

各國口味越來越像

在飲食上，不僅人與人喜好的口味不一樣，國與國之間也存在明顯差異。比如，有些國家主食消費以米為主，有些卻以麵為尊；有些國家偏好牛羊肉，有些獨鍾鯊魚肉；有些國家把牛奶當水喝，有些則將奶製品看作零食補充……這些不同的飲食習慣除了反映出各國人的喜好，也影響着他們的健康。

不同國家口味各異

聯合國糧農組織的數據顯示，各國人的飲食偏好，存在一定規律性。在人均GDP(國內生產總值)較低的國家，主食攝入量較高，而在人均GDP較高的國家，蔬果、肉類的占比相對更高。除了經濟水平外，生活習慣、歷史文化等因素也與口味差異的產生有關。

主食。東西方國家主食選擇上的偏好差別明顯。統計顯示，美國、英國及多數歐洲國家偏愛小麥；日本、菲律賓、印度等亞洲國家更喜歡大米；巴西的小麥、大米、玉米消耗量大體相當。以美國為例，小麥產量排名世界第三，在2012~2013年生長季，其產量的36%都為本國消耗。這些小麥主要被加工成麵包、意大利面、比薩等面食食用。

肉製品。牛肉和禽肉是歐美國家的最愛，日本人最偏愛魚肉，中國人對豬肉的青睞則高居全球之冠。一般認為，日本人的長壽就與飲食中魚肉占比高有關，日本大東文化大學經濟學部教授山下東子稱，1988年，日本人均每年吃魚72.5公斤，雖然近年持續減少，2016年人均吃魚量仍達到了45.6公斤。

蔬菜。儘管國人蔬菜攝入量仍嚴重不足，但與其他國家相比，我們的每日攝入量已堪稱“一騎絕塵”。據聯合國糧農組織統計，2012年，中國蔬菜產量達到5.74億噸，占全球總產量的一半以上，而這些蔬菜幾乎都是中國人自己吃掉的。換句話說，占世界20%人口的中國人，幾乎吃掉了全球50%的蔬菜。

奶製品。國人喝奶量不僅遠低於歐美國家，也不及日本。這可能與很多國人乳糖不耐受有關，但也受到農業國家傳統習慣的影響。而歐美人歷史上就有喝動物奶的習慣，乳糖耐受人群比例較高，很多國家超市裏的牛奶價格甚至比礦泉水便宜，居民購買時也更傾向選擇1升的桶裝奶。美國人均奶製品年消費量更是高達300公斤以上，是我國人均奶製品年消費量的10倍以上。

糖。歐美國家糖攝入總體水平高於亞洲國家，尤以美國為最。美國成年人平均每人每天消耗77克糖；美國兒童糖攝入超標問題則更嚴重，有數據顯示，美國孩子每人每天消耗的糖高達81克。各類飲料是添加糖的主要來源，占所有添加

糖類來源的47%，其次為零食和甜點，占31%。

國人飲食有四大變化

全球化帶來的文化互通，以及國際物流的日漸便捷，正悄悄改變着各國飲食習慣，並出現趨同傾向。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅表示，相比過去，國人飲食變化主要體現在以下四點。

蔬菜沒有過去吃得多。國人蔬菜攝入量在全球來說較高，但相比過去却有減少。范志紅說，過去食物匱乏，肉少，主食也不充足，所以蔬菜占比很大；但現在零食、快餐大量增加，蔬菜占比開始變少。牛奶攝入量增加但仍不足。近些年我國奶製品攝入量已有所上升，但人均數量仍然較少，呈現發達地區攝入較多、年輕人比老年人攝入多的特點。五谷雜糧吃得少了。中國人的主食攝入量在全球處於平均水平之上，這對保證身體供能有積極作用，但現在的問題是，精白米面攝入偏多，五谷雜糧吃得少了。糖攝入明顯增加。中國菜餚歷來講究口味豐富，需酸甜苦辣咸相互搭配，因此傳統烹飪中添加糖使用較少。但近年來受到西方飲食文化影響，蛋糕、冰淇淋、西式甜點等越來越受青睞，糖攝入相比過去明顯增加。

日本的傳統飲食習慣也在受到全球化的挑戰。日本總務省發布的《居民家庭收支調查》結果顯示，一般家庭在購買麵包上的支出2011年首次超過了大米，“去米化”傾向已十分明顯。1962年，日本每人日均吃5.4碗米飯；到2016年，該數字已減少為2.5碗。作為傳統的吃魚國家，最近幾年日本人均魚肉攝入持續減少，2002年後即以每年2.7%的速度減少，2005年價格便宜而健康的雞肉躍居肉製品消費量首位。與中國變化不同的是，日本砂糖消費量持續減少。據統計，1973



年日本每年人均砂糖消費29公斤，2018年減少至15.2公斤。超市中大部分酸奶為無糖純酸奶，茶飲料大多無糖，罐裝咖啡中少糖和無糖款也深受民眾喜愛。不過，受到地理環境影響，日本的蔬菜價格一直較貴，且種類較少。豇豆、蠶豆、萵筍、絲瓜等中國家喻戶曉的蔬菜，在日本一般超市難覓踪影。日本人最常吃的是“土地三兄弟”——土豆、胡蘿卜、洋葱，再加上卷心菜。

在美國，2017年，雞肉成功趕超牛肉，成為最受歡迎的肉類。豬肉近些年的增長也十分明顯，人均年消費量已達23.6公斤。美國不少餐館菜單中都出現了豬肚、豬排骨。據美國農業部預測，美國豬肉的消費量將很快達到並超過牛肉。

傳統飲食優勢不能丟

“總的來說，我國有着十分豐富且多樣化的飲食，這是優勢。”范志紅說，比如主食和菜餚搭配的方式，為飲食多樣化創造了極大空間；多樣的烹飪方式有利于將蔬菜融入美食，通過豐富口感，增加食用量。不過，一些傳統烹飪方式也會帶來弊端，需要有所改善。

傳統食材精心搭配，減鹽少油。國人喜好豬肉，因為它的配菜和處理難度低於牛、羊肉。但豬肉脂肪含量偏高，需精心搭配以揚長避短。比如，少吃五花肉，多選裏脊或精瘦肉，搭配蔬菜，少油炒食；同時建議適當將豬肉換成雞、鴨肉和魚肉，平衡紅白肉的攝入。烹飪時能蒸煮的盡量不用煎、烤、炸；少油少鹽，可搭配使用蔥姜蒜、醋汁、檸檬汁等其他調味料，增添多重口感。

奶製品攝入多樣化。國人不要喝牛奶，但可以通過多樣化選擇增加奶製品攝入量。比如選擇酸奶、奶酪等發酵乳製品，或將奶粉放在面粉裏蒸饅頭、做發糕，用牛奶煮燕麥粥，把牛奶和豆漿混在一起喝等，都有助於獲取更多營養。

范志紅說，任何飲食文化都有其優缺點，我們該做的是取其精華，去其糟粕。比如，高糖高脂的西式飲食應當限制；以蔬菜水果、魚類、五谷雜糧、豆類和橄欖油為主的地中海飲食可借鑒；我國飲食多蔬菜、多粗糧的傳統不能丟；堅持居家做飯，不過度依賴快餐外賣。

草根讓人親切，連接過去，富有情懷

土味，真實帶來的生命力



國內最“長壽”的電視劇《鄉村愛情故事》不知不覺已經演到了第12季，超過500集。這部講述東北農村家裏長短的劇集，受眾不僅有中老年觀衆，還吸引了無數年輕人，讓很多人詫異。不僅如此，近年來，土味情話、土味情歌、土味視頻、土味穿著等“土”系列越來越多，土味似乎成了一種流行，甚至有人說“土到極致就是潮”。

我們通常說的“土味”，有以下幾個特點：1. 表達淺顯易懂。例如很多短視頻軟件上的土味視頻，其對白跟日常交流一樣，很多土味情歌也是大白話，大家一看一聽就懂，不需要耗費精力琢磨。2. 制作比較粗糙。沒有專業的拍攝設備和後期美化，土味視頻看起來就跟我們隨便拍的視頻一樣，很多土味視頻還會加入各種粗糙的特效，反而成爲一種特別的笑點。3. 有點“復古”。所謂“土”，其實就是“以前”的東西，不是當前最精緻、最潮流的，相比之下，可能有點“醜”和“俗”。

從心理學的角度看，一個東西會被大家喜歡，一定是契合了受眾的某些心理需要。那麼，爲什麼現在的人對土味如此喜愛？

土味比較草根，讓人容易靠近。精心雕琢的內容好看是好看，但總是跟生活有一段距離。一部深刻的電影，大家看完常常感嘆“膜拜、敬佩”，在審美和精神上是有一定負擔的。而對於土味視頻，大家看完的反應就是哈哈大笑，感覺快樂和輕鬆，甚至能經常拿來開玩笑，這正是關係親近的表現。近年來的招生季，各大高校都很流

行制作土味的招生視頻，例如有名院校用類似“藍翔技校”的口吻宣傳自己，網友們紛紛覺得很有趣、接地气。土味風打破了人們對大學“嚴肅精英”的印象，一下拉近了距離。

土味的東西貼近真實情感。土味情話常常傳達出當事人一種略爲卑微討好的態度，土味視頻刻畫的人物往往帶有一些粗俗，有着個人缺點，這些都是人性真實的樣子。人不可能祇有高尚和深刻，那些相

對俗的一面能够被大衆化的方式呈現出來，對人們來說是一種自我接納。

土味是一種情懷，連接着過去。這幾十年來，我們的生活有了翻天覆地的變化，環境越來越優美，生活也越來越精緻，感覺那些土裏土氣的東西是很久之前的事物。但其實，土味并不久遠，在十多年前它們還普遍存在于我們生活中。那是幾代人的共同回憶，可以說很多人都是從土味生活過來的。因此，土味雖然不完美，但大家都很熟悉。對於那些過得越來越好的人來說，土味代表着過去的美好，也見證着生活的變化。

土味讓隱藏的群體得到關注，有了身份認同感。2020年的中國，農村人口占比四成；70年前，農村人口在中國占比高達九成。這意味着，我們有大量生活在農村的人以及大量過去生活在農村如今遷居城市的人。過去，農村生活很少在大衆媒體中被關注。而今，土味視頻用最真實的方式表現農村生活的場景，引起有過農村生活體驗受眾的強烈共鳴。而沒有鄉村生活經歷的，也似乎能從中看到豐富、有趣、有別于自己的人生，也會產生好奇甚至喜愛。

土味讓人有優越感。土味是社會文化對主流精緻風格的反抗。土味作品講求以糙爲美，甚至以醜爲美。這類浮誇的扮醜內容是作者的自嘲，受眾面對這些內容更容易產生優越感，帶來良好的自我感覺。

不論是何種原因，土味讓人看到文化的多樣性，也讓人看到人生的真實和人情的真摯，從這個角度來說，土味的東西永遠有生命力。



夏季養心側重三方面

中醫認爲，夏季屬火，火氣通心，人體容易出現煩躁不安、失眠、心慌、胸悶、氣短等癥狀。因此，夏季要從三個方面養好心。

養心陽。夏天屬陽，陽主外泄，所以汗多。心陽虛的人出汗過多就會出現心慌、氣喘加重、畏寒肢冷、胸痛憋氣、舌淡胖、苔白滑、脈弱無力等癥狀。此時可用生曬參(3~5克)泡水代茶飲，或服生脈飲(由人參或黨參、麥冬、五味子等藥物組成)。

養心陰。夏天陽亢，心陰最易被耗，所以要注意養心陰。心陰虛是指心陰血不足，不能濡養心臟而出現的病證，表現爲五心(胸心、兩手心、兩足心)煩熱、咽幹失眠、心慌心跳、舌紅等。心陰虛者需要注意少勞累、少出汗、多吃養心陰之品，可以取麥冬3~5克、酸棗5~10個泡水喝。還可食用冰糖大棗小米粥、百合藕粉或銀耳蓮子羹養心陰。

養心血。心血虛主要是指心血不足，使人的腦髓及五臟失于濡養而出現頭昏腦漲、乏力疲倦、面白無華、唇甲色淡等癥狀，可適當用黃芪、枸杞、大棗、阿膠、當歸炖肉吃，能益氣補血、養心安神。

