



诺兰的二战新片《敦刻尔克》中有一幕:落水的英国士兵被救上船之后,每人分到一小搪瓷杯热茶喝。这里的热茶,估计是红茶,而且是加了糖的红茶。在历史上,英国人对蔗糖的狂热,是出了名的。

不过,英国国民保健体系NHS已经要求,到明年4月前,含糖饮料的糖分比例要限制在10%以内,此举是为了减少肥胖和蛀牙。

反糖风潮是全球化的。最近新加坡卫生部宣布,可口可乐、百事可乐、雀巢等企业都承诺在2020年之前,将旗下含糖饮料的含糖量降低至12%以下。新加坡卫生部说,新加坡的糖尿病患者已经超过了40万,占总人口的7%,而新加坡人60%的糖摄入都来自含糖饮料。

菲律宾也在考虑征收汽水税,每升会多收人民币1.3元。

我赶紧去小超市买了一瓶500毫升的可口可乐,上面表明每100毫升含糖量为10.6克,符合新加坡的标准。不过,据世界糖尿病联盟(IDF)统计,中国的糖尿病患者已经超过1亿人,居世界第一。

今年6月30日我国发布的《国民营养计划》,将减糖、减油、减盐明确作为目标。我国与美国的膳食指南,都建议饮食中的糖类不超过每天摄入热量的10%。

现在,象征甜蜜的糖已成了全球健康公敌,这是以前的人做梦都想不到啊!

# 糖·史

## 当年糖可以做成永葆青春的神药

自然界含糖的植物,主要是甘蔗、甜菜。从公元前6000年开始,人类就在种植甘蔗了。聪明的人类还发明了工具,把甘蔗切断、碾轧,然后煮沸,制成结晶糖。在古代,制糖技术哪家强?答案是印度。

印度人发展了蔗糖的精制工艺,创造出史上最甜的甜点,制糖技术也被商人和佛教僧侣通过丝绸之路传播出去。

季羨林在《糖史》中说:“糖这种东西,今天在全世界各国都是家家必备,最常见而不可缺少的食品,但在古代开始熬制时,则是异常珍贵。比如在印度、伊朗,最初只做药用,还不是食物的调味品。”

印度医师认为糖拥有特殊的治疗能力,可使环绕身体四周的力量保持平衡,有助于消化,还能强化精子的效力。据说有一种由姜、欧亚甘草、树胶、印度酥油、蜂蜜和糖配制而成的万能药,如果连续三年每天服用,据说可维持青春100年。公元前2世纪的一本印度医书上记载:“在这类人的体内,连毒药都产生不了作用,他的四肢像石头一样结实坚硬,他变得刀枪不入。”

在欧洲,糖也曾被当作药物。中世纪神学家托马斯·阿奎纳曾提到:“吃糖不会破坏斋戒,因为这种药物可以帮助消化。”当时欧洲的医师很喜欢开一种阿拉伯感冒药方给病人,其实就是糖浆做的小糖卷。

## 唐太宗曾派人去印度学制糖

很多穿越小说主角的第一桶金就是做白糖,这是有道理的。

中国在先秦就已开始用“tang”这个音表示干而甜的食品,用甘蔗造糖大约始于三国期间,但是技术不如印度。贞观二十一年,唐太宗派遣使者到印度去学习,回来后,中国造的糖从紫砂糖一跃而为白糖,“色味愈西域甚”,在颜色和口味方面远远超过了印度。

就这样,中国的白糖又返销到印度,印地语称白糖为cīnī,字面意思是“中国的”。

明末,中国人发明了“黄泥水淋法”(宋应星《天工开物》中对此法有详细记述),用这种方法制出来的糖,颜色接近纯白,是当时世界上品质最好的糖。

明代后期中国的糖出口量已相当大。1641年,郑芝龙运往日本长崎的诸多货物中有各种糖500万斤。明崇祯十年(1637年)英国东印度公司的商船也曾广州前后购买13028担白糖和500担冰糖。

而英国在8世纪前,几乎不知道糖为何物。糖的引进,是在十字军东征的年代。《品尝的科学》中

讲到,1190年和1191年(即第三次十字军东征期间)，“狮心王”英国国王理查一世在西西里岛停留过几个月。岛上种有大片甘蔗,还有制糖厂,理查一世的军队回国时带了糖的样本。

## 从奢侈品到无处不在到肥胖帮凶

在18世纪之前,糖在欧洲还是不折不扣的上流社会才能够享用的奢侈品,而对糖最为狂热的,要数英国人。

一位曾见过伊丽莎白一世的16世纪德国旅行家这样描绘女王的容貌:“她眼睛小而乌黑,鼻子有点钩,嘴唇薄,牙齿已经发黑了,这是由于英国人大量地食用糖而造成的一项缺陷。”

就像人类学家西敏司在《甜与权力》书中所说:当糖作为一种奢侈品出现在欧洲大陆上时,它已经不仅仅是一种食物。当时贵族们的筵席上,风行过极其奢华的糖雕,有一道糖雕的造型是被箭射中的小鹿,把小鹿肚子上的箭簇拔出来,就会流出红葡萄酒。还有糖雕,用的是糖与黄金的混合物。

最早的茶和咖啡,是不放糖的。但英国人发明了加糖的红茶和咖啡。有些英国人嚼烟草时,也会加糖。

同样是吃糖,法国人显得高级多了。法国厨师发明了馅饼、慕斯、糕点,合称“甜点”,这个词的法文原意是“不再上菜”或用餐结束时清理桌面。

哥伦布发现美洲后,大量使用奴隶的甘蔗种植园在美洲盛行,大大降低了糖的成本。到19世纪,蔗糖已经进入每一个普通的英国工人家庭,加糖的茶成了国民饮料。英剧《唐顿庄园》里的老太太有句名言:“外婆总说喝甜茶能舒缓紧绷的神经,虽然不晓得为何非得是甜的。”以至于第一次世界大战过后,回忆起来战争期间什么事情最难忍受,很多英国人会说:食品供给短缺,没有糖。

1957年,美国两位科学家发现了一个方法,能将构成玉米淀粉的葡萄糖转化成果糖,到20世纪70年代,玉米糖浆成了标准食品添加剂。

今天,糖已经无处不在。不仅是含糖饮料,还有松软可口的甜甜圈、面包、蛋糕、饼干……与此相对应的,是很多国家飙升的肥胖人群。

获普利策奖的美国调查记者迈克尔·莫斯写过一本书《盐糖脂》,揭发那些年销量高达一万亿美元的加工食品业公司的黑幕。他在书里提到,一个美国人平均每年要摄入70磅糖,换算一下,相当于一吃31.7公斤的糖,摊到每天就是86克,相当于17块方糖。

糖,就这样从上层阶级的奢侈品,一步步成为普通人的日用消费品,然后成为无处不在的添加剂,成为众人眼中的肥胖帮凶。

## 链接

### 为什么戒糖会那么难?

为什么人们会嗜糖如命?有很多种解释。

#### “贪吃基因”

在《人类简史》中,作者尤瓦尔·赫拉利提到了人类的“贪吃基因”。20万年前,人类的祖先——智人狩猎和采集食物,完全靠的是运气。他们既要和其他动物竞争,也要提防食物腐烂,因此采取的策略是:如果发现了成熟的果子,就一次吃个饱。

到现代,糖和脂肪都很容易得到。祖先遗传的基因仍在发挥作用,一碰到最甜、最油的食物,我们就难以抵抗。所谓江山易改,DNA难移,直接影响就是:肥胖病在全球蔓延。

#### 食物的“极乐点”

我们口腔的所有部位,甚至包括舌颚,都嗜甜如命。

口腔内的每10000个味蕾中就有一个特殊的甜味感受器,并和大脑中的“快乐地带”紧密相连。所以,甜食当前,大脑就会发出快乐的信号。

很多人吃薯片时都会停不下来,吃了还想吃。吃到嘴里的脂肪和盐,能让大脑瞬间就感受到愉悦。薯片里还含有糖,让人血液里葡萄糖水平迅速升高,血糖升高会让人食欲大增。

## 关于糖的书单

《人类简史:从动物到上帝》作者:[以色列]尤瓦尔·赫拉利 译者:林俊宏 中信出版社2017-2-1

《甜与权力:糖在近代历史上的地位》作者:[美]西敏司 译者:朱健刚/王超 商务印书馆2010-5

《饮食人类学:漫话有关食物的权力和影响力》作者:[美]西敏司 译者:林为正 三辉图书/电子工业出版社2015-8

《糖史》作者:季羨林 江西教育出版社2009-9

《品尝的科学:从地球生命的第一口,到饮食科学研究最前沿》作者:[美]约翰·麦奎德(John McQuaid) 译者:林东翰/张琼懿/甘锡安 北京联合出版公司2017-5

《甜蜜的悲哀:西方宇宙观的本土人类学探讨》作者:马歇尔·萨林斯 译者:王铭铭/胡宗泽 三联书店2000-4

《盐糖脂:食品巨头是如何操纵我们的》作者:[美]迈克尔·莫斯 译者:张佳安 中信出版社2015-11

(摘自都市快报)

## 小知识 肩周疼痛没事儿画画

肩周炎患者在积极配合医生接受治疗的基础上,可通过下列小运动来促进疾病的治疗:

搓搓背 患臂从背后下侧摸背,好臂从背后上侧去拉患臂。往往两臂难以互相摸到,这时可以用一条毛巾连接两臂,如同搓背一样。

端端肩 端端肩锻炼是自治肩周炎的重点疗法,能起到缓解肩痛的良效。先做左肩的端端肩动作(向上耸),然后再做右肩端端肩动作,左右交替进行,每次做20次以上。

画画圈 每隔一两个小时,就做一下手臂画圈的动作。上下左右方向画圈或者前后方向都可以,顺时针、逆时针交替进行。可以一手叉腰,另一手臂画圈,也可两只手臂同时画圈。画圈时动作一定要缓慢深长。

## 大侦探答案

亚当实际的损失是10000元。亚当找给顾客2000元以后,还剩下8000元真币,只要他再添2000元就可以和巴布结清。加上戒指的价值8000元,他在这笔交易中损失了10000元。

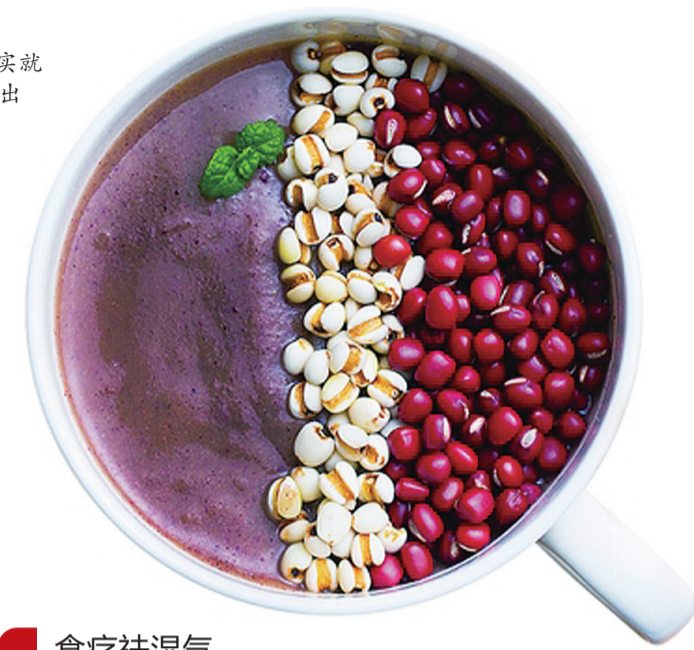
## 地名谜语答案

1-5(开封、洛阳、太原、昆明、合肥)

6-10(齐齐哈尔、旅顺、长沙、长春、青岛)

11-15(通化、大理、北京、贵阳、杭州)

# 身体湿气重有十大症状 口味重、爱吃凉等坏习惯会加重湿气 食疗推荐薏米 味甘淡能利水渗湿



## 6个坏习惯加重体内湿气

**口味重:**肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

**睡不够:**从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状,睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉,每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

**爱吃凉:**中医认为,生冷食物、冰激凌或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。因此不宜过量食用,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

**喝大酒:**这是加重“湿毒”的关键因素,从中医上来讲,酒助湿邪,因此酒精尽量少碰,更不能借酒浇愁。

**老坐着:**久坐会使人体的脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

**运动少:**运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现疾病。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

## 食疗祛湿气

**薏米红豆粥**  
材料:薏米20克、红豆20克、芡实5克、枸杞2克  
做法:薏米想要祛湿效果,必先经过炒制。炒制过后,把全部的材料放进锅里。放入适量的水,煮至薏米和红豆烂熟,然后加入红糖,搅拌均匀即可出锅。

**薏米山药粥**  
材料:薏米50克、枸杞15克、山药50克、葛根10克  
做法:将所有材料放入电饭锅内,再放两碗水,功能设置为“熬粥”状态,出锅即可食用,吃时可加少许盐调味。

## 湿气重会出现十大症状

- 1. 头发油腻,头昏、沉、重
- 2. 脸易长痘、毛孔粗大
- 3. 鼻尖爱出油、黑头多
- 4. 口干、口臭,易口腔溃疡
- 5. 四肢关节酸痛沉重、腰腹脂肪堆积

- 6. 经常浑身无力、贪睡
- 7. 皮肤莫名发痒、易过敏
- 8. 胸闷、心悸、呼吸不畅
- 9. 食欲不振,胃痛、胃胀
- 10. 易便秘,大便黏腻、不成型

(摘自法制晚报)



China (Liling) International Ceramic Industry Expo  
中国(醴陵)国际陶瓷产业博览会

## 2017中国醴陵国际陶瓷产业博览会

### China Liling International Ceramic Industry Expo

# 11天

离开幕式还有

9/28 - 9/30 中国陶瓷谷国际会展中心  
China Ceramic Valley International Exhibition Center

