

## 第一章

# 吃好的原则

当我用吃好这个词的时候，我的意思是食物不仅仅是影响健康的因素，同时它还能够使感官得到满足，并提供快乐和舒适。除了为机体提供基本的热量和营养素需要之外，最佳饮食还应该可以降低疾病的发病危险，增强机体抵抗力和痊愈的内源性机制。我相信，饮食是影响我们感觉和寿命的一个决定性因素；同时我还相信，饮食可以起到药物的作用，影响普通疾病的变化。

美国科学与健康委员会是位于纽约的一个非营利性组织，该组织决定“协助人们辨别真正的和假设的健康危险”，最近为帮助人们度过健康的一年而提出了十种解决方案。其中包括一些显而易见的问题，如禁止吸烟、行车过程中使用安全带以及安装烟雾探测仪等，但是对饮食问题仅仅在一段中提及：

食用平衡的、多样化的饮食，避免多脂及时尚饮食。对于好的营养并没有特定的准则，患者应该根据这几种指导思想来计划他们的饮食：“多样、适度及平衡”。切记：并没有“好”或“坏”的食物。来自食物的根本危险在于过度嗜好。

我发现这些建议显然没有什么帮助作用。食用平衡的饮食？那是什么？我遇到过有的人认为在夹干酪和碎牛肉的三明治和炸薯条的基础上加奶油沙拉就是平衡的饮食。避免多脂？的确，这听起来是个好主意，但是你如何做得到？并没有“好”或“坏”的食物？大豆如何呢？它们包含有益于健康的纤维素，有利于降低胆固醇的脂肪，并且含有一种称为异黄酮的独特复合物，可以显著预防一般癌症。大豆在我看来是个好的食品。人造奶油呢？多年来我一直告诫父母不要吃这种食物，因为它含有反式脂肪酸，一种非天然的脂肪酸，可以促进炎症、心脏病和癌症的发生。人造奶油在我看来是个坏的食品——我不会吃它，在适度的情况下不会，寻求多样性时也不会。

来自食物的根本危险是过度放纵？我相信我们的远祖在这方面没有问题。但是当出现如下情况时我将如何做呢？在我目所能及的地方总是可以看到有诱惑性的食物，当许多饭店做饮食消费积分时，当我为了节约钞票而购买大包装的食物或饮料时，当爱我或想引起我注意的人为了表达他们的爱意或谋求利益而送我食物时。当人们向内科大夫、护士、注册营养师和其他一些健康机构询问关于饮食和健康的问题时，他们得到的建议实在是太少了，这反映了在我们的职业学校中关于营养与健康的教育实在是太少了。如果你从其他的渠道（例如其他从业者、书店、健康食品商店、互联网）来寻找建议的话，倒是并不缺乏关于营养如何影响健康的信息。实际上，从这些地方得到的信息实在是太多了，其中很多都是不科学的，它们只是为了促销一些特定的食品、饮食或者食物添加剂。

比如，有一次我在互联网上浏览一些与营养相关的站点时，发现了一种声称取自“超级蓝-绿藻”的推荐产品，这

种藻类是生长在俄勒冈州一个湖泊中的微生物。其介绍如下：

超级蓝—绿藻可以在几乎不消耗机体任何能量的情况下提供给人体的营养素和能量。这种藻类 97% 可同化，许多营养素都是以可直接利用的形式存在。例如，这种藻类 60% 的蛋白质成分都是以糖蛋白的形式存在，与蔬菜和肉类中的脂蛋白不同。因此，机体不必像吸收其他食物一样利用自身有用的资源将脂蛋白转化为糖蛋白。超级蓝—绿藻几乎包含机体所需的每一种维生素和矿物质……（而且）是叶绿素——细胞再生器和血液清洁剂最丰富的食物之一。

我应该急于订购这种昂贵的“超级食品”么？当我的机体可以从这种池塘的浮渣中得到所需时，它就不需要浪费自身的有用资源来将脂蛋白转化为糖蛋白了吗？至于叶绿素，它在绿色植物中具有重要的作用，但是我并不知道它在人类的营养中有什么作用。

目前存在一种极端情况，权威人士告诉我们：我们吃什么，我们的健康好与坏完全或大部分取决于我们放入嘴中的食物。这个方式有一个吸引人的逻辑内涵，所以很容易引起共鸣。因为食物是新陈代谢机器的燃料，所以我们必须为了生存而吃东西。你使用的燃料一定会影响你的机体，正如你加入内燃机的燃料级别会影响机器性能一样。例如，在短时间运行中，内燃机发出一种平稳柔和的声音或一种粗糙不齐的声音，而经过长时间运行则延长或减少整个内燃机的寿命。但是由这个简单的例子到下结论说饮食影响一切还有一

定的距离。

另一种极端情况是，饮食并不重要。“无论如何健康饮食，也无论如何运动，人们最终都难逃一死。”“仅仅摄入平衡膳食。”“我叔叔杰克每天都吃大量的熏肉、蛋类、牛排和黄油，而且活到了 99 岁。”并没有好或坏的食物。“那些声称你可以影响自己的健康并且能够通过改变你的饮食来治疗疾病的人是饮食时尚主义者。”“无论如何，一切都是由基因决定的。”

我不知道还有什么话题会比食品和营养对健康的影响更令人迷惑和更重要的了。当我就健康和医学进行公共演讲时，我被问及的问题同时显示了这个话题的重要性和对它的理解混乱。这里有几个例子：

- 我如何减肥？我几乎试遍了所有的办法。
- 我看起来好像只要看看食物就会增肥，为什么？  
我得了癌症，我应该避免吃什么食物？  
我没有精力，是我的饮食出了问题吗？  
我想我们应该避免食物中的脂肪，但是现在我听说脂肪不错而碳水化合物不好，这到底是怎么回事儿？  
如果我患有乳腺癌，吃大豆好吗？  
如果我改变了我的饮食，我可以不必服用治疗关节炎的药物了吗？
- 我 5 岁的孩子得了哮喘，有什么他不应该吃的食物吗？我的医生对此好像也不是很清楚。
- 一个全科医生说我对小麦过敏，这到底是怎么回事儿？我很喜欢吃面包和意大利面呀！
- 如果我吃得很好，我还需要服用维生素吗？
- 如果我想多吃一些水果和蔬菜，应该考虑残留的杀虫

剂吗？

我没有时间烹饪，那么如何搭配健康的饮食呢？

- 我的孩子们只喜欢吃通心粉和奶酪，我如何使他们养成好的饮食习惯？
- 我特别喜欢吃巧克力，它对我会有什么不好的影响吗？
- 我们学校自助餐厅的饭菜特别差，我如何劝学校改善一下？
- 如果家族中有心脏病病史，吃鸡蛋好吗？糖对健康好吗？
- 微波炉安全吗？
- 用铝锅做饭有害吗？
- 我听说牛奶制品会引发我的乳房结疾病，难道牛奶不是好食物吗？
- 人造甜味剂安全吗？
- 吃饭的同时喝水好吗？
- 如果我想活到100岁，我吃饭的最好方式是什么？

我手中还有成打类似的问题。这些显示了人们对这些问题持有强烈的兴趣，而它们又无法得到满意的回答，因此他们对混乱而且相互矛盾的观点感到焦虑。人们在有目的的选择食物时，一般都能够感知到食物对健康的益处，但是当人们盲目选择时常常会感到危险，他们又时常不知道哪里能得到可以信赖的信息。

在这方面，内科医生几乎和我们一样没有什么优势。我的医学合作伙伴——布雷恩·贝克大夫告诉我说，他十岁上五年级时，曾被迫听一位营养学家关于健康饮食和后来流行的四个基本食品组的饮食讲座，以后就完全厌烦了营养学这

门课程。“她超重、懒散又不修边幅，休息时间吸烟，没有一点是我想学习的，”他回忆说，“而且，她给我们讲的东西后来被证明是错误的。这种感觉一直使我难以忘记，以后我一听到或读到关于营养的东西就会感到厌倦和憎恶。”

我写这本书的目的就是讨论一下关于食品和营养，使人们对于这个话题更加清晰明了，并建立起正确的“吃好”的概念。首先我想阐述一下我的七个关于食品和营养的基本观点，以及它们是如何影响健康的。

### 为了活着我们必须吃东西

从心脏跳动、废物清除到神经系统传递的电化学信号，机体所有的功能都需要能量。机体通过吸收、消化和新陈代谢由食物中获得能量。食物是燃料，它的能量来自太阳，首先由绿色植物捕获和储存，然后传递给水果、种子和动物。人类食用这些食物，燃烧它们包含的能量，也就是说，以可控制的形式与氧结合并释放和捕获储存的太阳能。只要我们活着，我们就不得不吃东西，而且还要经常吃东西。

我们还能如何？历史上有不用吃饭也可以生存的报道，但是这些报道并不确实。他们可以做到这样通常被认为是圣徒或者是受秘教的精神力量所控制。有些人的确被这种不吃东西就可以生存的可能性迷住了，对此我可以理解。因为他们存在哲学困惑：我们以其他生命的代价而活着的事实。不论我们是否毁掉了胡萝卜或者母牛，一个不容忽视的事实是——我们不可能不通过结束其他生命形式而生长。“自然界的残酷存在于牙齿和爪子中”，这句话同样适用于人类。（当然，绿色植物就不会有这种需要了，它们吸收阳光，将太阳的光能转化为化学能量，并用二氧化碳和水合成葡萄

糖，葡萄糖是食物中最基本的单糖。然后人体可以燃烧这种葡萄糖作为能量或者将它转化为淀粉或者脂肪储存起来。）

对于我以及大多数人来说，我们必须为活着而吃，每天通常需要吃几次。没有足够的食物通常被认为是主要的不幸或者是人类灾难的根源，而有充足的食物则是快乐的源泉。

### 饮食是快乐的主要来源

在食物匮乏的社会，食物被认为是生活的基本需求，除此之外它并没有被赋予其他的意义。在食物充足的社会，人们对其作用的看法远不只是生存。在当今社会，大量的时间、精力和金钱花费在准备和消费提供快乐的食物上。然而，美食学的快乐是复杂的。我们不仅对食物的气味、味道和口感有所反应，同时对食物的联想有所反应。想一想当你在生病、被伤害或者悲伤的时候，你将选择舒适的食物吧。你会选择烤马铃薯？黄油土司？一块牛排？冰淇淋？你是否把舒适和你儿童时候生病时父母给你的食物联系在一起，例如鸡汤或米饭布丁？这种食物的出现，气味以及它的味道，在嘴中的感觉结合起来，建立了一种快乐的体验，我们在得到营养的同时也得到了满足。

我对精心准备的食物感到高兴，而对粗心准备和无艺术性的食物感到不高兴。当我旅游到达一家陌生的饭店时，通常我可以通过对这个地方的感觉立刻说出这个地方的食物是好是坏。我曾经在便宜的地方发现精彩的食物，在昂贵的地方发现令人失望的食物。如果准备精心，即使是普通的食物，也可以在提供生计维持的时候给人以特别的享受。我还观察到，当真正精彩的食物端上来的时候，大家的交谈终止

了，人们的注意力几乎全部集中在进食的乐趣上。

心理学家认为食物是基本的强化因子——也就是说，食物具有形成行为的本质力量。当动物表现出一种特定的行为时给予它食物，那么它会更加频繁地做出这种行为。在马戏团和电影中，训兽员通常用食物来训练动物做出与它们的自然天性相矛盾的行为。在这种时候，食物是一种特别有效的强化因子。换种说法，这种强化刺激起作用的条件是它必须处于相对缺乏的状态。如果一个动物得到了充分满足，则它处于一种难以控制的状态，对食物的强化刺激就不起反应。

每个人都了解人类所具有的共同特点，当想得到的食物被剥夺时，我们会不惜任何手段得到它。人类还存在一个情况：想像消费食物时的快乐常常赶不上真正消费食物时的快乐。

在我们意识中体验的快乐也一定存在于我们的大脑当中。神经科学家已经在大脑中鉴定出几个与快乐感觉相关的系统，主要是神经递质多巴胺、5-羟色胺和去甲肾上腺素。这些系统的失调可能与成瘾、寻求冒险行为和快感缺乏的不幸症状有关，不能体验快乐常常伴随严重的沮丧。神经元中神经递质及其受体失衡的测定为研制新的抗精神药物开创了新的途径，现在有的药物已经成功地应用于临床来纠正这种失衡。

所有成瘾性患者的行为都有相同的神经受体生理学变化，终有一天，我们完全了解了这种生理学变化，就可以应用药物有效地治疗成瘾。然而，成瘾行为可以包括饮食在内所有的快乐体验。对饮食成瘾的人通常是为了减轻焦虑，缓和沮丧，麻醉自己，或者是控制自己的精神生理状态，因为食物和饮食可以改变神经生化结构，包括调节快乐、觉醒和

情绪的神经中枢。从这个角度看，饮食成瘾比单纯的认为它是简单的渴望或意志力的失败更容易理解，但是问题也变得更加复杂了。

尽管饮食成瘾者隐藏他们的行为，我们多数人还是可以辨别出饮食不得当的人。下面向大家介绍一个惊人的食客利布林先生，他的同行和朋友布伦丹在其论文集《这里的纽约人》中提到：

据说对食物缺乏兴趣是我性格中的一个缺陷，利布林却是一个真正大食量的食客，他的胃口令我惊奇和诧异。我看他就像俗语“用牙给自己挖掘坟墓”说的一样，但是没有什么办法可以治愈他；他在暴饮暴食中得到的乐趣明显得就像别人在聆听肖邦的小夜曲中得到的乐趣一样。有一天在诺瓦别墅里进午餐，当时他正在医生的规定下节食，利布林做出很大的勇气决定少吃一点，他点了多汁的小牛肉、胡椒粉、茄子。在诺瓦别墅的传统中，这些是在白锡盘中吱吱地响着端上来的。利布林迅速把这些一扫而空，然后掰下一大块面包，蘸尽了残余的肉汤，几乎是把盘子舔得干干净净。一想到这顿饭，我一个星期都不饿。利布林向侍者招手，我还以为他要结账，但并不是。“我再要一份。”他说。

显然，并不是每个人对食物都是如此反应。虽然食物对每一个饥饿的人都是基本的强化因子，但是每个人从中得到的快乐都不尽相同。对于某些人，饮食只是生活的必需，极少关注食物带来的感觉上的快乐，快乐可以在很多地方寻找到——例如在听音乐和性爱中。无论如何，我认为食物对大

多数人来说是快乐的重要源泉。对有些人来说，食物则是其快乐的基本源泉。因为这个原因，任何减少或消除饮食快乐的健康饮食建议注定要失败。

### 健康食物和给人快乐的食物并不相互排斥

我从患者中听到的一个共同的哀叹是：“我喜欢吃的每一种东西对我都不好。”通常伴随另一个问题：“既然它对你不好，为什么尝起来那么好？”实际上，我很快就会解释到这个问题，有足够的理由可以解释为什么我们的感觉把我们引向高糖和高脂肪的食物，引向大部分肉类，引向快餐，以及引向被称为“垃圾食品”的食物。并非我们的味觉出了问题，而在于我们改变了环境使那些本来稀少的食物变得容易得到了。

更令人迷惑的问题是，“为什么健康食品这么乏味？”我的个人的回答是：鼓吹健康食品优点的人并非真正喜欢食物，或者更精确地说，这些人在神经化学活动过程中不能从饮食体验中感到巨大的快乐。许多这种类型的食谱的作者就像许多营养学家和健康专业人员一样告诉人们应该吃什么，他们并不是好食物的热爱者。

看看这个摘自“美好生活的简单食谱”中的阳光花园汉堡包的食谱：

将胡萝卜浆（胡萝卜榨汁后的残余）、亚麻籽和葵花籽油粕，切碎的芹菜、洋葱、欧芹和红辣椒混合起来；用酱调味；做成肉饼状，放在阳光下使之变暖或者放在热炉中 15 分钟。放在卷心菜叶内的“小面包”即可做好；用卷心菜叶子包上加入你

喜欢的调味品的肉饼，或者把两块切成大方形的卷心菜叶子中间夹上肉饼。

我举一个自己的例子。

很久以前，当我第一次做素食的时候，我请了一对英国夫妇来家中做客。我请他们吃的全是谷类的食物和我自认为精心准备的蔬菜。他们带着好奇和热情吃了这顿饭，但当他们中的一个第二天早晨吃早饭时，却满脸痛苦地一只手捂着胃说：“健康食品让你胀气，不是吗？”

如果你认为健康食品会使你胀气，那么你一定不会吃第二次了。或者，如果你会再吃，那你一定是那种可以在苦难中发现优点的人，确信健康和快乐不会同时在桌边出现。

我的工作是帮助大家改变观念。我喜欢食物，我可以从饮食中得到快乐，我不愿意把这种快乐的体验牺牲于追求健康。我花费了很多年的时间来研究医学营养书籍和文献，研究需要改进饮食的患者，探索其他烹饪文化以及试验和设计健康食谱。我深信，健康食物和美味食物不是互相排斥的；“吃的好”的概念一定包括促进健康和得到快乐两个方面。这也是该书最重要的一个理论。如果你与健康食品有着不愉快的经历，如果它们曾经带给你胀气或其他什么，我向你保证我将告诉你如何改变你的饮食使你达到最佳健康状态，而且不会让你放弃任何你想吃的东西。

### 饮食是社会相互作用的重要焦点

到一起共享食物是我们和其他生物一个共同的行为模式。同伴这个词来源于“面包”的拉丁语：panis。一起吃面包建立和象征了基本的社会联系。一个日本谚语是这样对

亲密同伴进行描写的——“在一个碗里吃米饭”。

想一想由简单的共享最基本的食物演化而来的复杂精致的社会饮食仪式，想一想饮食业为我们提供的能量早餐、商业午餐和浪漫晚餐，想一想渗透于世界各地的节日盛宴。实际上，节日的、节日和节日盛宴都有一个共同的拉丁词根，这说明快乐、愉快和重大的场面都与在一起吃饭有关。

像它们与快乐的联系一样，提倡吃好的人应该重视食物和饮食的社会重要性。许多吃着名义上是健康食品的严格食品的人将他们自己与社会分离开了，而与社会的相互影响本身就是一个最佳健康的重要因素。我想没有比以下这段摘录能更好地证明这个观点的了，这段文章摘自《自然健康》杂志，题名为“友情是最好的食物”，作者是罗纳德：

我在俄罗斯住了一个月，在莫斯科国家大学任教。有一个周末，我的一个同事马莎和我以及几个俄罗斯学生一同去游览圣彼得堡……我们大约是在晚上 11 点到达的。我们的主人是一个长着娃娃脸的医学生和他的妻子，他们已经为我们准备了一个俄罗斯宴会。有罗宋汤、厚黑面包片、黄油、咸鱼、苹果、面粉糕饼、奶酪和伏特加酒。当我们坐下开始吃的时候，已经过了午夜了……

我已经累了，也不是特别饿。后来我想到那次吃的那么晚就让我感到早晨昏昏欲睡。就像在午夜后不吃东西的佛教徒一样，我宁愿饿着肚子睡觉。

所以当宴席开始的时候，我礼貌地解释说我觉得不舒服，只想喝点水和苹果汁。我们的女主人说：“如果你觉得不舒服，那么最好的办法就是吃。是的，为了健康而吃。”……

尽管有一点自以为是，我还是没有多吃。当所有别的人（包括马莎）吃着、喝着并且非常高兴的时候，我啜饮着果汁和水，等待可以有礼貌地离开宴会去睡觉的机会。大约一个小时候，我离开了，但是吃、喝、交谈和笑声继续了很久。我睡觉前最后一个念头是：“好呀，无论如何，明天当我游览这个城市的时候会头脑清楚又有精力。”

唉，实际并不是这么回事。我感到头昏眼花，全身不舒服，我觉得和其他人疏远了。他们酒足饭饱，兴高采烈且精力充沛，全然不顾地睡觉了。

对于这显而易见的不公平，我很沮丧……

在俄罗斯逗留后不久，我去了德国……访问一个住在卡塞尔附近村庄的朋友，我们参加了标志当地一个节日结束的早餐。早餐在一个大厅里举行。中心有一个 30 人的铜管乐队在演奏震耳欲聋的“oom - pah - pah”。上百个男人穿着深色西服和白衬衫坐在长桌子边，喝啤酒，谈话、大笑，偶尔会突然唱起歌来。

当我一坐下，一大杯带泡沫的啤酒就放到了我眼前，我旁边的人——红着脸，带着微笑——举起了他们的酒杯向我致意……看来我是没有时间要一杯薄荷茶了……我啜饮了一口啤酒。我又啜饮了一口，开始和我的邻座——一个镇上的警察聊天。当我喝完了一杯，另一杯又出现在我的面前……

最后，早餐上来了。是一大盘炸得很好的猪排。对于一个 20 年只吃一点肉，几乎没有吃过猪肉的人来说，它看起来是“猪排中最好的”……我该怎么办？——告诉我们的瓦尔基里（注：北欧神

话中奥丁神的婢女之一)端上我的鹰嘴豆泥和紫花苜蓿芽三明治?我埋下头去,轻松地吃着猪排、土豆沙拉和盘子里的每一样食物。

当我们离开的时候,我非常轻松和愉快,而且注意到了这个貌似坚固的德国建筑是可以活动的。我有一种不好的预感。什么时候正义之剑会落在我的饮食不节制上呢?我想。但是并没有。那天和之后的几天我感到从没有过的精力充沛和热情洋溢……我盼望另一次有啤酒、猪排和歌声的早餐。

我同意凯尔奇最后得出的结论:“当有幸分享食物,在与朋友交谈和笑声中进餐时……所有的食物都是‘健康’的食物。”

### 如何饮食反映并界定了人们的个人和文化特征

在星期四晚上,所有瑞典人都坐在同样的食物边,由黄色裂豌豆浓汤开始吃饭。他们快乐舒心地享受这食物,他们知道他们加入了穿越时空的民族仪式中——他们的祖父和曾祖父也是每周吃这种食物。食用特定的食物可以鉴别同种同文化之民族以及家庭的特征。

以特定食物为特点的仪式餐可以在宗教和节日时改善朋友、家庭成员以及社会成员之间的关系。想一想犹太教逾越节家宴时,参加者会问一些特殊的问答:“为什么今天晚上我们只吃不发酵的面包,而其他晚上我们既吃发酵的也吃不发酵的面包?”回答使所有的用餐者回忆起他们的远祖在埃及做奴隶时,因为要迅速逃跑来不及让生面团发酵而做不发酵的面包。赫罗塞特是一种美味食品,它是由苹果、坚果等

调制的糊状食物，浸以甜酒，加肉桂香料，只在逾越节家宴时出现。它象征着被奴役的以色列人用来建造法老宫殿的灰浆。参加宴会的人流行吃含有最辛辣辣根的逾越节薄饼——太辛辣了以至于使人流眼泪。这种食物相传是由生活在耶稣时代的一个伟大的圣者拉比·希勒尔发明的，这让人们回想起在人类的生命中，甜和苦、高兴和悲伤是不可分割的。煮过熟了的鸡蛋出现在逾越节和复活节中是因为鸡蛋是繁荣和复兴的象征，就像春天的绿色是生命的象征一样。

在世界各地的各种风俗文化中，特别的食物在新年庆祝中都具有重要作用。如果你是日本人，在一年最重要的节日中，你会把屋子从上到下打扫得干干净净，等待亲朋好友来拜访，其特色食品为糯米团，用香糯米做的粘粘糊糊的食品，这种食品要在工厂中经过一系列繁重的劳作：水浸、气蒸、放到大白中用木槌捣（电动糯米团机的发明使这项工作不再那么繁重，但也减少了其宗教力量）。在美国南部，节日的特殊食物是一种煮熟的黑斑豌豆，它预示给即将到来的一年带来好运。

当然，食物及饮食习惯表现出的特征除了人们喜好的食物之外，也包括一些禁忌和不喜欢的食物。伊斯兰教徒决不吃猪肉，东正教徒不吃肉，穆斯林教徒不饮酒。食物禁忌有时比较甚至是经常与宗教信仰和传统相关。另一方面，有些禁忌看起来是荒谬可笑的。有时一个种族的禁忌会使另外的种族感到非常奇怪，比如他们会把不吃鱼、肉、大蒜和糖的人看做是“外人”。所以进一步加强区分一个种族文化和其他种族文化不同的地方就是通过吃或不吃另一种人吃的食物。

这本书的大部分读者不会吃昆虫，大家的确会认为吃昆虫的人很怪。澳大利亚土著人吃木蠹蛾幼虫是他们与众不同

和原始的一个象征。如果我们想被另一个地域的人所接受，我们不得不咽下我们讨厌的食物。我的一个朋友韦德·戴维斯是哈佛植物学博物馆的一位受过民族植物学培训的毕业生，他的职业是研究世界各地的土著。他的成功部分来源于能显著赢得别人信任的能力。他说：“这不过是简单到有吃掉放到你眼前的任何东西的愿望。如果你走到一个印第安村庄后说‘对不起，我不吃虫子’，那么就会建立起一个障碍。”

同样，当人们由一个地方迁移到其他地方，消费他们的新邻居禁忌的食物时，障碍也会加强。在西方，狗一般是不能作为食物的，因为人们认为人类和它们有关系，把它们作为宠物，欣赏它们的智慧、爱心和忠诚。但在亚洲的某些地方人们爱吃狗肉，其中某些品种——如幼年的黑狗——被认为特别美味且有营养。随着越南战争而来的许多东南亚移民进入美国，这种饮食差异引起了强烈的摩擦。加利福尼亚的居民对于新来者捕捉和吃他们宠物的爱好非常反感，认为这是野蛮文化的象征。

食物界定社会和文化特征的能力也取决于其特殊的成分组合和提供可立即识别的口感、滋味和香味。日本的蒸米和印度的完全不一样。日本的蒸米是黏在一起的，十分精细，具有朴实的滋味；而印度的米粒是分散的、干的，更有香气；酸的、糨糊状的由芋头根做成的山芋食物，是夏威夷的特产，这与大洋洲的文化有关；柠檬香草、番椒、薄荷和大蒜出现在一起一般见于东南亚的烹饪风格；橄榄油、土豆、大蒜和紫苏加在一起是典型的意大利南部风味；而橄榄油、柠檬汁、大蒜、薄荷和小茴香在一起则表明来源于中东的饮食；土豆、花生和番椒是西非烹饪风格的特色。

一般说来，当人们离开本土时会渴望这些有文化特色的

口味、气味和口感，当人们再次遇到它们时会很高兴。法国人到其他地方会想念他们极好的面包，印度人会想念他们的咖喱饭菜，日本人想念他们的米饭。一般情况下，人们无论是因为什么原因放弃了他们的传统饮食后，每当他们生病、虚弱或有其他需要时，他们就会把他们的传统饮食找回来。比如，我听说当日本人长时间吃西餐后，会回头去吃他们以前吃的鱼、米饭、蔬菜和日本豆面酱汤。也许他们的消化系统更适应这些食物，也许他们喜欢这些食物的组合及其文化特征。

我列出以上事实是想说明，为了增进健康而改变人们的饮食习惯是比较困难的。在我们所吃的食物中有许多心理、社会和文化背景，除非我们了解了食物的这个方面，才有可能改变我们的饮食。对此我可以举几个例子。在印度，酥油是一种基本的烹调油，它是一种纯化的黄油，也就是说，黄油在加热后过滤去除其中的固体。酥油有一种古怪的口味，对印度和西方人都有很大的吸引力，它比黄油更稳定，可以不必冷冻保存。它也是纯黄油脂肪，食物中的完全饱和脂肪，是导致动脉粥样硬化和冠心病的主要物质，而这种疾病在印度的发病率非常高。但是简单地对印度人说酥油是不健康的食物而让他们吃橄榄油是不现实的。作为奶牛的一种产品，人们把酥油视做上帝通过印度教徒而带来的祝福。在宗教仪式时，印度教徒用酥油和其他物质混合在一起给神圣的东西施涂油礼。印度教徒问那样的圣物怎么会对身体有害呢。而且，尤其是在咖喱里面，橄榄油尝起来味道很怪。

许多日本人不排斥橄榄油的味，但他们传统饮食中的脂肪和饱和脂肪已经很少了，他们不必在这一点上担心。他们需要做的是增加全麦的纤维素，因为他们的主食和米饭中纤维素极少。可是由于一系列原因，多数日本人拒绝吃黑