

纽约：向糖和油开战

文/罗慰年

为了降低纽约市民的肥胖率，纽约市规定：从2013年3月16日起，纽约市各大酒吧、餐厅、咖啡馆、快餐店，禁止出售16盎司（470毫升）以上的汽水和含糖饮料——纽约市保护市民身体健康的“食品战争”，进入一个新的阶段。

在中国很少见到特别肥胖的人。除了身高偏低之外，女士的苗条身材，都是美国模特儿的水平。一到美国，感觉马上不同。街上常常见到体重超标者，拖着沉重的身躯，在街上走。见到他们走路，有时你会有喘不过气来的感觉。

凯瑞是个大学生，课后在一个补习班教书。她的体重，在常人的一倍以上。因为体重的原因，她路走得不快，每次都晃悠悠地来课后班；上课前，她要吃一点点心。点心的量，也在常人的一倍以上。一般人吃一块披萨饼就够了，她得吃两块；美国的披萨饼，放了很厚一层奶酪，吃下两块披萨饼，会有多少热量？吃披萨饼的时候，还要喝一罐可乐。吃饱喝足，凯瑞才带着学生，晃悠悠走到课堂，辅导学生功课。

课后班班主任阿里克斯是我的朋友。有一天，他突然告诉我，凯瑞去世了。原来，凯瑞因为身体肥胖，一直有心脏病。有天早上，她没有起来上学，家里人叫她起床，发现她已经停止呼吸了。凯瑞因为身体肥胖，身材严重变形，这样的女孩子通常男孩子不喜欢，她也没有男朋友，一个人悄悄过世了。

美国肥胖问题很严重。去年9月，美联社有个报导：美国三分之二成年人和三分之一儿童体重超重或肥胖。而造成肥胖的原因，主要是糖。一罐250毫升的可口可乐，糖分高达39~41克，超过成人每天需要的标准。

美国的可口可乐，跟中国的不同。中国的可乐，味道比较淡，也没有美国可乐那么让人感到腻味。美国的可乐，不小心手指碰到，过了一会，手指头会有粘稠的感觉——那是因为焦糖的缘故。

生平第一次喝铝罐装可口可乐，是八十年代初

到了广州后。八十年代中年回乡，跟家人上街，满街找不到吃午饭的饭店，只好在路边一家小餐厅店解决。一大瓶百事可乐，也是在隔壁小店买的。店主央求，“喝完后能不能把塑料瓶子给她。”可见那时可乐很稀罕。

读大学的时候，读过董鼎山的一篇文章，里面说到他不让他女儿喝可口可乐。那时，没喝过可乐，不知道什么味道，不明白为什么董鼎山不让他女儿喝。只知道中文名称翻译的一些原故。原来的翻译是“磕口磕蜡”，看到这个翻译，就有牙齿紧张的感觉；后来蒋彝先生把它翻译成“可口可乐”，才臻于完美。到了美国后，开始还常喝那玩意儿，后来渐渐就没了兴趣，感觉太甜了。

除了可乐太甜，美国一些食品含糖量，也到了惊人的地步。一种纽约人爱吃的甜圈圈，里面的糖，可以说“甜得化不开”。





吃起来感觉甜得惊心动魄。这家店的咖啡，也很甜。按照新的规定，只有拿铁咖啡和小杯咖啡合乎新标准。2013年3月16日以后，热巧克力、大杯咖啡和饮料，都要减小尺寸销售或减少含糖量。

大瓶含糖饮料的“汽水禁令”，是纽约市长彭博之前推动管制垃圾食物和反式脂肪的继续。垃圾食品，指的是各种薯片和零食。反式脂肪，英语叫trans fats。是一种不饱和脂肪酸。反式脂肪源于植物油的氢化提炼过程，目的是让油更耐高温、不易变质、增加保存期限、改善食品口感。人体

摄入反式脂肪，无法分解和通过新陈代谢排除。油炸食品、膨化食品和饮料中，都含有氢化植物油。为了保护居民身体健康，2008年7月，纽约市政府规定，所有餐馆所使用的油，反式脂肪不得超过半克。

纽约的食品给市民的健康带来潜在的危险，市长亲手抓这件事，从垃圾食品、反式脂肪油和糖几方面下手。这种想法和做法，就是为了降低纽约市民的肥胖率，避免因糖油摄入过量而导致的健康悲剧。PR