全球新理念新经济精品译丛

面对食品行业的内幕与肥胖危机，我们能为此做什么？

食物战争

Food Fight

(美) 凯利 D.布朗诺（KELLY D. BROWNELL）博士
凯瑟琳·伯特尔·霍根（KATHERINE BATTLE HORGEN）博士 著

王洋 译

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

全球新理念新经济精品译丛

面对食品行业的内幕与肥胖危机，我们能为此做什么？

食物战争

Food Fight

(美) 凯利 D.布朗诺 (KELLY D. BROWNELL) 博士
凯瑟琳·伯特尔·霍根 (KATHERINE BATTLE HORGEN) 博士 著

王洋 译

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书由世界著名的肥胖和饮食失调问题专家凯利D.布朗诺博士与凯瑟琳·伯特尔·霍根博士所作，向我们讲述了几十年来有害的饮食环境对人类所造成的危害，并以敏锐的眼光分析了这一问题产生的根源，驳斥了无视人类健康的私利行为。作者提出了许多切实可行的建议，号召人们立即行动起来，改善正在危害人类健康的饮食环境，改变肥胖病流行的现状，还人类以健康。

Original English language edition Copyright©2004 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical,including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from pearson Education,Inc.

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字：01-2005-4850。

图书在版编目(CIP)数据

食物战争/(美)布朗诺(Brownell,K.D.)，(美)霍根(Horgen,K.B.)著；王洋译.—北京：机械工业出版社，2006.1

(全球新理念新经济精品译丛)

ISBN 7-111-18050-X

I. 食… II. ①布… ②霍… ③王… III. 饮食卫生 IV.R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第146167号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号　邮政编码100037)

责任编辑：徐　井

责任印制：石　冉

三河市宏达印刷有限公司印刷

2006年1月第1版第1次印刷

1000mm×1400mm B5·8.875印张·2插页·255千字

0001—5000册

定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68326294

封面无防伪标均为盗版

献给我的妻子玛丽·乔，还有我们的孩子们凯文·克里斯蒂和马特，以及我的父母，阿诺德和玛格丽特·布朗诺，感谢他们给予我的爱和支持。

凯利 D.布朗诺

感谢我父母给我的教育，感谢我丈夫给我的支持，还有我女儿给我的希望。

凯瑟琳·伯特尔·霍根

译 者 序

“民以食为天”，饮食是人类生存的必需；但同样有句话叫做“病从口入”，人类的许多疾病都是由于饮食不当引起的。

当“世界上还有1/3的人口还处在饥饿之中”之类的话还回响在耳边时，现实的情况已经发生了巨大的变化。在当今世界，营养不良已经不再是首要问题，而现实的危机却是肥胖的流行。肥胖已经不再是人们羡慕的富态，肥胖已经开始威胁到人类的生命。而这一场世界性的流行病的罪魁祸首就是当前很多人还在津津乐道、大快朵颐的高糖、高脂肪、高卡路里食品。

本书作者，国际著名的肥胖和饮食失调问题专家——凯利D.布朗诺博士与凯瑟琳·伯特尔·霍根博士，以大量的调查研究为基础，向我们阐述了一个有害的饮食环境几十年来对人类已经造成和仍然在继续造成的危害。通过其细致的分析，布朗诺博士与凯瑟琳·伯特尔·霍根博士以其敏锐的眼光看出了食品行业与烟草行业之间的联系，并无情地鞭挞了无视人类健康的私利倾向。作者号召我们立即行动起来，并列出了许多切实可行的行动计划以改变有害的饮食环境。

为了我们的孩子，为了我们自己的身心健康，是打响一场“食物战争”的时候了！

最后，作为北京环球启达翻译咨询有限公司的译者，由衷地感谢公司以及出版社在本书的翻译过程中给予的支持与帮助。

由于时间和水平有限，疏漏与差错在所难免，敬请各位读者批评指正。

译 者

2005年10月于上海

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

致　谢

感谢每一个在我们的工作和研究中作出了贡献的人！

耶鲁饮食和体重失调研究中心的学生们、同事们和朋友们给了我们最大的知识动力和源泉，这支有活力的、热情的而且非常有智慧的团队，在不知疲倦地致力于改善食品环境的马里恩·舒瓦茨的带领下，给我们带来了鼓励和欢乐，特别感谢安德鲁·盖尔对这个题目的建议。

多亏耶鲁的同事们让我们共享了专业方面的知识，而且在丰富我们的思考和探索方面给予了最大的帮助，在此特别要感谢：心理系的彼得·沙乐文、爱德华·齐格乐、罗伯特·斯特恩伯格和保尔·布鲁姆，耶鲁法律学校的迈克尔·格雷兹，以及经济系的詹姆斯·托宾。

感谢和我们一起工作多年的研究助手们：朱莉亚·卡斯尔、美丽莎·纳布利塔诺、詹尼佛·霍夫曼·高德伯格、朱米·哈亚齐、莫莉·乔特、爱丽斯·贝曼、苏菲·伍斯顿和撒拉·高德布拉特。感谢他（她）们在汇总来自世界各个角落的信息方面给予的帮助。

在我们准备章节时，同事们给予了值得信赖和非常有帮助的反馈，本书的创作很大程度上得益于他们的工作，因此在本书即将出版之际，感谢他们的具体投入。我们感谢：史蒂夫·布莱尔（库帕研究院）、拉塞尔·派特（南卡罗莱纳大学）、肯尼斯·沃纳（密西根大学）、西蒙尼·弗兰奇（明尼苏达大学）、安东尼·斯克拉法尼（布鲁克林学院）、大卫·路得维格（哈佛医学院）、巴里·保普金（北卡罗莱纳大学）、詹姆斯·希尔（科罗拉多大学）、罗根·科休（希拉科斯大学）、詹姆斯·莫洛恩（布朗大学）、道格拉斯·贝莎洛夫（美国企业研究院和马里兰大学）、迈克尔·贾克布森（公众利益科学中心）、马里昂·内斯特尔（纽约大学）、安娜·普格利（布兰福得高中）和托马斯·瓦顿（宾夕法尼亚大学）。我们还深深感谢我们的代理，玛莉莲·阿伦、罗伯特·迪弗里奥和考利恩·奥榭的指导和支持，他（她）很快成为了我们的同事和朋友。

我们要感谢家人和朋友们的反馈以及在搜集信息方面的帮助，他们

是：凯文·布朗内尔、马修·布朗内尔、史蒂夫·凯安、蔡斯·布朗内尔、玛丽·乔·布朗内尔、杰·霍根、詹妮和乔·贝特尔、鲍勃和布鲁克·塔纳·贝特尔，以及克洛维斯和贝特·贝特尔·彼 福德，特别感谢塞斯和罗宾·欧斯纳·黑休菲尔德以及克里斯蒂·布朗内尔和格雷根·诺伯尔，感谢他（她）们在现代文学知识方面的支持。

最后要特别提一下的是两组人：

首先是我们的导师和亲密的同事，他（她）们提供了各种渠道的指导，其中要特别感谢的是G.特伦斯·威尔逊、大卫·巴洛、阿尔伯特·斯坦卡德以及托尔斯·瓦顿。

另外，特别要感谢我们的配偶和孩子们，感谢他（她）们对我们的研究和写作给予的理解和支持。

目　录

译者序

致　谢

第一部分　与现代世界不相称的生活规律和现象 / 1

第一章　大食品、大钱、大人 / 3

被征服的生理 / 5

有害的食品环境 / 7

大食品的双重含义 / 10

攻击生理机能还是环境 / 12

为孩子们投资 / 13

面对危机却熟视无睹 / 14

好食品VS坏食品 / 15

世界有望焕然一新更加勇敢吗 / 17

第二章　食谱大战：我们吃什么，为什么吃，及其影响 / 19

是环境在导致肥胖流行病的发生吗 / 19

是什么驱使你去吃 / 22

人们吃什么 / 25

食品让人上瘾吗 / 30

加速肥胖的生活方因素 / 31
不好找的健康食品 / 36
肥胖流行病的后果 / 36
肥胖有多糟 / 38
保健费用 / 40
儿童 / 41
个人责任 / 43
结论 / 45

第三章　走在去肥胖世界的路上 / 47

为什么是全球化危机 / 48
世界食品供应的转变 / 50
文化冲击，反冲力和砖头 / 52
特殊的国际机遇 / 54
成功的故事 / 54
采取行动 / 55
结论 / 56

第二部分　有害的环境 / 57

第四章　受到重创的锻炼：无害的体育运动 / 59

体育锻炼和健康入门读物 / 60
好静的民族 / 61
胖而健康 / 63
为什么一点也不活动 / 63
有创意地增加身体活动的措施 / 67

体育活动本身是否足够有效 / 75
成功的案例 / 75
结论 / 82

第五章　电视、电影、名人对孩子们的诱惑 / 83

测试一下你的广告智力 / 83
关键问题 / 85
到底有多少广告 / 86
食品广告有用吗 / 89
巨人组合：和食品配对的电视、电影公司 / 91
电影和电视中的产品摆示 / 96
针对儿童的营销业 / 98
针对儿童广告的道德规范 / 100
几条好消息 / 103
成功范例 / 104
采取行动 / 105
结论 / 110

第六章　垃圾食品101：学校、重商主义和不健康饮食 / 111

在学校里吃东西的机会 / 112
在校午餐 / 113
按菜单点的食品 / 115
与课程编织在一起的食物 / 116
用食品作为对学习的奖励 / 119
出售学校的广告空间 / 120
食品与募捐 / 121
最终，孩子们在学校里吃什么 / 122

把饮食、活动和肥胖与学习成绩联系起来 / 123
学校现有的计划能解决这个问题吗 / 124
学校食品的三和弦：健康食品环境的三重阻碍 / 126
反对学校商业化 / 128
转变的初兆 / 129
成功案例 / 130
采取行动 / 132
结论 / 137

第七章　软饮料102：学校和不健康饮料 / 138

依赖性极强的学校 / 139
甜蜜的劝告：学校的软饮料合同 / 140
软饮料糟糕吗 / 142
改变态度的初步迹象 / 148
英雄和成功的案例 / 150
采取行动 / 151
结论 / 152

第八章　克利夫兰大号分量 / 153

“尼尔逊，四人聚会：您的松饼好了”：吃气球般的分量 / 154
大的分量会增大饭量吗 / 159
扭曲的分量：对应该吃什么的正确看法 / 163
谁的责任 / 164
可以做什么 / 166
结论 / 168

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第九章 无情地向着肥胖迈进的经济步伐 / 170

食品、饮食和经济的发展 / 170

贫穷和肥胖 /177

体育运动经济 / 182

肥胖应该由经济的变化来解决吗 / 183

自由市场支持健康饮食吗 / 184

对食品税的愤怒 / 186

改变食品的价格结构 /195

增加穷人接触健康食品的机会 / 199

在针对穷人的全国食品计划中强调肥胖预防 / 200

使体育活动更能让人负担得起和接触得到 / 201

了解肥胖经济的重要性 / 202

结论 / 203

第三部分 改变 / 205

第十章 食品行业和全国营养危机：是值得信赖的同盟军，还是找麻烦的敌手 / 207

高层的朋友 / 208

他们应该加入到队伍中来吗 / 210

食品——烟草之间的联系：我们能避免重蹈覆辙吗 / 212

麦当劳和菲多利：两个切实的案例 / 218

食品行业策略 / 220

烟草和食品的先头部队 / 229

一个潜在区分的行业 / 236

起诉大食品分司 / 237

行业该如何证明其忠诚度 / 239

回到十字路口 / 240

第十一章 采取决定性的行动 / 242

社会运动的必要组成部分 / 243

一个正在形成的运动 / 246

必须保护儿童 / 248

哪些食品和运动应当改变 / 249

公平地看待食品行业 / 250

全国性的广泛行动 / 254

甘地的预言 / 259

推荐行动小结 / 264

第一部分

与现代世界不相称的生活规律和现象

第一章
大食品、大钱、大人

它突如其来，悄无声息，等到大家注意时已经失控。肥胖症、糖尿病和其他因暴饮暴食和活动量减少的生活方式而引起的疾病如今已经影响到成千上万的人们，尤其可悲的是影响到儿童的健康、快乐和生命，并成为美国保健资源的主要威胁。最值得警惕的是，面对危机时人们无动于衷，对强大的食品工业几乎全线投降，在防范进一步的破坏方面缺乏警惕。

疾病预防控制中心（CDC）把肥胖问题标为一种“流行病”。在美国，64.5%的人不是体重超标就是肥胖，这个数字还有继续增长的趋势，因为许多明显或不明显的原因，体重超标的儿童的增长速度是成人的两倍。

其他国家也紧随其后，一个又一个国家的人们跟在美国后面体重变得越来越重，饮食过度已经替代营养不良成为世界头号食品问题。从班夫到布宜诺斯爱利斯，从西伯利亚到撒哈拉，只要看一眼美国，就能看到世界的未来是什么样子。现在，北京已经出现了治疗儿童肥胖症的诊所。

就像新的病毒没有天敌一样，我们食品丰富而很少运动的生活方式也几乎没有遇到任何反对。恰恰相反，一些强大的势力还在推动它前进，并把此问题传播给各个年龄层的人们。这些势力与我们的社会体系（经济体系、保健体系，甚至教育体系）紧密地编织在一起，以至于想去改变几乎都不可能。即使人们也谈起肥胖危机，政府出了几份报告，总统首脑们推行做运动，肥胖者的数量在全世界各地——不分种族、年龄、收入阶层和地区——还是在不断上升。

> 如今，在美国，肥胖对慢性病和保健费用的影响已经超过了吸烟的危害。

儿童的情况更糟糕，预计在他（她）们成年之前，他们的生活将面临严重的健康问题，生活质量严重受损。食品公司无情地将箭头对准了儿童。社会公共机构，如学校，即使想要保护儿童也必须出售软饮料和快餐食品才能开办下去。

在写这一章时，我们中的一个人（KB）拜访了他的兄弟、妻子和三岁的侄女。这个小女孩的父母都是成功人士，并且对健康很关注，在她经过时，于是有了以下一段快速的对话：

“早餐喜欢吃什么呀？”

“我喜欢‘巴斯光年’套餐！”她回答说。（译者注：巴斯光年是《玩具总动员》中的人物）

“喜欢出去上哪儿吃饭呢？”

“哪儿都行啊。”她说道。

“那最喜欢去哪儿呢？”

“麦当劳呀！”她回答。

责备父母是容易的，但他（她）们每天面对的是一个紧紧抓住孩子们不放手的环境。儿童和抚养他（她）们的父母得不到他们应该得到的东西——支持健康饮食和身体活动的条件。在大多数情况下，环境取得了胜利，而我们就染上了流行病。

无论怎么说，我们面临着一个紧急情况。

导致这个问题不断增长的原因既简单又复杂，人们吃得太多而动得太少，但这个简单的事实被现代生活方式逐步演变的各种花招所掩盖了。经济、技术的突破，国民对食品的看法，当然还有强大而老练的食品工业，都是这出悲剧中的演员。我们的环境中充满了风险，它与基因交叉，使人口肥胖成为现代生活可预见的后果。

有些人在生活上很幸运，或拥有某些技巧来抵制这种风险，于是产生了有关控制体重是个人问题的争论。人们的选择虽然重要，但整个民族玩了多年毅力和克制的游戏，却发现征服大多数人力量的环境一次次地获

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com