其中一大課題——都可以追溯到食品業者為了在競爭激烈的市場中提高銷售量、增加收入而鼓勵大眾多吃一點的做法。不過，模稜兩可的建議只是此種現象的結果之一。我將在第二篇說明食品業者還投入了大把資金和其他資源在其他活動上，例如：向國會和聯邦單位進行遊說，與專業營養機構建立合作或結盟關係，資助食品營養研究，公開發表有利於該產業的特定研究結果，贊助專業期刊及研討會，努力讓聯邦官員、學者、醫師、護士、學校老師和傳播媒體等具影響力的團體知道他們產品的優點等等。

本書的後面幾篇，描述了這些做法如何影響某些攸關公眾利益與公共辯論的食品議題。第三篇回顧了食品業行銷手段中最惡劣的一個例子，就是刻意以兒童為銷售對象，還把學校變成了販賣那些熱量高但營養價值低的「垃圾食物」的機器。第四篇說明了食物補充品業者如何操控政治運作來營造一個特殊的銷售環境，使其產品的內容、安全性和廣告聲明幾乎不必受政府的監督。在第五篇，我將敘述食品業者如何透過營養素的添加和所謂「功能性食品」或「補品」之名，而將垃圾食物當作健康食品來販賣。最末章節總結了這些例子所牽涉到的議題的重要性，也提出了一些方案教導大家如何在過度充足的食物體系中選擇健康的飲食。最後，附錄的部分介紹了營養學領域所使用的一些名詞和概念，也透過某些議題的討論，幫助我們了解營養研究之所以如此容易引起爭議和經常受到誤解的原因。

在深入閱讀這些章節之前，一些背景的介绍或許可以有所幫助。這篇導論探討了幾個和本



Food Politics

015

「多吃一點」？食品業所透露的訊息

書主題相關的主要問題，譬如，我們應該要吃什麼才能夠保持健康？飲食真的重要嗎？在我們應該吃和實際上吃的食物之間，兩者差異很大嗎？這些問題的答案，有助於我們進一步探討本書的重點：食品業和我們不當的飲食習慣有任何關聯嗎？為探討這個問題，這篇導論提供了一些關於現今食品業及其行銷哲學和行銷策略的基本事實，也點出了幾個縱貫全書的共通主題。

何謂「健康的」飲食？

要盡可能有效地增進健康，飲食必須達到均衡。換言之，它必須提供足夠的熱量（卡路里）、維生素、礦物質和其他的必需營養素，以預防營養的不足並維持正常的代謝。同時，上述物質和其他可能引發慢性疾病的營養成分含量又不能過高。所幸，大多數膳食成分的最佳攝取範圍是相當寬的（見附錄）。顯然，世界各地的人們食用許多不同的食物，也遵循許多不同的飲食型態（其中又有許多可以保健強身、延年益壽）。飲食和其他影響健康的行為因素一樣，會和個人的基因變異及其他影響嬰兒存活及成人壽命的文化、經濟和地理因素起交互作用。就群體而言，要在「取得足夠的正確營養素」和「避免過多的錯誤營養素」之間達成平衡，最好的辦法就是以水果、蔬菜和穀物等素食品做為熱量的主要來源。

世界上最長壽的幾個族群，如亞洲和地中海某些地區的居民，其傳統飲食都是以素食為主。這類飲食通常卡路里含量相對較低，維生素、礦物質、纖維質和其他植物成分（植物化學物質）則含量較高；在這些營養素的協力合作下，便能發揮抗病的效果。最有益健康的飲食型態，其熱量大多來自植物性食品，少部分來自肉、奶、蛋等動物性食品，而更少部分是來自動物脂肪