

肥胖全球化

01-29

從地裡拔出兩顆馬鈴薯。把一顆帶回家烤熟了、灑上鹽再吃。另一顆由麥當勞處理，會把它煮過、烘乾、加味、冷凍、運輸、油炸、灑鹽，然後才由客人享用。兩顆馬鈴薯吃起來都很美味可口，但是第一顆馬鈴薯只有大約 200 卡熱量，第二顆麥當勞馬鈴薯的熱量卻是前者兩倍。

這兩顆馬鈴薯的故事可以說明肥胖全球化——或全球化的體重過重——的起因。據世界衛生組織的報告，1995 到 2000 年之間，全球超重的成年人數目由 2 億增加到 3 億。而且很矛盾地，這類體重過重常常伴隨著營養不良一起發生。

體重超重人口增加的一項原因是因為外食人口增加——僅是當前台灣就高達百分之七十。另一項原因是因為科技進步——從最新的防腐劑到包裝改良——都讓營養較差的加工食品大大降低了售價。

當用餐地點由家裡移轉為速食餐廳，家裡做的食物由微波料理所取代後，對營養的基本概念就喪失了。很多營養學者呼籲在學校裡重新開啟家政課。既然半數以上的肥胖兒童將來會變成肥胖成人，教導小孩生活上實際的飲食資訊，有助於防止他們變成鎮日泡在沙發上看電視的懶鬼。

01-30

莎拉和鄧肯兩人交換意見要去哪兒吃午餐：

莎拉：我餓了。要不要去麥當勞吃點東西？

鄧肯：麥什麼？我吃素。

莎拉：吃素又怎樣？你不必點漢堡，那裡有別的可以吃。

鄧肯：妳意思是說像薯條？薯條不一定是素食。

莎拉：噢，是哦，你說得對。我聽說他們用牛油或什麼的來炸薯條。

鄧肯：噢，那要看情況。薯條在不同國家用不同的方法處理。在美國，為了健康因素，他們已經改用百分之百的蔬菜油有一陣子了。

莎拉：是哦，結果薯條裡的牛油比漢堡還多，對不？但是如果他們現在已經用蔬菜油，素食還有什麼問題？

鄧肯：他們改用蔬菜油之後，薯條不像以前那麼好吃，所以他們在油裡加進了所謂的「天然口味」——基本上是一種化學混合製品，其中至少有一種成份是取自動物的。

莎拉：是啊，依美國食品與藥物管理局的規定，「天然口味」幾乎可以稱呼任何東西。你知道有一種「天然色」，竟然是把一種乾的南美昆蟲磨碎製成的嗎？

鄧肯：噁！夠了！別再說這些嚇人的科學怪人食物【註】了。如果妳還餓，我們何不去點些湯和沙拉或什麼的？

【註】：暗指「科學怪人」。