

# 飲食習慣的改變 會影響個人 對食品的選擇

## 選擇食品的基本決定因素

對於選擇食品的基本決定因素可以很清楚得知，是與生理、心理和社會的因素互動而有所變化。為了個人的健康需要或慾望，要改變我們的飲食型態是很困難的，甚至要為健康而改變一個人的飲食習慣更是難了，雖然我們了解他們的文化型態。我們需要了解到一個人對食品的選擇因素是受很多複雜的因素而相互影響的，其中最基本的因素影響著我們吃的習慣，即保守性和動態變化。

### 保守性的影響

種族、宗教和文化習慣是影響我們最深部份，這些因素使我們對食物的選擇早已預設立場並抵制我們去改變傾向。

### 動態變化影響

當我們不再必須花費很多時間去獲得食物時，許多新的因素便產生了，例如：

- 經濟：充裕的收入，提



■ 選擇食品會受到生理、心理和社會等因素的影響。

供我們增加許多時間和選擇食物的數量。

- 技術：擴充的技術增加，使我們在食物的供應上更有效率。

- 環境：我們再次評估，我們與容易被破壞的地球環境，重新認知我們不能無盡的開採有限的資源。

- 願景：經由便捷的傳播的媒體和溝通管道，我們已查覺到多重選擇和發展，對未來願景給予嶄新的感受。

我們必須也注意到提供文化發展的背景，就是我們生活的環境；然而我們可能更了解我們所觀察的人的生活方式。對社會改變的了解更為重要。飲食習慣，甚至種族型態都在變，有時候曲解了時尚，卻沒有注意到文化漸進的轉變。這些改變帶給全世界的營養學者與工作人員很大的衝擊與挑戰。飲食習慣快速的改變有3個層次。第一是整個世界中國家的發展與改變。第二是移民

增加了種族的差異性。第三是食品文化的主流在改變。

## 開發中國家的西化

環顧世界，固有的文化是有可能一代代穩定的存留下來，目前遭遇到的科技變化和經驗本質上正快速的在轉型，這個改變經常是來自外在壓倒式的壓力而反應出來的。他們不能代表改變的方向或速率，他們能選擇是他們更能控制自己的情況。文化的分歧，太多是發展之後的附帶後果，改變了原本吃的型態。我們可看到相似的型態，從南太平洋到加勒比，從非洲到亞洲到拉丁美洲，和在其間的原住民，美洲的原住民和愛斯基摩人。都有許有因素，包括了經濟發展、都市化和健康等關係。

## 經濟和政策的發展

以相似的特性將這些變化區分如下：

1. 由維生而改為現金交易的經濟的改變：從西化的增長，我們可以看供給當地的消費作物已漸減，而以交易方式銷售到都市地區或國外市場的作物增高，因此以現金去買食物的又增加一條新的壓力，工人由鄉下外流至都市地區或到其他國家尋找薪資勞工。由這樣的遷移帶來鄉村家庭和市鎮生活型態的變化。

2. 生活型態的改變：都市化的增長常伴隨身體勞動的降低，而模仿西方生活習性。在

消費上有效的轉變，使用西化的貨品和食品，而常取代了當地或傳統的貨品和食品。

3. 飲食習慣的改變：新的西方現代化的食品取代了當地和傳統的食品，這可帶出更多的狀態，或者可能是有選擇性，尤其是對於都市地區而言。國家的進出口政策的法規使出口的現金經濟作物，常取代了食物作物。新的現金交易的經濟作物可能是當地人們急需的主食或食品，但政府仍將之出口以賺取更多的外匯，因以償還公債充實國家發展建設計畫。嬰兒的奶瓶餵奶取代母親的親自哺乳，模仿西方的方式，甚至親自哺乳又回歸西方國家。都市女性在新的現金經濟交易下被迫到外尋找工作，可能缺乏伐足夠的時間或社會的支持去親自哺乳。

## 都市化

到2000年，開發中國家約有40%的人口將要住在都市地區，明顯地連帶著飲食與健康的改變現象，市鎮是政府最有力的地方，市中心的經濟向來是現代化和社會化最快速的，市鎮的成長就是變化的累積速率，都市化成長愈快則依賴現金交易愈多，而不再依賴家庭的作物來存活。

### 關於健康方面：

有些人對於飲食的改變可能會影響到健康，如新的飲食是營養的特殊字眼。因此營養專家也提醒我們要注意營養和

開發中國家西化之下，西方現代化的飲食取代了當地和傳統的飲食型態。

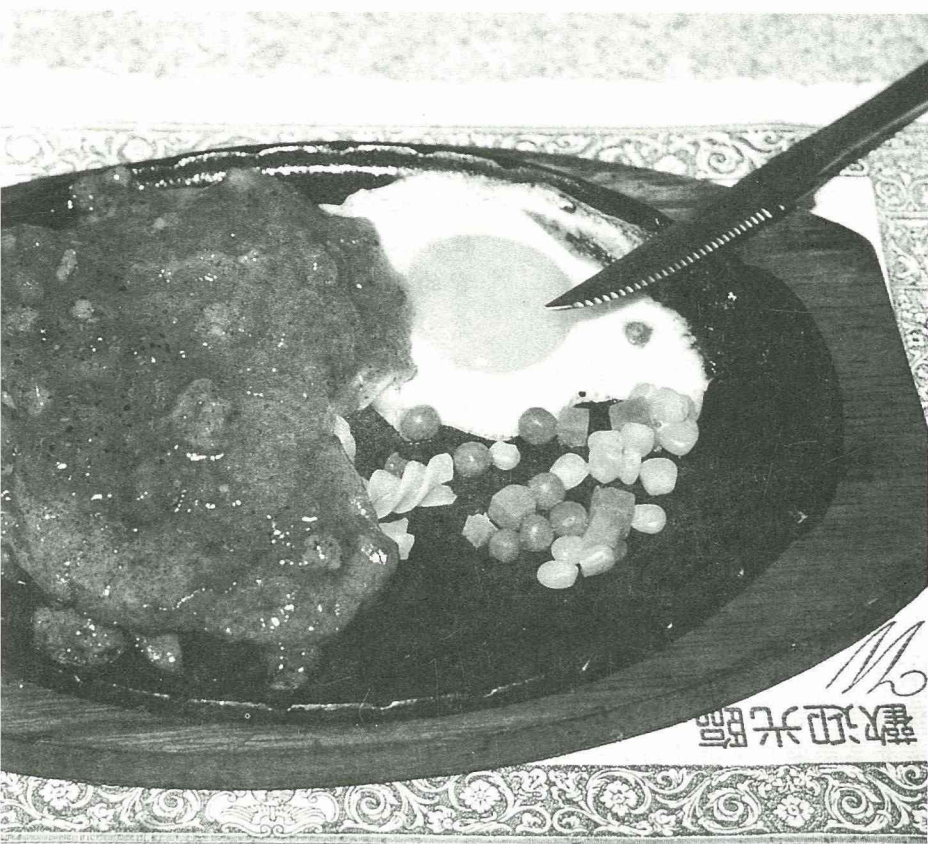


健康的相關變化；如以下幾個方法：

1. 失去傳統的食品：人們去除他們的傳統食品而面對不熟悉的新食品可能會不知道如何去買去貯存、烹調這些新產品。某些情況下他們將無法得到足夠的食品，像他們的食品經常被取代的族群一般。

2. 使用零食：多數的人無法揭露優良的西方生活方式和食品，僅限於以他們的眼光在市場上看得到的外國食品，如飲料、是國際市場成長成功的食品，而對於其它食品更實質上的評估卻被限制了。

3. 新的健康問題：新的健康問題在已開發國家中常見，但在傳統鄉下社會較少見的疾病又稱文明病，卻在這些移民中發生了。



## 移民和種族的分歧

在美國文化和次文化都保留特殊的部份，也有不同程度的同化。在整個文化上，每個組群都供獻一部份飲食的習慣，各種族均傾向他們自己的一些型式，以致分歧愈少，因此對於整個生活的價值和健康的照顧需要更多的認知。我們對於文化和飲食行為需要新又更新的鑑賞。

由於美國有許多不同種族的背景，豐富了我們許多文化的型態，我們攙入了許多不同食品 and 食品型態。如美國的比薩、雞湯、甜點等等。我們西南方的烹調就傳承了美國本土、墨西哥、西班牙和法國的烹調。在此我們看美國的主食有玉米、豆子、南瓜和蕃茄、

也引進了牛排、辛香料、義大利鐵鍋，也受到法國人烹煮米飯、蝦子、小龍蝦和牛仔貢獻的烤肉和墨西哥人的玉米餅、辣椒和胡椒粉等。

不管如何，攙入不同的烹調方式是有代價的，雖不是造成文化斷層，美國本是多種族組合的新國家，他們的生活方式卻有很大的變化，對整個種族也有很大的震撼，每個種族在保留固有的文化為前提下，接受或適應這些變化就是一種調適與震撼。

例如於19世紀引進中國勞工在美國大陸本土興建橫跨東西的鐵路，他們維持獨特的文化特性，保存固有中國文化，現代中國人移民則在飲食上改變很多，也吸收了許多美國主流的文化。

移民可能保存其特有的文化，保存其語言、文化、特性和飲食習慣，形成特殊的社區。孩童們不管如何，生活在美國主流的文化中，尤其是在學校，更易受到影響而學習西方文化，因此孩子在兩代間與兩種文化間面對著衝突，父母親則相信這是對整個文化、社區和家庭的嚴重衝擊。

## 變遷中的美國人

### 一. 飲食型態

典型美國人的家庭組成為父母和兩位子女，每天吃三餐，現在，整個局勢在慢慢的轉變中，這樣的變遷將會影響生活方式和飲食型態。

### 二. 家族

多數的家族已非傳統有親屬關係的家人，到2000年的人口數已由2.69人降至2.48人，其中家庭組成含夫妻的已由58%降至53%，而這10年來孩童低於5歲的人口數已降低，而高於65歲的人口卻增加，美國的白種人則由76%降至72%，黑人則由12.4%提高到13%，其他美國的原住民則將由3.5%增加至4%。顯示美國整個社會的文化變遷更加多元化。

### 三. 職業婦女

職業婦女的人口數仍繼續增加，到2000年各種族的女性將投入更多人力於勞動市場是一新生力軍，佔47%，較1988年45%多，此關係著婦女受教育機會增多，有51%的職

業婦女皆受過專科大學以上教育，婦女加入法律、醫學、貿易和技術的研究院已普遍性增加。這種整個社會的變化，使得婦女在家庭的角色與功能也有所變化，影響職業婦女在家裏備餐與烹調的時間與方式，外出工作的婦女增加，所以連鎖速食店也跟著急驟增加。

#### 四. 家庭餐食

在家吃飯漸少見，早餐中餐很少在家吃，75%的家庭在家一起吃晚餐，但由於工作關係縮短了配膳時間，孩童下午也可能安排了活動，因此很少能同時一起吃飯。

#### 五. 健康的意識

美國人對於身體更加重視，可從二方面得知，首先他們對於食品的營養成份很關心，包括食品的安全和支持營養的標示法規，而宣告有益健康的食品也增多，但消費者卻無從評估他們。第二他們更關心體重的維持和合適於身體健康的事情，消費者對低熱量食品更有興趣，包括所謂的輕淡的食品。

#### 六. 經濟

更多美國人在食品上更經濟，大超級市場的變化也能使他們更加節省金錢於飲食上，如拍賣市場、大賣場買回的便宜貨可貯藏。以貯存方式可降低食品的成本，已降低忠於品牌的購買食品情形，購買一般成品採讀標示資訊加以比較後才購買，也就是增加對食品比較其營養和對其健康價值，而且仍然重視食品的安全。最近自1991年FDA發佈E.coli0157:H7所造成的食品中毒案件之後造成的震驚，消費者更加注意食品的安全，由於消費者關心焦點的轉移，因此FDA於1996年加強對肉品和禽畜食品的檢驗。另外，也增加目前對於已包裝新鮮的肉品和禽畜品的購買者，也爭著尋找新的操作安全指引的標示，與目前熟悉的營養標示並列的新標示。

#### 七. 美食者的烹調和種族性的美食

在每個購物中心可發現美食食品和特殊種族性的美食都突然增加。在家中招待客人或

每餐採用這些特殊的美食均有漸增的情形，可以展現大廚師的優美手藝與食品的品質，這種現象與花時間少並能提供充實的營養素以符合消費者所需，併行發展。超級市場也提供這種特殊美食的精緻組合餐的半成品、速食品、外帶野餐籃和其它具創造式的餐食。

#### 八. 速食品

現今約有1/3的美國人是外食者，多半在速食店用餐。相當於每天有46百萬人在速食店用餐或外帶。到了2000年食品服務銷售可達美金400億，速食店仍繼續保有較高的成長率。

促使速食店成長的因素包括：職業婦女的增加，雙薪生涯家庭的成長。家庭成員多元化的作息，人口老化和單一或僅二人的家庭組合，速食店符合了多人的需要，因為他們服務快速、價格合理和容易取得。而且，為了反應消費者對於健康的關心，近年來餐廳也有所應變，如變化一些他們的操作。領導速食連鎖店如麥當勞、漢堡王和溫蒂都完全改變油炸油脂，由動物脂肪改為100%的植物油脂；多數連鎖店已發展為健康低脂肪的菜單或者是採部份的均衡飲食而提供熱量和脂肪的量與價值的資訊服務。食品工廠預測分析未來將為增加對外送到家的服務，高品質的自動販賣機食品和包裝好可在車上或家庭裡微波後即可食用的食品。

## 農業政策導論

(國立台灣大學教授許文富 著)

內容：全書分為11大章一緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共297頁。(定價：400元)

豐年社 台北市溫州街14號

電話：(02) 23628148 分機30, 31

傳真：(02) 23636724

郵政劃撥：00059300 豐年社 (郵購每次另加掛號郵資60元)