

# 《让我们害怕的食物》

## 图书基本信息

书名：《让我们害怕的食物》

13位ISBN编号：9787542655477

出版时间：2016-5

作者：[美]哈维·列文斯坦

译者：徐漪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《让我们害怕的食物》

## 内容概要

1. 食品安全一直是社会热点，我们主要关心两点：食品安全吗？食物吃进去有益健康么？
2. 这是一本篇幅适中、附有插图的社会史著作，处理的主要是现代美国人对食品安全、食物是否有益健康感到忧心的历史。
3. 农药、添加剂、经过加工的食品会要人命吗？鸡蛋是否是“胆固醇炸弹”？红酒是否对心脏好却对肝脏不好？作者历史地看待了美国人对这一系列问题的看法。
4. 作者的主要观点是，食品恐慌在很大程度上不见得是理性的，因受专家意见影响、受食品生产厂家鼓动而对食物产生偏见的情况屡见不鲜。诺贝尔生理学及医学奖获得者梅奇尼科夫宣称喝酸奶能让人活到140岁，因为它们能杀死肠道内的致命病菌。维生素的“发现者”Elmer McCollum剪裁自己在维生素缺乏症方面的理论，以迎合资助他的食品生产厂家的需要。作者也记述了大食品厂利用人们的恐慌心理，推销产品。比如所谓“天然食品”运动，认为喜马拉雅深山中的居民更健康长寿，因为他们的食物是纯天然的，未经处理。再如美国的营养学家、“地中海减肥法”的推动者Ancel Keys整合学者、医生、厂家等各方意见，提出高脂肪的食物是致命的。
5. 作者对食物、食品安全持一种乐观态度，会给陷入食品安全恐慌中的中国人带来一种新的观察角度。

## 媒体推荐

引人入胜，发人深省。——《波士顿环球报》

如果说吃什么补什么的话，那么我们害怕自己前一天兴冲冲吃下去的食物又意味着什么呢？哈维·列文斯坦以坦率的叙述笔法记录了从19世纪90年代以来直到今天，曾席卷过美国的一波又一波对食物的忧虑，从新鲜蔬果带来的威胁（因为在露天市场里，苍蝇落在上面）到脂肪恐惧症（享用任何一种形式的高脂肪食物都被视为自杀行为）。这是一本深入探究食物恐慌史同时又非常有趣的书，一大批公众利益的捍卫者和营私舞弊的操作者在其中先后登场。

——《泰晤士高等教育增刊》（Times Higher Education Supplement）

哈维·列文斯坦开出的药方是怀疑和独立思考。他在各种“责怪食物”运动的中心发现了道德主义的身影，他告诫我们，对其要有所提防，并提出吃绝大多数食物都应该适度，这才是保持健康的正道。

——《华盛顿邮报》（Washington Post）

列文斯坦先生对美国人在食物上的恐惧和信仰的历史做了栩栩如生的描绘，且多有出彩之处，所有读者都能从中获益良多，今天的决策者、监管者、政治家、新闻记者和企业高管也同样受益。

——《金融邮报》（Financial Post）

哈维·列文斯坦说，美国是一个陷入味觉偏执的国家。运用这种言简意赅而又风趣的叙述风格，他揭示了美国消费者是如何遭受长达数十年的焦虑之苦，只是为了一块猪肉或是鲜奶酪中的脂肪。他说，一大批科学家掀起了各种各样的恐惧浪潮，从细菌、维生素缺乏到添加剂到工业化加工，无意中培养出困扰了整个现代美国社会的进食障碍。列文斯坦呼吁对待所有的食物都要适度——当然也包括适度自身——这样才能重获美食的乐趣。

——《自然》（Nature）

《让我们害怕的食物》是一本美味佳作。

——《书籍与文化》（Books and Culture）

# 《让我们害怕的食物》

## 作者简介

哈维·列文斯坦是美国麦克马斯特大学荣休教授，著有《餐桌上的革命：美国人饮食结构的变迁》（*Revolution at the Table: The Transformation of the American Diet*）、《丰盛的悖论：现代美国饮食社会史》（*Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*）等。

# 《让我们害怕的食物》

## 书籍目录

- 序
- 引言
- 第一章 病菌恐惧症
- 第二章 牛奶：“最宝贵也最危险的食物”
- 第三章 自体中毒及其争议
- 第四章 细菌与牛肉
- 第五章 厨房里的卢克雷齐亚·波吉亚？
- 第六章 维生素的狂热与缺乏
- 第七章 “隐性饥饿”在蔓延
- 第八章 来自世外桃源的天然食品
- 第九章 脂肪恐惧症
- 第十章 创建全国性的饮食失调
- 尾声
- 常见引用源缩写表
- 注释

# 《让我们害怕的食物》

## 精彩短评

- 1、永远不会是科学造就食物恐慌。该吃吃啊！老生常谈 more natural food , less processed food.Eat moderately !
- 2、五十年前的一幕幕荒诞，而今一个不漏的在彼处上演。科学！多少迷信假借你之名，people , people never change。
- 3、我不喜欢这本书，在我的知识范围内它偏激了。但它提出的问题都很实在，有很多当下我没想明白的。
- 4、英语原版链接在此 <https://book.douban.com/subject/7015879/>
- 5、底层与上流阶级的恐慌会造成统治的不稳定，而中产阶级的恐慌则会制造无限商机。本书并没有如给出一个权威建议我们该怎么吃，而是通过详实的印证倡导适度原则。但在商业社会，这一原则是所有商家都不愿意看到的。翻译有些晦涩，长句子有时读几遍都摸不着头脑，跟那些营养专家的饮食建议差不多，因此产生了一种神奇的准确感。
- 6、被食物的恐慌无意中包围的跳脱
- 7、真是当代史的即视感...中产和小资的焦虑感还真是容易利用啊
- 8、刚看完，觉得这本书应该叫做论金钱利益与饮食习惯
- 9、速读一遍过。反正人类的消化器官肯定是跟着环境在进化吧，末日的时候估计化学用品都能生磕。该吃吃该睡睡就是了
- 10、发人深醒，美国人对于饮食的焦虑、偏执和信仰。作者有多部饮食史类著作。
- 11、以前学的是美帝资本家把牛奶倒河里也不给穷人喝与咱们倒牛奶进河里有啥本质区别，书里告诉你的是1902年纽约夏季免费发100万瓶牛奶给穷人，结果是谁在撒谎呢。书中说起来是利用了美帝人民的恐慌，其实却是随着技术进步让他们的食品更加安全，换成朝鲜屁民恐慌，也不会对他们的地沟油的解决有任何帮助。如果说巴氏灭菌牛奶之争是资本的搏斗，那各种事故后还恬不知耻宣传自己牛奶最安全的背后又藏着什么，细思极恐的何止美帝屁民
- 12、大概就是让我不要在饮食上那么作吧...
- 13、该吃吃该睡睡，毕竟世界上全是骗子。
- 14、于吃，什么样的研究都是有意思的。如梁实秋汪曾祺那样讲食物风味的，或是结合社会去分析人性的。这本书也算是一小部分美国社会近代史了

1、读了这篇关于酸奶与人类健康及寿命之间关系的篇章，就对整本书的内容有了更多期待。只是想要给出一个酸奶究竟有没有为增加人类寿命做贡献这个结论，作者从近两百年前开始娓娓道来，和读者一起重新经历一遍科学及医学界的研究起伏，比起直接给出一个定论，这种方式要严谨的多，从而使书中的其他篇章有了更多的说服力。对于当今中国社会的食品安全问题，读者也应该可以从书中找到一些思路，完成自己的判断。因此，这绝对是一本不可多得的适合大众普读的好书。

2、虽然那些狰狞丑恶的形象时常令人恐惧，但真要说起来，最使人害怕（有时是敬畏）的事物其实并不是这些具体的形象，而是那些看不见的存在——在古代是鬼神，而在驱散了鬼神的现代，则让位于那些肉眼不可见的细菌、病毒或辐射。如果说大众有时对这种看不见的危险所表现出的忧虑与恐慌显得有几分歇斯底里，那毕竟也情有可原，因为对这类致命但却无影无形的存在，普通人除了相信某个权威（然而有时权威也不可靠）之外，你唯一所能相信仅是自己的感觉而已。在现代社会之前，是谈不上有什么大范围的食物恐慌的，因为正是现代食品工业和大规模物流体系才使之成为可能。在此之前，人们都是分散地在当地就近获得食物的，即便偶尔食物中毒，那也是只是孤立的个别事件。正因此，哈维·列文斯坦在《让我们害怕的食物》中认为只是从19世纪晚期起，美国人才陷入了一种奇怪的困境：食物空前丰富，但人们对该吃什么却越来越焦虑不安。如果从更大的背景来看，这不是偶然的变化。正是因为“理性与进步”大获全胜的19世纪，“上帝死了”，现代文明自此步入一个由专家主宰的风险社会，而人们又被教导着要为自己的健康负责，在此情况下，所有人都要训练出一双“发现之眼”，学会从食物中“看见”那些事实上不可见的细菌、益生菌、维生素、或任何其它据说是对人体有益的微量元素。这样，判断食物好坏的标准就不再是它“好吃”与否，而在于它是否“有营养”及“健康”——糟糕的是，这两者经常相互冲突，“好吃”的甜品、炸鸡块及肥肉所含的成分可能都会破坏你保持形体的努力。原本在漫长的进化过程中，人的感官系统就能迅速判断某种食物能不能吃，然而，在病菌理论和新营养学建立之后，人们逐渐变得不再（也无法）相信自己的感觉，而把决策权让渡给了专家，因为只有专家才能分辨那些细菌和营养成分、告诉你应该各自摄入多少，而哪些食物里包含着有益或有害的成分。这与传说中的“神农尝百草”大异其趣：神农是亲口去测试自然界中未经加工的某一种食材是否能吃，但现代的专家则是辨析那些仅在显微镜下才能看见的成分是否有益于人体。如今，中国人早已习惯了把“营养”一词挂在嘴边，很难意识到这本身便是一种现代性体验。现代汉语的“营养”一词本身是近代才直译自日语的“荣养”（eiy），而日语又是用汉字意译英语nutrition的结果。“营养”与科学性话语紧密相连，一种食物的价值便自此以健康的价值作为基准。在传统社会，饮食往往是一种社交行为、一种享受，即便对食物本身，注重的也是“好吃”（美味）而非“有营养”——传统的山珍海味如鱼翅、鲍鱼、燕窝、海参，从营养学角度来说都谈不上多有价值，只有在特殊的文化语境下才会特别推崇。当然，“营养”本身也基于西方文化的思想，这种特殊的观念认为人“吃”的过程是一个从宇宙中获取微量元素的过程，强调人体从环境中汲取物质来维持自身的运作。在现代人的潜意识里，身体逐渐被看作是一台需要管理的机器：要维护它的运行、健康、活力，最重要的一点就是仔细“管理”它所摄入的能量，并随时发现隐藏在食物中的那些看不见的物质，以及不间断的数学计算，因为摄入的某种元素（例如脂肪）的量变可能产生质变。虽然人人都有享受美味的口腹之欲，但一旦涉及关键的健康和形体问题，那就都得让位。在大部分传统社会，人们对自己的健康乃至寿命，常常都抱有一种宿命论的达观态度，而肥胖甚至还是一种社会身份的象征，具有正面意义。但现代的丰裕社会则把这些价值观都倒了过来，美国人尤其如此，这可能是因为美国文明在某种程度上就像是雅典娜一样，一开始就是一种全副武装地跳出来降生的现代文明。美国人比谁都更害怕生病和衰老，而期望通过某种合理的（请注意，不是“享受的”）饮食方式获得精力充沛的健康生活，无怪曾有英国人挖苦说：“美国人，都以为死亡是有得选的。”既然生老病死都不是必须坦然面对的“自然规律”，而是有办法避免或改变的，那焦虑也就在所难免了，因为你会担心自己是不是“吃错了什么”而导致不够健康、不够苗条或不够长寿。最能折射这种焦虑感的，或许是那些都市传说，诸如碳酸饮料其实具有很强的腐蚀性这样的故事，多少年来一直在流传。这其中有一个微妙的循环：人们信以为真的故事深刻地影响着他们的世界观，但又正是这种世界观催生出了这些故事。正如美国民俗学家布鲁范德在《消失的搭车客》中所说的，“尽管他们对随处可见的细菌或害虫颇为厌恶，但是一些民间传说却偏偏要讲述这些讨厌之物对经过消毒的中心领域的入侵”，因为反过来说，正是因为人们担忧恐惧这样的可能，才造成了“越恶心惊恐的故事流传越广”的局势



## 《让我们害怕的食物》

。耐人寻味的是，同样是出于对食品污染的恐慌，不同国家的都市传说所针对的批评对象不同：在德国故事中往往强调提防外国工人，而美国的传说则抨击大企业惟利是图。这也是顺理成章的：现代食品工业之所以会引发消费者的恐慌，是因为一种食品在送到人们手里之前的种植、加工、运输和销售环节都变成了陌生的代理人企业在介入了，而这其中很可能由于工人的不负责任、或企业利益的目的而被人动了什么手脚。想想现在一旦出现食品恐慌时使用的“召回”一词——那一般都是对工业制成品才使用的术语，谁曾见过卖菜的农民会说自己“召回”自家种的蔬菜？由于人们的肉眼无法察觉问题食品中的有害物质、又不可能看到食品生产的全过程，那么很自然地，他们所能相信的就只能是不同食品的品牌了。与此同时，由于“工业生产”在食品加工中似乎总不免让人产生不舒服的联想，越来越多的企业也开始竭力撇清，转而宣称自己所推出的是“无防腐剂无添加剂”、“纯天然食品”等等，就像农夫山泉的那句广告语：“我们不生产水，我们只是大自然的搬运工”，这一看似谦卑的宣示的背后，暗示着自己是把纯天然的水饮料直接送到消费者手上，倒似它根本就没有中间的生产加工环节，自然你也不必担心在其中会有什么问题了。在谈到如何免于被食物恐慌的风潮裹挟时，哈维·列文斯坦在书末建议，“我会说第一条策略是观察一下提出这些恐慌的人，然后自问：‘他们在这件事情里面有利益吗？’”这也算得是一种典型的美国思维，即认为许多人是出于私利的动机在推动话题的发酵。在很多时候，这当然是正确的，如果我们看看“每天一斤奶，强壮中国人”、“益生菌，清理肠道”、“莫斯利安，长寿村的秘密”这些近年来随处可见的广告词，都不难发现这些看似很有道理的健康建议（它们也都源于几十年前的美国），背后是食品厂商的利益。不过平心而论，有时（甚至往往）这些流行观念的提出者自身是真诚地相信这些建议的，也正因为它们不完全是出于私利，所以才能如此盛行；而那些大企业，只是在这些盛行的观念中发现了商机，并由此推波助澜，因为顺应消费者的偏见要比纠正它有利得多。至于那些事后看来可笑的科学建议（“我很强壮，我爱吃菠菜”），固然有时也与利益纠缠不清，但多数情况下倒不如说是因为这样一个原因：科学本身就是一些有待证实的假设，内行人往往有着互相冲突的观点（所谓“每个博士似乎都有一个观点完全相反的博士”），甚至一个观点自身也包含着内在矛盾或复杂的因果解释，但在观念传播的过程中，“假设”往往就被当作了明确而不容置疑的“结论”，即便是深刻的见地也被略去了复杂的论证过程。这些简化版本之所以胜出，往往只是因为这样传播起来更容易。正如谣言传播中经常看到的那样，一则谣言到最后往往简化到只剩下核心的几点信息。在向公众诉求时，完整地交代科学论证过程只会把许多人绕晕，因而最终便归结到某些简单易记的单一因素和结论性短语，比如“科学证明：维生素有益健康”，而为此付出的代价则是人们常常不假思索地接受这些观念，群体性的信奉与恐慌，都是由此而来。很多情况下，人们是在很久之后，才逐步意识到，这种伪装成“常识”的简化结论，其实是有问题的。话说回来，这又岂止是在食品恐慌的问题上如此？在社会政治观念的流传上，这样的现象也比比皆是，至少每个中国人都记得一点“革命就是好”之类简短有力、却让人回顾起来五味杂陈的标语口号吧。

已刊2016-07-19《三联生活周刊》勘误：p.141：联合国教科文组织UNESCO：应是UNESCO

3、介绍了从细菌、牛奶、酸奶、维生素到化学添加剂、食物脂肪等等一波又一波的饮食热点潮流，很多现在看来匪夷所思的观点，甚至是当时非常著名的科学家提出的。比如梅契尼科夫，因为发现吞噬细胞获得诺贝尔奖，但他相信人的肠道内因为食物残渣堆积会产生大量有害细菌，而这些细菌会对人体产生危害，这就是所谓“自体中毒”。梅契尼科夫认为自体中毒是人生病甚至衰老、死亡的原因。他拿出的解决方案是改变肠道的碱性环境，用一些可以产生酸的食物来中和肠道的碱性。这个也许是现在一直鼓吹的所谓人体弱碱性不健康，需要吃酸的食物养生论调的鼻祖。因为相信保加利亚人长寿，他就从保加利亚酸奶里面提取出了乳杆菌，宣扬乳杆菌可以让人不生病活到120-140岁。后来当然大批食品生产商生产酸奶来蹭他的名声。直到他死后，20世纪20年代的时候，更进一步的研究才证明了肠道内的细菌并不会让人体生病，而保加利亚人长寿只不过是因为父子常常用同样的名字导致的统计错误而已。不止是这个典型，还有无数的科学家，在研究经费、声望和金钱赞助的驱使下做出各有立场的研究成果。还有不少美国的政府部门，比如农业部，为那些出现了食品安全问题的大公司保驾护航，重建生育。今天我们认为科学成果的不少饮食建议，其实背后都站着利益集团。现代社会的专业化确实带来了挺多的问题，普通人就像羔羊一样，被骗来骗去。说不定我看的这本书，背后也有利益集团呢。

# 《让我们害怕的食物》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)