



飲食大革命 改變速食文化

2015-03-22 記者 洪詩宸 文



二〇一〇年六月，臺灣衛生署國民健康局擬推行《健康促進法》，打算對高熱量、高鹽等食品開徵健康捐或是肥胖捐，卻引起不少反彈聲浪。雖然該法案最後因爭議太大沒有通過，但是卻點出了現代人生活中充滿著不健康食品的隱憂。同一年，也有個人為了打倒在美國風行的速食文化，千里迢迢從英國渡海到美國，只為了倡導「吃真正的食物」，而他就是知名大廚傑米·奧利佛（Jamie Oliver）。

【奧利佛的美國飲食大革命】（Jamie Oliver's Food Revolution）曾獲得艾美獎最佳真人節目，以實境秀的形式講述傑米·奧利佛從英國到亨丁頓（Huntington）這個肥胖、心臟病、糖尿病比率最高，有著美國「最不健康城市」之稱的地方，發起飲食革命，希望能翻轉當地人民不良的飲食習慣。

速食當正餐 翻轉飲食習慣

在亨丁頓，小學生們的營養午餐中沒有任何健康的食物，托盤上裝的是披薩和炸雞塊、薯條等加工食品，而牛奶是加了許多香精與糖的調味乳、馬鈴薯泥是水加粉末攪拌出來的成品，就連果凍的顏色也是詭異的螢光藍。其實不只小學的營養午餐如此，整個亨丁頓的居民都習慣這樣的飲食方式。因此奧利佛積極要求他們改變飲食習慣，對他們來說無異於一場災難。



小學五年中的調味乳中含有的糖量。（圖片來源/YouTube）

因此，奧利佛剛到亨丁頓時，常被處處刁難。他針對營養午餐發表的言論，遭到有心人士斷章取義，使他得罪了當地居民；當地廣播電台的主持人也嘲諷，認為奧利佛的行為只是徒勞無功：「他在我們就乖一點，但是他不可能改變我們想吃的食物，我們想吃什麼就吃什麼。」甚至是市立中央小學也刁難他，限制他必須在一週之內，讓學生們接受新的餐點，否則將不會認同他的提案。

家庭大街學校 畸形的生態

即便居民們敵對的態度，讓奧利佛的改革之路窒礙難行，但是他並沒有放棄。對他而言，亨丁頓的飲食方式並不是特例，因為幾乎全美國都有類似的飲食問題。從影片中歸納出幾點主要原因，分別是探討家庭、大街、學校這三方面。

美國作為速食業龍頭大國，街道上處處充滿著高脂、高熱量的速食食品，而選擇購買超市中標榜著低脂食物的人，則可能會吃進大量的糖；然而作為傳遞飲食文化核心的家庭，多數都會選擇到超市購買半成品或微波食品，而非自己烹調新鮮的食品。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 法式美食 調味人生
- 旅行的意義 背包客全紀錄
- 傳統交織現代 迸出新樂章
- 歷久彌新 手腕上的幸運

總編輯的話 / 黃馨儀



本周為喀報第二〇八期，共有二十四篇稿件。主題由國內延伸至國外，從生活衍伸出議題，取材相當多元化。

本期頭題王 / 陳致穎



想要和矛盾談一場轟轟烈烈的愛情，還要展示收藏的荒唐和瘋狂，然後摻入極端的黑與白醞釀，慢慢享受這種特殊的烈酒的香醇。有時候覺得不可思議，有時候覺得有何不可。到底怪還是不怪，我也不知道。但這終...

本期疾速王 / 李恬芳



我叫李恬芳，交大傳播與科技系的學生。喜歡音樂、電影、攝影、插畫等藝術類的東西。比較慢熟也比較怕生，所以有時會給人冷冷的印象，其實內心感情豐富，也喜歡跟朋友說笑打鬧。有時隨興，有時卻又有點完美主義。對「...

本期熱門排行



同志伴侶受暴 求助意願低
陳致穎 / 社會議題



歷久彌新 手腕上的幸運
陳怡均 / 文化現象



旅遊成趨勢 將成重點產業
陳思寧 / 文化現象



甜心主播 為體育發聲
郭穎慈 / 人物



降低風險 長篇作品逐年少
賴奕安 / 文化現象



奧利佛示範雞塊是如何用雞骨架與雞皮製成，但是小孩們卻絲毫不在乎。

(圖片來源/ettoday新聞雲)

而學校的營養午餐，為了節省成本也會以速食代替其他食品。像是其中一集，市立中央小學的廚房負責人告訴奧利佛，他們缺乏人手，無法烹調新鮮的食物，於是和政府簽約每年以低廉的成本，進大量的雞塊、薯條等作為學生的營養午餐；另一方面學校作為傳授知識的場所，卻沒有教導學生對於食品的認知，美國小學生們對食物理解不足的程度，從影片中就能察覺到。他們不僅分不出馬鈴薯與番茄、不在乎雞塊是由雞骨架與雞皮製成，更甚至在奧利佛將營養午餐全面換成新鮮食品後，依舊選擇自己帶披薩與漢堡來學校用餐。

這樣的情況在臺灣也難以避免，臺灣近年來外食比率逐年上升，越來越多的年輕學子因為父母雙薪或是天天外食，連基本的食物烹調都無法掌握，對於廚房器具也不熟悉，將金屬器具放進微波爐中的案例時有耳聞。與廚房、食物的疏遠，不僅無法認出蔬果的名稱，也對每餐所需的營養不甚清楚，造成飲食不均衡。

構築社會基石 以健康為本

健康的飲食是奠定社會的基石，而大量的速食食品正在一點一滴侵蝕著這塊基石。根據世界衛生組織（WHO）的報告指出，自一九八〇年以來世界上的肥胖人口足足增長了一倍，其中美國的肥胖率一直高居世界前三，光是成年人口就有三分之二被劃入超重的行列，就連兒童的肥胖率也高達百分之十七。

世界衛生組織的報告並非誇大其詞，市立中央小學裡有一名十二歲的男學生，被醫生診斷出有過胖問題，如果不解決，他可能會在三十多歲就過世。奧利佛曾指出現今兒童壽命平均比他們父母低上二十年，並且每十八分鐘就有四名美國人死於肥胖。這也是他選擇以小學作為改革起點的原因。奧利佛認為給予兒童正確的食品教育是非常重要的，否則多數的兒童會繼續忽視他們到底吃進了什麼，並將這樣的觀念傳達給他們的下一代。



奧利佛扮作豌豆教導學生認識蔬菜，卻沒人知道他是豌豆。(圖片來源/timely)

為了挽救這群學生的未來，奧利佛不僅扮作豌豆希望學生認識蔬菜、到醫院去請求十五萬美金，以免計劃因為經費不足而停擺，並且成立亨丁頓廚房，一年可教導五萬人學會烹飪，以改善社區與學校飲食。

節目雖停 但革命終將成功

影集的最後，奧利佛舉辦了一場美食嘉年華，與居民們共襄盛舉，但是不免令人懷疑改革是否真的成功，或是如同電台主持人所說的，奧利佛最終只是徒勞無功。兩年後，劇組回到亨丁頓查看後續情況，發現當初極力與他對抗的市立中央小學長官正積極落實，她改變了學校營養午餐的菜單，為了讓學生們吃到新鮮的食物，她投入了許多經費來購買食物與訓練廚師，最終市立中央小學的營養午餐被州政府採納，成為了該州的榜樣。

雖然節目後續也播出了第二季，但是電視公司卻聲稱由於收視率下滑，不會再製作第三季節目，

但是奧利佛帶起的飲食革命並沒有因此停下腳步。像是洛杉磯禁止學校供應富含糖與香料的調味乳，並且舉辦了世界飲食革命日，有高達八十多萬人支持奧利佛的行動，並且獲得許多名人的支持，包括影視巨星、皇室成員、知名脫口秀主持人等，【奧利佛的美國飲食大革命】讓真人實境秀不再只是無意義的電視娛樂，而是真切地對生活造成實際且正面的影響。



街頭藝術家Kid Zoom結合知名連鎖速食店商標，反對速食文化。

(圖片來源/[highsnobiety](#))

現代生活中充滿著許多令人難以抗拒的食品，即便知道這樣的食物不健康，但是在食用的當下往往會忘記這件事情。美國的文化看似與臺灣遙遠，但是回顧近幾年嚴重的食安問題，多數都是加工食品出了紕漏，也顯示出加工食品已經無孔不入的滲入生活中。【奧利佛的美國飲食大革命】將攝影機深入生活中，將看似與自己無關的新聞、在身邊卻被忽視的嚴重問題，都化作鏡頭語言，引人深思。



日本吉祥物 吸引觀光群

日本以當地的吉祥物來吸引觀光客，也增加了訪日的外國人數。

緊抓人心 手作的溫度



近年吹起手作風，人們渴望觸碰手作的溫度、營造獨特的生活態度，更掀起新興創業潮。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2015 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0