

DOI: 10.13652/j.issn.1003-5788.2021.10.029

主持人语

# 非学不训无以成食

## The essentiality of learning and training for individual healthy eating

饶平凡

食物、食品对于人类,是非常熟悉而又陌生的存在。每天三顿,毫无疑问,与人体的作用频度极高,也许就仅次于须臾不可缺的空气了,当然该足够的熟悉。不仅如此,作为外来物质,食物与人体的作用,无论就量而言,还是就其密切度和深度而论,都超过世间的一切。但是说陌生,也是肯定的。时到今日,吃了一顿饭,多数人能发表的看法,基本上还是停留于好吃与不好吃而已。就味道这一食物最突出的特征而言,感官科学的基本数据,会让常人惊讶到难以置信:自认为对味道最有把握的人类中将近 40% 的人是味盲。未经味觉训练的常人,对于食物味道的感知与把握,就像文盲识别文字一样,得出的结论随机而不可靠。食物的基本属性都未能可靠地感知和表述,不能不说是陌生的存在。更不用说,作为食物特征的风味,随着新的加工方法的出现,也不再是识别食物的可靠标签了。因为食品风味化学的突破,羊肉的风味不需通过由羊肉的加工产生,鸭身照样能够做成羊肉味十足的类羊肉。目前大行其道的植物肉,还能实现豆身羊肉。主要标识都在坍塌,连最显著的特征都靠不住了,这难道还不陌生吗?

历史上,全球各个民族都出现过对食物有非凡洞见的先贤。他们的真知灼见以各种方式影响了本族或其他民族的饮食习惯,促进了族群的生存和繁衍,体现在当今许多民族饮食的传统中。但是,作为一般人,似乎还真的可能对食品没有多少深刻的认识。在人类历史的大多数年代里,饥饿对于人类生存一直是最大的威胁。人们无法选择食品的奢侈,全人类率先告别饥饿,也不过是一个世纪前后的事。日热量摄入不足两个汉堡包、不时会饿得眼冒金星的饥饿年代,不少中国人还记忆犹新。食物匮乏不仅排除了选择食物的奢侈,同时也解除了个体深究食品内涵的实际必要。这是因为经过时代、社会与自然条件严格筛选出来的食物及其加工方法,很可能浓缩体现了各族饮食先贤们的智慧,应该毫无例外地,对于养活族群而言,具有着最高的效率和合理性。既没有可能,

也没有必要,饥饿年代造就的人类个体对食物的陌生是合乎情理的,而且不用因为食物多费什么脑筋,无需特地的学习,靠着本能,就能应付每日的三餐,一代代人可以顺顺当地繁衍无恙。

最让人们意外的是,在劲头显露的光芒的激励下,从漫长的饥饿隧道跋涉出来进入阳光灿烂的饱食世界,几乎在享受送走饥饿的胜利和豪迈的同时,人类个体就不得不面对过去从未经历过的更加严峻的新挑战。过去吃饱了就好,不存在选择的苦恼。但是现在,面对琳琅满目的同类食品,是买广告多的还是看成分表,看标签,是选包装精美的,还是选口感好、吃得舒服的。如此等等,不一而足。面对食品产品的海洋,面对一件件产品一阵比一阵喧嚣的广告的鼓动,每一人都不能不感到甄别食物能力之不足,不能不感到知识力之贫乏。如果套用一句名人的名言,做女人难,做名女人更难,我们不能不感慨,吃得饱饭难,吃饱了更难。错误选择食物的恶果是触目惊心的。中国人均热量摄取超过温饱水平后的十年间,肥胖、高血糖、高血脂等吃出来的健康问题,在城乡人口中,出现爆发性的增长。印度甚至在人均热量摄取还未达到温饱水平的情况下,代谢性综合症都照样疯狂地增长。实现饱食历史更长久的发达国家,虽有比较健全的公众教育体系,但是消费者食物选择水准之低,在各国不可遏制的肥胖发展趋势中,暴露无遗。人类围绕食所面临的危机,相比其它任何危机都更深刻、更严重、更急迫。

虽然在联合国 17 个可持续发展目标中,包含了多个与食品相关的目标,但是食所导致的人类生存危机显然尚未被充分认识。而应对实现温饱后的新挑战,全球的主要努力都集中于在对于食品产品的规范与限制上。这种努力,是基于当时科学界的共识,向公众显示了各国政府和工业界对人民健康负责的姿态。科学共识的演化,使一些这样的努力显得徒劳无功,更有谬误荒唐的情况。从食物中找出一个个危害因子,甚至把正常的糖油盐妖魔化成危害健康的罪魁祸首,几年换一个新故事,进行一

波新努力,声势浩大、轰轰烈烈,似乎完全没有减轻人类面临的食物危机。问题出在食物与人之间,既然在食物本身上所付出的大量努力,于事无补,或收效甚微,那就有必要把注意力转向人本身。

对人而言,到了饱食时代,无需专门的食物知识与训练也能安然度过一生的时代已经彻底结束了,选择食物的巨大责任悄然而不可抗拒地落到了每一个消费者身上。挑选食物是每个人日常之必须,选对选错的后果就直接在每一个消费者身上迅速地体现。但是,我们人却还和饥饿时代完全一样,没有学过食品的系统知识,没有接受过感知食品的基本训练,不具备选择食品所依据的系统知识和可靠的感知能力。必须选,但不知道凭什么选,这个责任与能力之间的严重不匹配,是饱食年代涉食危机的根本原因所在。饱食的结果,人也变了。糖油盐的消费剧增意味着达到感官满足的阈值的提高,也意味着味觉感知器官灵敏度的下降,意味着感官机能的下降,浸淫于过剩的食物,降低了人体自身感知食物的能力。原来问题是出在人身上,难怪那些规范与限制食品产品的种种努力,近乎徒劳。最需要改变的原来不是别的,而是人本身。

改造人、培养人,有各种途径与方法,但是没有能够超过教育的。教育不仅能赋予人们各种生存的技能,教育更能为人铸成世界观。教育成功地教人识字,消除文盲,教育同样教人识味,消除味盲,认识食物,消除食盲。如果说德育、智育和体育,更多地为受教育者未来的人生发展奠定基础,那么在学校开展食育,是即刻能够赋予受教育者对于生存至关重要的必备技能。通过在学校开展食育,应对饱食时代人类所面临的危机,不免有远水解不了近渴之嫌。十年育树,百年育人,以教育改造一个民族实现国家的现代化,也让许多人觉得遥遥无期。但是,多少缺乏远见失去耐心者,避开教育,找捷径实现现代化的各种努力,无一不是以失败告终的。教育毫无疑问是改造人,改造一个民族唯一可行的真正捷径。值得欣喜的是,已经有日本、巴西等国家,郑重立法,堂堂正正地把食育列入学校教育,翻开了通过教育赋予人类生存最基本技能的崭新篇章。认识和感知食物,不再是个人可知可不知的内容,而是现代人类生存必学的知识体系和必须掌握的基本技能。不难想象,会有越来越多的国家在学校教育中推行食育。食育全面展开后,食物对于人类将不再是熟悉的陌生存,食物选择将不再是令人混乱的挑战,人类将以更加强大的把控自身生存的能力去迎接美好的未来。

食育是一个崭新的课题,教什么,怎么教,没有框框,各显神通。作为开拓食育先驱的日本为世界提供了宝贵的经验,但是这些经验都深深植根于日本传统文化之中,

简单的移植,难以一蹴而就;欧美学校课堂教学灌输营养学知识,对于好奇心十足的青少年熟记几个不该如何的信条,恰恰激发了孩子们对着干的反叛精神,使美国第一夫人在学校开展食育的热心尝试夭折而终。

自 2017 年起,我们在杭州与食话的伙伴们一起在若干小学实验性地开展感官食育,除了传授食物营养的知识框架外,对小学生进行感官训练,提高他们对食品的感知和表述能力,取得了初步的令人鼓舞的结果。来自美国的感官科学著名学者,参观食育课现场,目睹小学生们兴致高涨地认真品闻食材再准确表述感知结果的时候,非常感慨,给予了毫无保留的衷心赞扬。识味知食,这是基于食品科学的食育之路。在味觉感知之后,进而感知摄入食物引起的身体反应,比如积食与否,咽喉口腔舒适与否,口渴还是生津,我们的初步结果表明,经过提醒后,一般人对于食物进入体内后产生的体感,不仅有感知和表述能力,而且似乎比味觉感知更加容易把握。人类对于空气优劣的判断,不经训练,也能做出准确的判断。空气组分与呼吸道黏膜作用的结果,让人产生舒适与难受的感觉,成为判断空气的根据。食物进入体内,从口腔开始,与食物通道上的黏膜作用,也发出了明确的信号,就是前面所述的不同体感。如果把食物引起的体感作为身体与食物作用后做出的判断信号来看的话,摄食后体感完全有可能成为选择食物最直接的正确依据,对于食物的选择,就有可能根据人体这台最精确的食物检测机检测结果来确定。要从理论上和实际上建立这套独特的食育体系,前方还有漫长的道路,但是鼓舞人心的初步的结果,结合传统中医对于中药和食物产生的体感的深刻认知,让我们看见了曙光。

总而言之,从饥饿到饱食,人类已经面临了“非学不训无以成食”的时代,在学校教育中开展食育,是应对人类个体食物选择的巨大挑战的根本措施,也是提升人类生存能力的富有想象力的可行路径,同时也是食品科学做出贡献的巨大机会。

(作者简介:饶平凡,浙江工商大学教授,国际食品科学院院士,国际食品科技联盟前主席,中国食品科学技术学会名誉副理事长,中国科学院—浙江工商大学食品营养科学联合研究中心主任,Nature 合作期刊 Science of Food 主编)