

不仅是吃肉的社会问题

The society beyond meat

人口统计与社会经济变故使我们难以预测长期变化——第二部分

Demographic and socio-economic changes make it difficult to predict long-term shifts – Part 2

在提供更健康食品的压力下，麦当劳将逐步推行一个计划，不再向儿童提供营养价值低的食谱，在2020年之前要完成对儿童营养食谱内食品的全面修改以减少儿童肥胖。这一计划是在美国前总统比尔·克林顿的全球倡议下发起的。解决营养学家们提出的健康问题并将这些食品变成低脂、低钠和低卡路里的食品，从而更符合现代人的口味。

Under pressure to provide healthier meals, McDonald's will gradually implement a program and no longer make less nutritional options available to children. To reduce childhood obesity the overhaul of children nutrition menu options will be completed by 2020, a program executed in conjunction with the former U.S. President Bill Clinton Global Initiative. It is important to address health concerns raised by nutritionists and translate these to contemporary tastes of less fat, sodium and caloric content.

作者 Henk Hoogenkamp

在二十世纪八十年代和九十年代，人们的肥胖水平大幅度上涨，2000年上升至32%，2014年更是达到了34%。由全国卫生统计中心和疾病预防控制中心（CDC）提供肥胖数据。其根据是全国健康与营养调查的结果，被认为是评估美国肥胖问题的黄金标准，因为这一范围广泛的调查对人们的体重和身高进行实测，而不是由人们自述。肥胖不再是一个仅限于成年人的问题。约有20%的儿童——几乎五个四岁美国儿童中就有一个——根据BMI得分符合肥胖标准。更糟的是，土著印第安人、西班牙裔美国人和非裔美国人的肥胖率要高得多。指出种族或民族群体中问题的严重程度并不是为了污蔑和指责，而是希望探讨糖尿病、高血压和其他慢性疾病的差异性。肥胖比例令人警醒的上升表现出

肥胖流行趋势。为了解决这个严峻的健康问题，有必要首先想办法提醒父母，因为必须从小开始预防肥胖。超重儿童不仅面临健康风险，还会感到在学校和脸书等其他社交场合受到嘲弄。父母由于无法为他们的子女感到骄傲而尴尬。快餐店的大份快餐使儿童和成年人吃下更多的食物，假设快餐店的份饭没这么多，人们吃得可能要少得多。

医学界专业人士认同肥胖非常难以解决的说法。只有约5%参加减肥计划的人员在一年之后实现了减肥。颇有争议的是，保持减肥效果比减肥还难。每天限制在1,500卡路里的食谱会令人在短期内减肥。但是，心理和生理问题，如情绪的波动及饮食咨询也会影响长期保持减肥效果。对人类饮食的延伸性研究得出结论，摄入不超过总卡路里30%的中等脂肪、占总卡路里约20%的蛋白质以及消耗复合碳水化合物（水果、蔬菜和谷物），对于保持合适的体重效果最为理想。

尽管在生物学范畴肥胖是一个简单的现象，但要解决肥胖问题却十分复杂。对于开始减肥的人，生活方式的改变需要创造合适的环境使人们更好地保持健康。这些改变不仅与社会经济状况、家庭联系和社会压力有密切关系，也与自我激励、恰当的态度和心理素质等因素紧密相关，而这些因素都是难以控制的。

当然，肥胖也有遗传方面的原因。但是，因特网一代久坐不动的生活方式和慢性的暴饮暴食容易使他们的活动量不够并且一直保持这种状态。而且更重要的是，对食物的消耗是美好生活的一个标志。由于这些因素不会消失，很明显将会出现更为严重的健康问题。事实上，英国和其他西欧国家人均体重增长率与美国类似，只是滞后了十到十五年。



现代包装技术使地方特产食品得到远销

问题的范围

肥胖问题随着年龄的增加在男性和女性中变得更为普遍，可能是由于随着年龄的增加，自主性运动等体育活动减少，静息代谢率降低。此外，有证据表明教育水平与体重有关。受过良好教育的人能更好地控制体重，这可能是因为他们更能领会健康饮食和运动的益处。同样，个人对压力的反应可能也很重要。此外，坚持素食的人通常比不吃素食的人体重要低。无论对这些风险因素如何分类，以下影响是无法否认的：

■ 肥胖的人生活质量会受到损害，从而影响他们的心理和生理健康。

■ 肥胖会导致多种慢性病和衰弱：冠心病、中风、高血压、T2型糖尿病、胆囊疾病、睡眠呼吸暂停、骨关节炎、关节移位和好几种癌症。

■ 肥胖会使你的保健成本上升，无论是直接的还是间接的。

■ 肥胖不仅会降低工作的产出率和工作积极性，还会增加病假并有可能使你永久失去工作能力。

具讽刺意味的是，尽管人们本能地知道要想减肥，必须吃的更少，而大多数人却不愿意这么做。若要成功地长期保持减肥效果，需要在食物选择和体育活动水平上持久改变行为方式。许多肥胖人士没有自信，这也影响了他们保持生活方式改变的决心。

食物恐惧

恐惧是许多消费者对他们所食用的食物所感到的最强烈的情绪之一。毫无疑问，人们常常会对工业化或过度加工的食品不信任，并迅速想到这些食品会摧毁他们的幸福。可以预料人们最终将对他们食物的来源投注更多的关注。

本地种植的、未经人工处理的食材、不含抗生素和荷尔蒙以及卡路里信息完全公开的食品会引发人们对颇具创意食物的怀旧之情。对食物的感性联系和持久地保持健康似乎成了新的百试百灵的咒语。但是，对“怀旧”的解释却并不是一成不变的；每个新世代对他们成长过程中所食用的食

物都有着独特的记忆。对于目前的快餐一代来说，他们对“怀旧”的定义明显与婴儿潮一代记忆中的家庭烹饪食物不同。

了解“全球肥胖”

对一个人卡路里需要的计算必须考虑他的活动水平。

1996年，美国医师推荐每天至少中度运动30分钟，以达到适度的运动量。但是，最新的指南推荐成年和儿童每天至少进行一小时中等强度的运动，如游泳、骑车或者就是健步走。在现实中，这些出发点良好的建议难以实施，因为50%的美国人每天几乎完全静坐不动。健康保持者应该是更为实际，完成可能实现的目标，还是教条式地坚持完成每天运动一小时这个难以实现的目标呢？除了锻炼水平，对于发达国家出现令人警醒的超重或肥胖人口的答案十分简单：“他们吃得太多了！”至于原因则难以解释，需要专家们的解答。

例如：肥胖问题在女性中比男性中更常见，但是男性达到超重水平的百分比却更高。肥胖的



今天各种无肉食品已经成为一种“世界性的食品”。

人通常处于抑郁状态，尤其是身材不好的女性。受教育程度低、看电视和玩电脑时间长和体育活动少，是造成超重和肥胖的主要原因。很明显，静坐式生活方式是整个社会生活质量进一步提高最大的也是唯一的障碍。

仅在美国，每年就有约30万人死于肥胖和超重。世界卫生组织



西式配方混合食品遍布全球

不仅是吃肉的社会问题

(WHO)指出加工食品是全球肥胖水平和慢性疾病迅猛增长的原因。因此美国人的平均体重一直保持高水平;预计将有1.2亿人口面临超重问题。在全球范围内,这一数字更为庞大。2012年约有18亿超重人口,约占全球总人口的25%,其中有3.2亿人口属于肥胖人口,与1995年两亿肥胖人口相比大幅度增加。

根据世界卫生组织2013年的最新数据,全球人类疾病情况从传染性疾病转变为生活方式病,其中包括心血管疾病、癌症、肥胖症、糖尿病、胆囊疾病、骨质疏松症和呼吸道疾病。全球每年5千7百万死亡人口中约60%是因这些疾病死亡。超重和肥胖人口对经济也有着巨大的负面影响。肥胖的人比重度吸烟者或酗酒者的医疗开支更大。不可否认的是,这对医疗成本产生了重大的经济影响,并且会因患者死亡和

致残引起的生产能力丧失和降低使收入减少。

事实上,肥胖即将成为一个全球性的健康灾难,一个极度难以控制的灾难。蛋白肽、荷尔蒙和某些遗传因素复杂的交互作用,控制着人类的食欲和饥饿感。当然,对于暴饮暴食有一些极端的手段,比如肥胖手术(也称为胃间隔手术)。这些手段会带来严重的副作用,比如血栓和内出血。在根据超重程度可以接受肥胖手术的两千万肥胖美国人中,每年只有约20万人接受这种手术。

医学界专业人士和营养学专家是击败肥胖的最佳选择。在这里植物蛋白质可以做出重大的贡献。这些环保食物经过了独特的处理,使食物在富含蛋白质的同时仅包含较低或中等程度的卡路里,以方便长期地控制体重。由于与纤维素结合,植物蛋白质与大多数含有高脂

肪的动物蛋白质构成的食物相比,能更快地激起饱腹感。

作者地址

hoogenkamp1@aol.com



作者简介:

Henk W. Hoogenkamp是一名政治评论家和作家,之前曾担任美国DMV(现在在Friesland Campina集团)的主席,目前担任Solae有限公司(杜邦旗下公司)的战略技术高级总监。

俄罗斯头号展会*

AGRO PROD MASH

2014年10月6-10日



第十九届食品加工机械设备和原料国际展览会
俄罗斯, 莫斯科国际展览中心 EXPOCENTRE

十亿美元—2013年到俄罗斯进口食品加工设备的总值

20%—2014年市场预期增长率

俄罗斯市场上2/3 肉类加工设备是国外制造的

WWW.AGROPRODMASH-EXPO.RU/EN/

* 据2012-2013年全俄展览评级了解详情登上 www.exporating.ru



广告

最新的行业趋势表明, 俄罗斯市场对优质完整生产线的需求非常大

超过800家参展商来自36个国家

来自俄罗斯800个城市和51个国家的专业观众

主办单位:  **EXPOCENTRE**
INTERNATIONAL EXHIBITIONS AND CONVENTIONS
MOSCOW

俄罗斯联邦农业部支持
俄罗斯联邦工商会和莫斯科政府光顾



12+