

透过肉类看社会

The society beyond meat

人口变化与社会经济变迁让我们难以预测长期的转变——第一部分

Demographic and socio-economic changes make it difficult to predict long-term shifts – Part 1

对商店和速食店售卖的转基因食品强制贴标也许能从根本上改变食品行业。转基因成分已渗透到全球食品供应链中。自1990年以来，这种改变一直都很惊人。美洲种植的大部分大豆和玉米已被转基因，而且，转基因食品定不会止步于玉米和大豆。人们正在尝试种植转基因小麦、大米、苹果和香蕉之类的水果，还有水产养殖鲑鱼。

Mandatory labelling genetically-modified foods sold in stores and fast food restaurants could radically alter the food industry. Genetically-modified ingredients are deeply embedded in the global food supply chain. The change since 1990 has been nothing but phenomenal. Most of the soybeans and corn grown in the Americas have been genetically modified, but it won't stop with corn and soy. Efforts are underway to harvest GM wheat, rice, fruits such as apples and bananas, as well as aqua culture salmon.

作者 Henk Hoogenkamp

给含转基因食品或成分的物品贴标，有可能会无形中误导消费者，使他们认为，这些食品不同于天然的或非转基因的食品或成分，因此存在一定的风险。后者当然会反对认为转基因产品安全的监管机构和科学机构，如世界卫生组织、联合国粮农组织、美国食品和药物管理局、美国农业部和欧洲食品安全局等。

最终由消费者决定

毋庸置疑，在美国，最终会通过要求给生物工程食品贴标的法案。这项贴标法案得以通过的主要原因在于，美国家庭都应该拥有并确实拥有了解食品是否经过转基因改造的权利。这项法案将包括对食品生物体的生物工程化加工会引起源自那些生物体的食品原材料变化的说明，这项声明要求备受争议（其中包括食品和药物管理局）。提议的立法也很有可能把贴标要求、饭店供应的食物、医疗食品或含有加工助剂

包括酵母或酶的食品排除在外。无论怎么说、怎么做，是否愿意接受、何时愿意接受购物车里的转基因食品，终究要由消费者来决定。

天然食品公司或绿色食品公司为了执行转基因贴标法规而改变战略，无疑会加剧这方面的争议。支持转基因贴标的人坚持认为，消费者有权知道他们所食用食品的成分。而持反对意见的生物技术产业则称，没有科学的证据证明转基因食品带来了健康或安全问题，贴标没必要。

食品加工生产商和超市夹在转基因争论中间左右为难。他们更愿意遵守现行的法律和法规，虽然在越来越

多的消费者积极分子指责那些对抗贴标变革现状的公司的消费者的情况下，超市也会受到感染。社会化媒体如Twitter和Facebook是消费者积极分子让其意见广为人知的廉价却非常有效的途径。但在最后，只有消费者才能做决定。

背离传统的转变

20世纪80年代以来，这个世界已经经历了逐渐背离以土生土长的谷物、加工最少的蔬菜、水果和动物食品为主的传统饮食的空前大转变。销售高含量潜在脂肪的高能量食品的加工业方兴未艾，只是巧合？还是这就是正在逼近的大腹便便肥胖流行病的真正祸首？

有必要大幅度改变生活方式以给人们营造加强体育锻炼的环境，并使他们更容易选择更健康食品。甚至旨在将过度加工的不健康食品和饮料清除出市场的严厉法规，现在也可已作为一个选择触手可及。比如，纽约市地方当局已试图禁止销售特大包装的含糖饮料、麦当劳美国公司自愿开始标出其餐牌上所列食品的卡路里热量值。这是明智之举，因为不管怎样政府最终会实施这些法规。

饮食更健康不只是不吃什么的问题，更是应该吃什么的问题。强有力的证据证明，饮食需要包括更多的蔬菜、水果、鱼、全谷物、含有植物成分的未硬化单/多饱和油脂、低脂奶，以及核桃之类的坚果和亚麻籽之类的种子。另一个要点是少食多餐，卡路里



消费者需要明了的贴标，以便作出是否购买某个产品的决定。



本产品结合了传统与现代趋势。



三文鱼香肠紧跟多吃鱼的潮流。

日摄入量要适应实际的生活方式。举例来说，一个坐着工作的人要把一天约1600卡路里的摄入量定为目标，而一个活动比较多的人则要把一天约2200卡路里的摄入量定为目标。

另一个重要法则是调整卡路里摄入量以适应每天不同的时间。不吃早餐或早餐敷衍了事是不明智的做法，因为早上是人们即将活动最多的时间。晚餐情况则恰恰相反，大多数人在晚餐摄入的卡路里最多，但其实晚上活动会减少。

在室温下呈液态的脂肪更有利于健康，尤其是鱼、橄榄和米糠类多元不饱和油脂或单元不饱和油脂。这些来源的油脂能够预防心脏病、帮助控制低密度脂蛋白胆固醇、提高高密度脂蛋白胆固醇。

不管怎样，符合消费者生活方式、既方便又能提供高品质营养的食品的出现可能成为解决方案的一部分。但全球食品生产商还需要考虑其他一些因素。开始时，发展中国家的食品公司应提高并打开其小份额市场的销路，还应对其所销售的食品成分践行更诚实守则。消费者有权了解透明、科学合理全面的食品标签内容，包括食品的益处以及潜在的不良作用。

针对儿童的广告宣传应给予特别注意。儿童是弱势群体，而广告宣传会利用叫卖新玩具、小玩意儿和儿童电影角色激起他们在外面吃东西。美国4—16岁的儿童差不多有三分之一每天都吃快餐食品。比起那些不吃快餐的小孩，这些儿童摄入了更多的脂肪、糖类和碳

水化合物，水果和不含淀粉的蔬菜却摄入甚少，这一点也不奇怪。

人们在逐渐认清现实；因此政策制定者也正采取行动限制在学校销售软饮料和快餐食品，并对面向幼儿的广告作出限制。终于，快餐公司注意到了这些，主动供应包括植物蛋白配方食品在内的更健康食品、更兼顾菜谱在卡路里控制方面的平衡饮食。

政府监管部门、保健专业人员和消费者保护团体与食品工业在一个全球性的某种食品和药物管理局的机构——或可被称之为联合国卫生局的领导下携手合作，非常重要。然而，食品工业界应该好好审视自己，判断社会——他们的顾客——是否反映了他们想要描画的图景。结果很可能不是哦！抵制肥胖症、与食品有关的退行性疾病的斗争，只有通过各公私部门及行业联合行动与合作，并采用健全的科学手段，才能成功。

婴儿潮一代人的食品

美国和欧盟最近的人口统计指出，“婴儿潮”一代将是最大的消费者群体。婴儿潮一代人年龄分割有明显的界线。到2050年，美国65岁以上的人口将达到9千万——是2000年的两倍——这相当于美国总人口的25%，数量着实惊人。有个更贴切的数据：到2030年，美国和欧盟年龄在65岁以上的人口将占五分之一。

2011年，1946—1964年之间出生的婴儿潮一代人已开始迈向65岁，这个群体拥有不可小觑的购买力，这让他们

在食品和饮料营销商眼里尤其有吸引力。另一方面，随着这个群体年龄的增大，日益凸显的体力受限以及其他与健康有关的行动障碍会让食品行业把焦点转向与老年人相关的特制配方食品。事实上，再过几年，婴儿潮时代出生的人将不得不在思想上做好准备考虑特制的抗少肌症食品，以防止肌肉萎缩。

对食品营销商来说，这样的人口变化会重新定义老年人。婴儿潮时代出生的人需要保持安康的重要作用。这首先体现在保持头脑清醒、不会因关节疼痛而行动迟缓，还要控制住血压和胆固醇水平。他们的目标就是要益寿延年。

食品零售商将会向老年购物者提供更清晰易见的标识语和更容易够得着的展示货架。食品加工商和零售商都很可能会重新设计他们的产品组合，让老年人在晚年中更容易保持活力和自理能力。即使健康食品通常都定价较高，但在未来几十年内，象天然健康食品和保健营养品之类的产品依然会有强劲的增长。消费者越来越围着工作需求和社会义务而忙碌，因而会寻找速效对策以满足健康需求。随着婴儿潮一代变老，被认为更加有益于健康的食品将很可能成为未来几年里快速增长消费食品的一部分，尤其是有利于健康、积极生活方式的食品和针对疾病专用的食疗产品。

随着小康人群继续变老，“老化”的定义也将发生变化。上个世纪人口预期寿命已大大提高，而政府也在相应调整

透过肉类看社会

其养老和社会福利计划。接近退休年龄但仍活力十足的长者有强烈的决心尽可能长久地保持健康。可是，目前的经济倒退迫使政策制定者将退休年龄往前推进，以便保持负担社会福利的能力。新的“超级食品”成分将会制造出来，以解决日趋逼近的健康问题，如高血压病和其他退化性疾病。有人还预计，现在的医疗保健制度难以为继，因此，正在变老的这一代人将要更多自己的资金来作其医疗保健（包括药物）和养老保障。

人口的这些变化也刺激了医疗保健制度的变革。治理传染性疾病、更好的公共及个人卫生、改善营养、加强体育活动全都有助于延长平均寿命。符合消费者生活方式的食品将成为“治疗”长期健康问题和慢性痼疾的新方法的一部分。

保持头脑灵活

随着一个人年岁渐长，头脑清醒或大脑健康至关重要。存在于鱼类中的 $\Omega-3$ 脂肪酸有这种功效，它可以改善注意力、降低患阿尔茨海默氏病的风险，同时，它还能减少心脏病、癌症和其他慢性病如眼疾的发病率。

保持心智健全与保持身体健康同等重要。食品应该对认知能力具有积极的作用，比如反应灵活机敏、精神集中和解决问题的能力等等。保持积极的生活方式可帮助延迟或预防认知损害。不可

否认，注重提高认知能力的产品的食品分支将会持续发展。

特制配方的“认知食品”很可能集中在以下几方面：抗氧化剂、脂肪酸、微量营养素以及植物性治疗药物。这是因为大脑容易因氧化代谢过程而受到损害。与年龄相关的认知能力下降和维生素

C、维生素E和 β -胡萝卜素（维生素A）等抗氧化营养素含量低的饮食之间似乎有着明显的联系。要达到所有这些目标，米糠及其衍生物是健康的选择。

大脑大约需要人体20%的能量以产生敏锐的意识。对于最佳的认知能力，保持充足的铁贮备同样重要。老年人面临叶酸以及维生素B6和B12摄入不足的风险。而这可能会导致血清同型半胱氨酸升高，它是血管损伤的生物标志物。

征收生活方式税

让生活方式不健康的人承担一部分医疗保健账单公平吗？重度吸烟者已经树立了一个好榜样，他们每年给各



流行食品的设计使老年人晚年生活中更容易保持活力和自理能力。

个州政府和地方政府提供了几十亿的税收横财。渴求财源的立法者现在正瞄准软饮料和其他与退化性疾病如肥胖和成年型糖尿病等有关联的不健康食品。“流质糖果”象苏打汽水或其他含糖软饮料和乳脂是否应该征税？也许会征税，因为这些产品与肥胖症的形成有密切的关系，而肥胖症会增加患心脏病、癌症、糖尿病以及许多其他治疗费昂贵的疾病的风险。

治疗这些疾病需要大量的医疗费用，只有少部分花费在预防发病上。要选出一种具体的能创造税收的食品或饮料很难，因为这项工作一旦启动，囊中羞涩的政府就不会合情合理地取消可以征税的食品或饮料的税收。无疑，未来几年“生活方式税”会停留在政治层面，不用奇怪，持反对意见的那些人会用大量的辩论或政治口号来阻挠它们的实施。

某些社会圈子正形成一种微妙的趋势，这种趋势显示，不只烟草公司还有加工食品行业都被视为对公共卫生的威胁。如果不良饮食也被课以公共卫生重税、被拿来和烟草比较，那么这一观点就基本成立。毋庸置疑，吃垃圾食品可能会上瘾，特别是盐和脂肪会满足人的味蕾。再加上咀嚼的快感和甜蜜，要控制强迫性进食真是很难。



如果供应的零食也健康，那么大多数人都不想错过美味。



新成分使得研发有助于平衡能量摄入与能量消耗的产品成为可能。

强迫性进食和放纵饮食与包装的或预制的加工食品和饮料有密切的关系。但即使大食品公司和快餐食品公司表现得有责任感、供应健康的食品，大多数人还是不希望用美味来交换味道不那么完美的健康食品。

今年，美国有三分之一的成年人被确诊患有肥胖症。更让人头疼的是，五分之一的儿童过度肥胖，将近2400万的美国人患有T2型糖尿病，另外还有8千万数量惊人的美国人患有前期糖尿病。不如此：“富人病”或叫痛风——一种很痛苦的关节炎症——也已经卷土重来，折磨着大约8千万美国人。

毫无疑问，肥胖症、T2型糖尿病、高血压和痛风与高糖、高盐以及高脂肪食物有关，尤其是在基本缺乏体育锻炼的时候。方便廉价的食物、还有消费者缺乏意志力，就是肥胖症以及其他攸关健康的疾病失控的主要原因。

过度肥胖

肥胖是个非常复杂的问题，它不只是因为摄入过多的卡路里、缺乏体力活动，还因为诸如基因组成、生活习惯、新陈代谢、风俗习惯、环境和压力等因素。

在某种能消掉多余体重的神奇新药面世之前，人们别无他法，唯有先行一步，以减下他们不断膨胀的腰围。从生物学角度来说，肥胖是能量摄入（食物摄取）和能量消耗（运动）不平衡的结果。这是简单的解释。但当研究这个当今世界首要健康问题之一的病因时，问题就变得远远复杂得多。尽管如此，食品依然是了解肥胖原因和解决方法的核心。身体质量指数（BMI）在30或30以上的人即被视为过度肥胖——通常比健康体重多15公斤（33磅）或更多。

美国代表了一个现代社会如何滥用食品真正含义的范例。在美国被诊断为超重甚至过度肥胖的人数令人堪忧，因为他们的腰围比世界上其他

地方的人都膨胀得更快。不过，肥胖不再是西方国家独有的现象，因为在其他地方也已变得司空见惯，比如中东。

过去30年里，出现了静态生活方式和食用高脂肪食品或高能量食品的现象，这是一个客观事实。此外，还出现了明显的过度饮食的趋势。经济繁荣是问题的一个关键原因，还有其他的因素，比如缺乏体育锻炼、行走等日常活动严重减少等等。社会群体正在从从事体力工作快速转向整天坐着在电脑、智能手机、平板电脑前工作或粘在电视机前观看厨艺秀或体育娱乐节目。

例如，全美国约有25%的妇女没有进行正常的体力活动，超过60%的妇女达不到推荐的运动量。这说明美国50%以上的人口都转为静态生活，他们不做任何体育运动。倡导改变生活方式的专家越来越强烈地感到，在预防冠心病这一点上，体力活动有着深远的影响。

然而，正规和非正规的营养教育却越来越缺乏，高脂高糖食品整天都在大量供应，同时人们缺乏健身锻炼。特许经营的快餐店、加油站、家庭餐馆以及数量日益增多的取代家庭佐餐的食品，全都在供应让裤腰带变

形的餐食。结果：美国十个人中有六个人超重或肥胖，而这个人开始影响到整个食品行业。

美国疾病控制和预防中心指出，到2030年，美国人中的胖子将从现有人口的33%上升到至少44%。有些州如密西西比州成年人肥胖率将超过60%。如果这一发展轨迹延续下去，那么根据统计数据推测，美国社会将有大量的群体患上本可预防的疾病，而这些疾病将对生活质量产生极大的影响。要防止美国当今7200万数量惊人的胖子保健医疗花费的迫近和飞涨，也许已经太迟了。肥胖在男人和女人中同样普遍。与其他攸关健康的疾病不同，肥胖可以在家中或就在食品结账柜台处开始预防。也有越来越多的研究提出，睡眠不足可能使青少年肥胖率的升高。睡眠不足与身体质量指数升高有关，因为它提高了饥饿荷尔蒙的水平，而饥饿荷尔蒙可能导致暴饮暴食和体重增加。

与体重正常的人相比，肥胖成年人更有可能被报有关节痛、心脏病、高胆固醇和T2型糖尿病等疾病。另请注意，所有50岁以上的妇女有近一半人在其一生中遭遇骨质疏松引起的骨折。

人们倾向于少报其体重而虚报身高。查看美国疾病防控中心的历史数据可得出结论，从1960年到1980年，美国肥胖率比较稳定，大约有15%的人肥胖。

作者地址

hoogenkamp1@aol.com



作者简介:

Henk W. Hoogenkamp 是出版商和作家，曾任美国DMV（现为Friesland Campina公司）主席，他还是杜邦集团Solae LLC公司策略技术部的高级主任。