

食物真的越天然越健康？ 看营养学是如何给人们“洗脑”的



贵的东西总是好的，这大概已经成了人们生活常识之一，尤其是那些吃进嘴里的食物。但对比看颜值看品牌的消费品，食物怎么也变成了看价格标签定食用价值的东西了？毕竟多少年前人类想吃啥就摘啥，想吃啥肉就打啥猎。

那些贵的食物，真的更加健康吗？



卖得很贵的蔬菜沙拉其实没啥营养

现代人钟爱的沙拉，同样一颗生菜，被包装在沙拉里就能卖个好身价——这全因为“健康”、“有机”、“天然”的标签。比起那些自诩为“食肉动物”大肚便便的吃货们来说，“吃草”不仅很时尚，还很有营养很健康。

但有有机咨询师就对4款沙

拉原料(黄瓜,萝卜,生菜和芹菜)进行了营养质量指数的评分——这些食物几乎全都是水(95%~97%)，其实并没有什么太多的营养。而那些你觉得好吃的沙拉，如果去掉了你爱吃的炸面包丁、奶酪、沙拉酱……还会是你喜欢吃的东西吗？

“健康”食品卡路里含量挺高

人们常常认为，挂上了“健康”、“天然”、“有机”的标签，食物自然是富有高的营养价值。营销学者皮埃尔·尚东(Pierre Chandon)说，这就是食物的“健康光环”。尚东通过4个消费者调查数据，对比人们在主打“健康”的赛百味和被称为“垃圾食品”的麦当劳的饮食，发现人们容易低估那些主打“健康”的食品的卡路里含量。而在美国洛杉矶加州大学的研究中也发现，实际上，赛百味单品中比汉堡里含有更高的盐分，热量其实也和汉堡差不多。

这也就是皮埃尔·尚东说的“健康光环”，当人们有了食物标签对他们“有好处”(像是健康、营养)的想法，人们不再注意它的实际营养成分，甚至不再注意它的分量。不仅如此，价格也能从“健康光环”中受益。

在《消费者研究》杂志的调查中，研究者实验者猜测一款零食的价格，其中一组被告知该零食是健康食物，另一组听到的则是这款零食介乎垃圾食物和健康食物之间。实验结果表明，被告知零食是健康食物的实验者对食物的估价更高。

人们如何被“天然食品”洗脑

现代最早使用“天然食品”这个说法的人，是印度医疗局的一位医生，罗伯特·麦卡利森爵士(Sir Robert McCarrison)。他认为，对比于有如胃病、溃疡等消化不良之类疾病的西方人，他看过的，在部落里长寿且精力充沛的老人们，他们长寿的原因是长期食用未经加工的“天然食品”，也就是“源于自然的简单食品”：牛奶、鸡蛋、谷物、水果和蔬菜。

麦卡利森在一篇文章中谈到他曾旅行到位于喜马拉雅山脚的一处偏远的罕萨山谷，他在那里发现“一个民族，他们拥有卓越无比的完美体格，基本上不生病，直到今日，其特有的食物仍只包括谷物、蔬菜和水果，与一定量的牛奶和黄油，肉类只在宗教节日才有……”。

而无意中受到他影响的另外一名“健康大师”罗代尔(原名杰罗姆·欧文·科恩)，多年来大力倡导加工食品导致疾病和“天然食品”有助健康长寿。在他和他狂热的追随者多年的“洗脑”之下，“天然”“来自大自然”“有机”的食品成为了美国甚至是西方社会的主流。

心理学

迷信“天然食品” 是因为不信任加工过程

人们吃了那么多年的加工食品，怎么突然间就对吃“天然食品”感兴趣了呢？

在学者哈维·列文斯坦看来，这源于人们对食物的焦虑。对于早先对食物自给自足的人们来说，经过工业化、城市化的发展，食物的生产和处理从家庭转移出来。工业化和全球化改变了人们所吃食物的种植、运输、加工以及销售方式。在食物的生产者和消费者之间插入了中间人，人们开始对最后到达餐桌的食物充满了恐惧。这个食物有添加剂吗？加工过程卫生吗？我吃得健康吗？

不仅如此，富裕起来的中产阶级甚至在满足了饱食之欲后，有了更“高”的追求——我要如何吃得更健康，可以活得更长久。

就像《财富》杂志在1936年就曾发表过，“不为享受，而是为健康而吃，这无疑源自美国的一个基本特征：害怕生病。人们如此急于相信通过某种饮食方式，就能获得愉悦而精力充沛的生活。”

而无论是因为对食物的恐惧，还是对生活的追求，人们总是受到来自于社会的、公共的观点的影响，无论是营养学的兴起，还是市场营销的作用，在对自已所吃的食物这件事情上，尽管人们看起来好像很自主，但其实从来都没有主动权。那些在食物上打下的标签，无论是价格，还是味道，还是作用，成为了我们唯一可以相信的，但却不知道为什么相信的东西。

■据壹读



关注三湘都市报微信
看E报。

