

发表于“M851 我们的科学文化”之第六辑《科学的越位》(华东师范大学出版社, 2010年12月, pp3-20)

我们就是不需要蛋白质

田松

有一天我路过一个广场,遇到很多奇奇怪怪的人,他们的身上披着五颜六色的线,线的下面是裸露的身体。我问:“你们怎么不穿衣服呢?”马上有人回答:“谁说我们没有穿衣服?你看,这是76%的棉线,这是13%氨纶线;这是38%黄线,这是25%的紫线。服装学家已经证明,这是最完美的纤维搭配;时尚专家也证明,这是最漂亮的色彩搭配……”他们七嘴八舌,一边说,一边抄起身上披着的线让我看,让我看到了皮肤下面的鸡皮疙瘩。又有一个人说:“看,这还有扣子,这是金属扣,这是塑料扣,也是最完美的搭配!”

一, 棉线与营养素

2006年,在我戒掉牛奶,并撰文《人这种动物为什么要喝牛那种动物的奶》之后,我就不断遭到来自营养学的困扰。在那篇文章中,我根据“历史依据”逐层论证,牛奶对于汉族是不必要的,对于其他民族也是不必要的,而工业化牛奶注定是有害的。对此,伯克利的脑神经博士孙文智说:“用这种方式,你可以论证牛奶是不必要的,鸡蛋是不必要的,豆腐是不必要的,任何一种单一的食物你都可以说是不必要的,但是你不能论证,蛋白(质)是不必要的。你可以不吃牛奶,但是你不能不吃蛋白!”

此言一出,让我顿时语塞。这是我遭遇到的最强有力的反驳。如果我梗着脖子说,我就是不需要吃蛋白质,无疑有抬杠之嫌。我自己其实也很心虚。这种话语方式不专属于孙博士,而是当下的缺省配置。即使是我本人,也被这种话语方式所左右。我只是强烈地感到其中大有疑问,却一时找不到破解的方式。

人不能拔着自己的头发离开地面,营养学早已侵袭、蚕食了我们的话语方式,进入到我们的思想深处。在谈到有关食物的话题时,人们一张口,就会冒出蛋白质、维生素、氨基酸之类的名词。在我素食之后,经常有人关切地问:“你怎么补充蛋白呢?”很多素食者也动辄以同样的话语方式论证素食如何比肉食更有营养。于是,无论食谱如何变换,营养学岿然不动。即使营养学所推荐的牛奶被人厌弃,新时尚的豆浆依然立足于营养学。流水的产品,铁打的营养学。而当我试图跨过营养学去讨论食品问题,顿觉捉襟见肘、圆凿方枘,因词穷而显理亏。在营养学的话语背景之下,我一时无从反驳孙博士的质问。

直到2007年11月下旬,我前住意大利参加国际环境记者论坛,一天深夜,就在将见周公之时,天降灵机。我终于获得了一种可能的方式来化解孙博士的问题,于是我虚拟了本文开篇的对话。

显然,衣服不等于构成衣服的各种纤维的简单组合。把一堆线头堆到一起,那不是衣服,还是一堆线头。同样,食物也不是营养素的简单集合,把营养学所论证的最完美搭配的营养素一一吃下去,吃下去的仍不过是一堆化工产品,而不是食物。正如把花花绿绿的线头披在

见于《M851, 我们的科学文化》之第二辑《阳光下的民科》(华东师范大学出版社, 2008), 或者《有限地球时代的怀疑论》(科学出版社, 2007)

身上，不能算是穿衣服。那些线头需要经过精心的编织，才能变成布料；再经过精心的裁剪和缝纫，才能变成衣服。同样，各种营养素——假设它们存在并且已经被营养学家找了出来——也需要经过精致的编织，才能变成食物的原料。

那么，有谁能够完成这种编织？——只有爱因斯坦的上帝，大自然本身。人类的食物是大自然在亿万年的演化中，由大自然精心编织起来的。这是人类所无法完成的工作。

二，花朵是一个整体

在伯克利，我遇到了一位来自沈阳的退休中医，李大夫。李大夫说：“你们西医的那个科学总是说你很能，你发明了青霉素，合成了氨基酸，你还合成了胰岛素，那我问你，你们那个科学，能合成出来一朵花吗？”这个说法让我大受启发。在李大夫看来，花朵作为一个整体，是比胰岛素、青霉素更复杂的东西，因而也是更高级的东西。而中医所使用的，直接就是花朵本身。

按照当下流行的话语方式，这个整体的花朵（中草药）是粗鄙的，所以要用西方医学或者说科学的方式，提炼其中的“有效成分”——某些可以用分子式表达出来的物质。这类似于把大自然编织好的衣料拆解开来，给其中的某些线头起个名字。找出来这些“有效成分”之后，“残余的”那些，则被认为是不必要的，可以丢弃的。同样，食物也是粗鄙的，里面的营养素才是精华。食物的价值就在于、且只在于其中的营养素，所以，一旦把所有的营养素都提取出来，剩下的部分就是毫无用处的糟粕。在这种观念下，食物蜕变成了营养素的集合，而整体的食物则是不重要的。牛奶也好，鸡蛋也好，豆腐也好，它们都只不过是蛋白质的载体。在摄取蛋白的意义上，它们对于人体是没有区别的。

相信复杂的事物是若干简单事物的机械叠加，这种机械论、还原论的观念是近代科学的基础之一。经过了一百年来的科学教育，这种观念已经成为主流意识形态和大众话语的一部分，成为我们的思考事物的基本方式，成为我们的缺省配置。

然而，按照李大夫的观点，花朵本身就是一个不可割裂的、完整的化学物质，它是大自然以整个地球乃至以整个宇宙为实验室，用上亿年的时光才编织出来的合成物，其复杂程度远远超出了人类实验室的合成能力，所以它本身是最高级的东西。试图分解一朵花而寻找其中的“有效物质”，只在还原论的话语方式下才具有合理性。

所谓身怀利器，杀心自起。在一个手执锤子的人看来，一切都是钉子。把整体打碎，声称其中某些碎片是精华，某些碎片是糟粕，这套还原论的锤法，恰是几百年来西方科学之所擅长。于是，全球化与现代化所到之处，本土的、地域的、传统的文化，便被砸得支离破碎、七零八落。

在此，我不妨先以彼之矛、攻彼之盾。基于还原论的科学，现在有“微量元素”的说法：即存在某些特殊的元素或物质，它们在人体之中只占极小的比例，却起着至关重要的作用。并且，其存在微妙到加一毫则多、减一毫则少的地步。那么，我们如何能够知道，在当下，此刻的当下，我们已经发现了全部微量、超微量、超超微量的元素？似乎没有哪位科学家敢于如此宣称。既然如此，我们就永远无法排除在已发现的“有效成分”之外，还存在着尚未发现的“微量”、“超微量”、“超超微量”的“有效成分”。而既然“有效成分”之外的那些物质仍然可能起到“有效”的作用，既然残余的糟粕之中仍然可能存在超微量、超超微量的有效物质成分，则：一朵花，作为一个整体，就是有效物质，对于它的拆分是不必要的，甚至可能是有害的。

与此类似，食物也是大自然在上亿年的演化中合成出来的高级复杂的物质整体。在漫长的生命史中，人类与食物是共同演化，共同繁衍的。人类直接食用的从来是、也只能是食物

本身，是高粱、小米、茄子、黄瓜，而不是其中所包含的以化学单质、纯净物状态存在的营养素。因此，我们需要吃的，就应该是高粱、小米、茄子、黄瓜这些食物本身，而不是什么蛋白质、维生素、氨基酸。正如我们需要穿的，应该穿的，是衣服，而不是里面的纤维。

在这个意义上，我强调，我们就是不需要蛋白质。正如我们可以说，我们就是不需要穿尼龙线。因为，“穿”和“尼龙线”，这两个词根本就不能搭配，说“穿尼龙线”，有逻辑上的语病。同样，说“吃蛋白质”，也是个病句。在以花朵本身为整体的话语方式中，蛋白质这个词完全是不必要的。

然而，在这个论证中，我仍然假定了具有某种功能的营养素的存在。很遗憾，在营养学的话语方式无所不在时，即使我试图否定它，仍然需要借用它，如同拔着自己的头发离开地面。

三，欲灭其国，先灭其史；欲灭其史，先灭其语

所谓解释，就是讲一个故事，讲一个能够为听众听懂并且接受的故事。我现在苦思冥想，借助于我们默认的话语方式，饶舌整脚地编了一个衣服和线头的故事，是想要说明，基于营养素的话语方式是何其拧巴。然而，我们已经习惯了这种拧巴的方式，以至于觉不得它的拧巴；相反，我对这种拧巴的阐释和批评，一定会让很多人觉得非常拧巴。当我们不以拧巴为拧巴，那种我们曾经熟悉的、根植于我们历史文化深处的传统话语方式，已经被我们疏远。

此刻，窗外大雪正飘，遥想东北家乡，必然是天寒地冻。从室外回来，我们会本能地搓手搓脚，老母亲们也会自然地用生姜煮碗汤，以驱“风寒”。姜汤“驱寒”，它的合理性显然不是来自于数理化的营养学，而是来自于中医，以及中医所根植的中国传统文化。几千年来，正是这种话语方式指导我们饮食以及日常起居。只是近代以来，随着科学话语攻城掠地，传统话语的空间越来越小，以至于我想要表示对它的支持，竟然连基本词汇都找不出几个，说不出一个整句来。

从一种话语方式转换另一种话语方式，意味着我们基本思维方式的转变，意味着世界观的转变。现代性所到之处，改造了世界，改造了思想，改造了我们的舌头。或者反过来，因为改造了我们的舌头，从而改造了我们的世界。

回到十年或者二十年前，当我们走进菜市场，我们选择食物的原则可能包括价格、种类、新鲜程度、食用频度。黄瓜下来吃黄瓜，茄子上市吃茄子；前几天吃青椒，这几天就换换西红柿。但是现在，很多人来到菜市场，脑子里装满着各种蔬菜与营养素的对应表，并按照营养学的指导来购买蔬菜。

伯克利的迈克尔·波伦教授发现，“在1980年代，食品（food）逐渐从美国超市的货架上消失，被代之以‘营养素’。”每一种食品的包装上都写明其中包含的营养素及含量，这成了新的规范。人们主动地按照营养学家的指导，根据包装上的标签作出选择。“这些不可见物质的有无，现在已经普遍被其食用者相信，与其健康密切相关。”这种转变在中国同样发生，关于健康、营养、保健的科普文章拥有大量的受众，出现在大众传媒，街头橱窗以及医院的墙上。

在我们的话语方式被营养学所统治之后，在我们所吃的东西由食物变成营养素之后，我们的传统文化对于“我们应该吃什么”这个人生基本问题失去了话语权。以往，我们日常生活的最高权威是家中的老人，由他们来告诉我们，坐月子的应该吃什么，怎么吃；过生日的时候应该吃什么，怎么吃……。因为老人是传统的象征，也拥有最多的个人经验。但是现在，

个人的经验依据和长时段的集体的历史依据，都让位于“科学依据”。于是出现了一个有趣的现象，很多老人放弃了他们所继承的传统，成为营养科普的忠实读者。由他们根据营养科普的最新指示，公布健康饮食的最新搭配。为了捍卫他们的话语权，这些老人只好皈依营养学这个新的“科学”的权威。

2008年，我曾经写过一篇文章《科学的技术到底满足了谁的需求？》，提出：科学的技术首先满足的不是人的需求，而是资本增殖的需求。只要那些能够满足资本迅速增殖的科学和技术更容易被发明出来，也只有这样的科学和技术更容易得到推广。所以在工业文明的框架下，科学及其技术已经从神学的婢女，堕落成了资本的帮凶。中山大学张华夏教授对我的观点表示支持，并且指出：这是马克思主义的观点。这让我颇感荣幸，也颇感安全。资本和科学的结盟，在营养学这里也有充分的表现。

波伦教授在其著作《杂食者的两难：四种食物的自然史》(Omnivore's Dilemma, a Natural History of Four Meals)中指出，营养学的最大受益者，是食品工业。营养学的每一个重大成果，都会指导食品工业生产出满足新成果的新产品，从而更新其财务报表。他说：“稳定的饮食文化的缺乏，使得我们特别容易接受食品科学家和食品销售商的诱骗，对于他们而言，杂食者的两难不是两难，而是机会。从食品工业利益的角度看，我们关于应该吃什么焦虑越严重，他们的新产品就越能被声称用来缓解我们的焦虑。我们在超市里的困惑不是偶然的，杂食者的两难深深地根植于现代食品工业。”

然而，如果一个民族能够延续下来，必然有足够的生存智慧解决饮食问题，怎么可能缺乏“稳定的饮食文化”呢？那是因为，我们曾经拥有的稳定的饮食文化，被现代话语肢解了。

一位印地安酋长说：从前，我们拥有土地，白人拥有《圣经》和枪。现在，我们有了《圣经》，但是我们失去了土地。而白人则拥有了我们的土地，并且依然拥有《圣经》和枪。

欲亡其国，先亡其史。欲亡其史，先亡其语。在我们的话语方式被营养学所建构之后，我们的厨房就变成食品工业的终端，工业食品长驱直入，不但不会遇到任何抵抗，相反，却如王者之师，受到被占领者的夹道欢迎，强烈拥趸！

四，人不是机器

还原论之锤所敲碎的不仅是食物，还必须同时把人敲碎，才能成就营养学的大业。在机械论、决定论、还原论的牛顿物理学羽翼丰满之后，整个世界都变成了机械物质的集合，上帝成了钟表匠。人，就如18世纪的法国哲学家拉·梅特里所说，是机器。“身体不是别的，就是一架钟表。”拉·梅特里首先是在物质与灵魂两分的意义上强调人体的物质属性，强调构成人体的物质也服从物理定律。但是，随后他就把这个物质属性直接与机械，与钟表等同起来了。并说：“真正的医学也就在于此。”此时代使然。在他看来，只有接受了这种机械论、决定论和还原论的医学才是“真正的”。这个观点也占据了今天中国人的头脑，所以常有人说：中医虽然能治病，但是不知道为什么；而西医则能够给出具体的病因，致病的机制，以及治病的机制。西医获得了话语权，西医给出的解释才为人所接受。而中医失去了话

感谢王洪波向我提及他对这个现象的关注。

田松，科学的技术到底满足了谁的需求，博览群书，2008年第7期

张华夏，科学发展与伦理问题，《M851，我们的科学文化》之第五辑《伦理能不能管科学》，华东师范大学出版社，2009年12月

Michael Pollan, *Omnivore's Dilemma: a Natural History of Four Meals*, Penguin Books, 2007, p5.

拉·梅特里，人是机器，商务印书馆，1959.第60页。

同上。

语权，所以中医即使给出解释，也被认为不知道为什么。

在营养学家看来，人的肉身不过是一个具有某些生物功能、由营养素维系的生物机器。“营养学家相信，他们能够知道，每一种营养素对应着哪些生物功能，或者反过来，每一种生物功能与哪些营养素相关联。比如提高记忆力应该吃什么，提高睡眠质量应该吃什么；哪种营养素可以减少心血管疾病的比例，怎样搭配使皮肤有弹性，有水分，等等。随着科学的进步，营养学可以不断发现营养素和生物体之间更多的关联和对应，不断给出提高和改善各种功能的最佳配方。”

在这种观念下，人的地域差异、种族差异、文化差异都被抹平，或者认为这些差异并非本质，只需要对平均生物机器的某些参数进行调整，就可以表现这些差异。比如有所谓专为亚洲人所设计的某种搭档，就以此作为广告诉求。然而，个体差异仍然无从体现。事实上，只有消灭了个体差异，食品工业以及医药行业才有可能实现大批量生产，才更容易满足资本增殖的需要。

当代人对科学的信仰，是建立在对牛顿物理学的信仰之上的。我们相信，牛顿物理学已经给出了超越地域、超越文化的关于物质世界的普遍性的知识。所以我们才会相信，营养学能够给出超越性的普遍性的关于人这种生物机器的知识。然而，即使我承认，每一个人体都是一架机器，即使我承认，营养学或者西方西学已经获得了对这个机器的普遍性的一般性的描述，企望营养学为每一个人提供饮食指导，也是不可能的。

让我们回到相对简单的纯粹的物理系统。理论上说，麦克斯韦方程组可以描述所有的光电现象，比如，可以根据我家里的各个光源的强度和位置，计算出我家里每一个角落的光强，从而指导我如何使用灯具。然而，这种计算即使对于一个小屋子，也是不可能的。因为计算量太大，太复杂，完全不具备可操作性。真正指导我如何用灯的，是我的眼睛，我的经验。把台灯往桌面上一放，我就知道，光是暗是弱，是把灯拉近一点儿，还是推远一点儿；是把灯头扭东一点儿，还是扭西一点儿。至于那个具有普遍性的麦克斯韦方程组，我完全可以不予理睬。人体的这个机器，比几个灯泡不知复杂多少万倍。关于我们应该吃什么，不应该吃什么，我们通过个体经验，通过历史传统给我们的生存智慧，就已经足够。而指望通过一个普遍性的营养学原则、规律、公式，算出来我应该吃什么，吃多少，那只能是——巫术，科学巫术。

营养学家不断向我们提供关于饮食的指导，和政府联手，推出膳食指南之类的东西，指导我们，每天应该摄入多少氨基酸，多少蛋白质。即使我相信，这些数据经过了严密的科学统计，比方说，某种物质每天应该摄入 50克，的确是大多数人的最佳摄入量；但是，李猛（我的学生）问：我怎么知道，我恰恰属于大多数人呢？我怎么知道，我今天恰恰属于大多数人呢？可能我的身体每天（或者今天）只需要 20克，那么按照膳食指南，我就吃多了；也可能，我的身体每天（或者今天）需要 80克，那我就吃少了。也就是说，膳食指南对于每一个个体来说，是没有意义的。

然而，膳食指南的确是有意义的，那是在为食品工业服务的意义上。因为食品工业不关心具体的某个人，它关心的一般性的平均人。

不幸的是，人自身也同样可以被改变。当我们被视为机器，当我们视自己为机器，我们也就真的变成了机器。

波伦教授还说，食物是人与环境之间的中介。人与环境是相互作用，相互适应的关系。而食物，在其中扮演着中介的角色。就如中国古语所说：“一方水土养一方人”，人依赖于其所生存的环境，所以一个人背井离乡，首先就会遭到肠胃的抵抗——水土不服。

但是，反过来，当我们接受了营养学给出的新标准，我们就已经接受了营养学的前提，

把自己当成了机器。我们接受营养学提供的标准配方，就像一台机器接受工程师为其它设计的燃料配方，久而久之，我们真的就变成了与地域脱离了关系的生物机器。

当我们的话语方式从直接的食物转换到其中的营养素，我们所关注的重点发生了变化。在传统文化中，食物是神圣的。纳西族对于可食用的植物在话语上用好坏善恶之分，好的植物可以食用，可以祭神，坏的植物只能用作禳鬼。每天的饮食与其所生存的土地、与其自身的传统密切相关。这时，食物不仅是我们的身体与环境的中介，还是与历史、与传统、与祖先的中介。而当我们吃的东西变成了营养素的时候，我们身体的另一端连接着的，则是实验室。我们主动地把自己看作生物机器，主动地让自己成为食品工业流水线的末端。

营养学塑造了我们的话语，塑造了我们的食物，也塑造了我们的身体。

对于营养学的理想，从学理上说，它所立基于的机械论、还原论和决定论的实在观已经遭到了全面的质疑。从现实世界来看，基于这种实在观的数理科学及其技术，在两三百年的时间里，造成了人与自然关系的极度紧张，导致了全球性的生态危机，环境危机，能源危机。科学之技术在解决某种问题的同时，也在造成新的问题。营养学也不例外。

比如，基于营养学的理论，我们可以相信，补充维生素 B₂ 可以治疗口腔溃疡。但是，直接摄入这种纯粹的化学合成品，是否会引起其它问题，是我们所不知道的。我们所知道的是，曾经被营养学认可的糖精、醋精、味精——这些曾经的精华，都逐一遭到了否定。就在我这篇文章就要结尾的时候，报刊及网络上爆发了关于碘盐的争论，为我提供了一个新的案例。

五，碘盐事件

2009 年 8 月，碘盐事件成为新闻热点。这是继牛奶的三聚氰胺事件、特伦苏奶事件之后，食品工业提供的又一个重要案例。近几年，食品不断出现问题，并由卫生问题升格为安全问题。在这些问题的台前幕后，总可以看到营养学的影子。

按照我们中小学时所接受的理论，食品中缺碘，或者我们摄入的碘量过少，会导致甲状腺肿大，俗称大脖子。我们也都知道，大脖子是一种地方病，在某些地方发生率很高。对此，我们被告知的解释是：那儿的水缺碘。为此，我们发明了很多土办法，比如把柳条放在水缸里，据说柳条里含碘较多。当然，现在的解决方式是，在食盐里添加含碘的化合物，比如碘酸钾。

1993 年，国务院通过了国家防治碘缺乏病纲要，决定推广全民食盐加碘消除碘缺乏的防治策略。

1994 年，国家提出“全部食用盐加碘”(USI)，即“日常家庭食用盐、食品工业添加用盐、动物饲料添加用盐，均要加碘。”

1994 年，国家正式颁布《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》，食盐加碘作为一项国策固定下来。1995 年，除西藏外，全国均实施了食用碘盐。

关于人之成为机器的问题，我在另一篇文章中有相对详细的讨论。参见：田松，我们是行走着的塑料，博览群书，2008年第 6 期。

“摄入”，这也是个营养学话语，是对应于“营养素”的动词，这里我仍然不得不采用这种话语，由此可见我写作此文的艰难

陈鸣、杨章怀、刘春瑞、陈雨，卫生部：明年下调食盐加碘量 否认加碘致病，南方都市报，2009-08-14
全民补碘十五年：甲状腺病增多，碘盐遭质疑，南方周末，2009年 8 月 12 日

陈鸣、杨章怀、刘春瑞、陈雨，卫生部：明年下调食盐加碘量 否认加碘致病，南方都市报，2009-08-14

这种天下一统的政策只有在营养学的指导下才能作出,并被普遍接受。其潜在的前提是:所有人都是同样的生物机器,所有的生物机器都出了同样的问题,所有的问题都可以用同一种方式解决。就像机器的润滑油一样,我们可以制定一个国家标准,让所有的汽车都采用同样的配方;再过几天,我们还可以更新这个标准。营养学亦然。对于机器,这种方案当然是最有效率的,最“科学的”。即使出了问题,也只关乎经济,为此受到了伤害的汽车也不会自己跑到大街上抗议。

人则不然。

据《南都周刊》报道:

2000年以来,浙江省内甲状腺患者急剧增加,其中尤以杭州、宁波、舟山等近海地区的居民为多。在浙江乃至全国多年的补碘教育中,预防大脖子病和提高儿童智商一直是普及补碘意识的两大论据。

上海在轻度缺碘地区所做的调查也表明:甲亢发病率从加碘两年后约升高了2倍。而在实施碘盐防治多年的老病区在全民食盐加碘后,碘性甲亢并未上升,说明了人群已经适应了碘摄入量的逐渐增加,而刚刚实施碘盐防治的新病区发生了碘性甲亢的流行。”

在广东省疾控中心从事甲状腺疾病流行病学调查多年的钟文,近十年来多次进行相关调查。早在2001年,他就认为广东省部分地区人群尿碘水平有偏高趋势,广东食盐加碘量有必要下调在20—30微克/克。此后数年间,他又发表多个结论,指出一些地区的母乳高碘与食盐加碘过高有关,应该重视普遍食盐加碘政策带来的副作用。

杭州崔功浩的案例特别具有象征意义。“2008年,崔功浩的妻子在体检时莫名发现了甲状腺囊肿,在医生的建议下实施了切除手术。崔功浩夫妇二人都是从事医疗工作,家里一直很重视饮食安全问题,直系亲人中也没有相关病史。甲状腺囊肿是如何发生的,让崔功浩感到十分疑惑。”可想而知,崔功浩所依据的必然是营养科学,但恰恰是营养科学所推荐的碘盐,使得他的妻子失去了甲状腺。

当然,对于这些后果,我们同样有来自科学(营养学、医学)的解释。

1999年起,中国医科大学原校长滕卫平领导的科研小组开始一个为期5年的“碘摄入量对甲状腺疾病影响”项目。最终结论是:碘营养状态是人类生存的一种生态环境,人为改变生态环境应当十分谨慎,碘摄入量绝不是越多越好。

大连医科大学附属第二医院营养师、副教授王兴国认为:“碘过量可以导致甲状腺疾病,如甲亢、甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等。”钟文还有一个更加形象的解释:“在缺碘的环境下,人体会自动调节,比如增大甲状腺体积,以产生足够的甲状腺激素,但碘摄入量一下子突然充足了,人的机体还要经过一段时间才能转变成正常状态。”

这样的解释是我们更容易理解和接受的。但是,只要我们依然相信,人是生物机器,人是不完美的生物机器,营养学可以提供弥补缺陷的完美配方,这种配方可以不考虑个体差异、

陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年:碘盐致病疑云,南都周刊,2009年8月10日

陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年:碘盐致病疑云,南都周刊,2009年8月10日

陈鸣、杨章怀、刘春瑞、陈雨,卫生部:明年下调食盐加碘量 否认加碘致病,南方都市报,2009-08-14

陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年:碘盐致病疑云,南都周刊,2009年8月10日

陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年:碘盐致病疑云,南都周刊,2009年8月10日

地域差异乃至种族差异；类似于碘盐事件还会发生。然而，我们仍然不会认为是我们的话语方式出了问题，我们只会相信，随着科学（营养学）的进步，这些问题，会一个一个地得到解决。

“在滕卫平的成果出来之后促成了目前医学界的一个共识，碘摄入过多或过少都会导致甲状腺疾病，大致呈一个 U 字形关系，也就是说缺碘和富碘都会导致甲状腺疾病，但是中间具体的作用过程尚不明显，究竟碘摄入量多少是适宜的？多于什么量是致病的？各个地区、不同人群的个体差异又是如何？”王平说。王是浙江大学医学院附属第二医院外科主任医师，多年来一直从事甲状腺增生组织摘除手术。

也就是说，在全民补碘政策下达之前，医学界并没有这个共识。这个共识是在全民补碘导致了浙江上海广东等地的大规模甲状腺疾病之后，才达成的。也就是说，营养学在其理论并未完善的时候，就制定了全国性的政策。而问题在于，按照我们对于科学的一般理解，科学总是要进步的，数据总是要更新的，所以营养学的完善是永远不可能的。有例为证：

根据 GB14880 - 94 《食品营养强化剂使用卫生标准》，我国最早规定的食碘盐强化量为 20 - 60mg/kg。世界卫生组织（WHO）推荐的成人每日碘摄入量为 150 ~ 300 微克。1997 年和 1999 年两次全国碘缺乏病监测结果显示，居民尿碘平均水平超过 300 微克 / 升。2000 年有关方面在制定 GB5461 - 2000 《食用盐》标准时，听取了卫生部门的意见，将食盐中的碘含量调整为 35±15 mg/kg (20 - 50mg/kg)。

在此期间，国际上关于食盐加碘的观念已经发生了重大变化。上个世纪 90 年代，世界卫生组织在全球大力推进消除碘缺乏症。有很长一段时间，该组织认为，“每天 1000 微克的碘摄入量对健康成年人是安全的”。2001 年，世界卫生组织首次对碘过量进行了定义，指出不应该鼓励每天碘摄入量超过 300 微克/升(尿碘检测)。

这种变化，从好的方向解释，是随着科学进步，随着我们对碘与人体关系的认识更加深刻，人们获得了更“科学”的补碘依据。从坏的方向说，是人类曾经按照不够完善的（因而是错误的）科学依据而多年摄入了过量的碘，曾经导致了很多人的健康问题；并且，既然数据曾经有错，那意味着，我们今天的这个“科学的”数据，将来还会被更“科学的”的数据所取代，也就是说，按照今天这个调整之后的认识更深刻的的数据补碘，同样还会产生新的问题。

正如波伦教授所说，营养学与食品工业有着巨大的关联。在补碘这项貌似基于纯粹营养科学的政策背后，也有着资本庞大的影子。

在中国，食盐基本上由盐业公司专营，实施统购统销。在属于食盐加碘地区的省份，未加碘的盐无法在合法渠道流通，否则即被当作“私盐”处理。

崔功浩反复打电话给浙江省盐业公司，对方工作人员告诉他：补碘是基本国策，如果一定要买非碘盐，可以到盐业公司经营的盐产品专卖店，但是必须凭医院开具的相关疾病证明。

“这就让我很难接受了，这样的前提是，除非你先得病，并证明给他们看，你才可以不

陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年：碘盐致病疑云，南都周刊，2009年 8月 10日
全民补碘十五年：甲状腺病增多，碘盐遭质疑，南方周末，2009年 8月 12日
陈鸣、许十文、单崇山 全民补碘十五年：碘盐致病疑云，南都周刊，2009年 8月 10日

吃碘盐。”崔说。

也就是说，补碘实际上是带有强制性的。无论每个个体的身体情况如何，无论每个人的主观意愿如何，在制度的层面上，你要想吃盐，就得补碘。

越是技术复杂的产品，越能卖出更高的价钱，这就是所谓技术附加值。从粗盐到精盐，传统食盐加工所能获取的利润已经到了极致，难有上升的空间。而加碘，则恰到好处地提供了一个提高附加值的理由。与此同时，加锌、加铁的食盐也随着新营养学的话语，进入了超市的货架。倘若没有营养学冲锋在前，普及补锌补铁的价值和意义，加了各种元素的价格更高的食盐，不可能进入千家万户的厨房。

而这些食盐所导致的问题，我们目前尚未得知。

六，普遍性的幻觉与历史中不变的智慧

有两种话语方式。一种是还原论的、机械论的、营养学的，貌似透过现象看到了本质的，貌似去粗取精的，与当下的主流意识形态和大众语境相一致的；另一种是整体论的、有机论的、直觉的、直观的、原始的，拥有长久历史的，正在被人漠视、鄙视和遗忘的。

这两种话语的一个重大区别是：一个是长期稳定的，一个是求变求新的。以往的追求是吃饱吃好，其目标是我们的个体经验可以判断的；现在的理想则是营养，目标是否达成只能被营养学家告知。

拥有历史传统的文化，必然是地域性的；而基于科学的知识，则被视为超地域、超文化的，具有普遍性的。“科学的”、“普遍性的”，在我们当下的语境中，都是好词，大词。正是由于我们相信这种超越性和普遍性，我们才会相信，存在一种单一的健康标准，也相信依据这种标准制定的营养素配方。然而，诡异的是，地域性的传统话语反而是长期稳定的，而普遍性的科学话语却是不断变化的。

这是因为，地域性是对以往的事实描述，而普遍性则是对未来的预期，前者实然，后者应然。我们只是相信，科学应该具有普遍性而已。但是，我们却把科学所“追求的”普遍性，视为科学已经“获得的”品质，并因此而赋予科学以各种特权。而同时，我们又承认科学对普遍性的追求具有合理性，所以科学的变化又被接受为科学进步的标志。所以科学的普遍性，可以不断变化，并且不会引起人的怀疑。

何其荒谬乃尔。

按照营养学的内在需求，按照科学发展的一般“规律”，数据必然是要更新的，不然就没有进步，营养学家就会失业，食品工业就会缺乏增长点，所以食谱的配方必然是要迅速更新的，这是工业文明内在的逻辑。而我们，则整体上成为食品工业的小白鼠。

很多地方政府都会推出营养膳食指南，告诉市民，应该摄入蛋白多少，维生素多少，或者具体的牛奶多少，鸡蛋多少。如前所述，这些指南对于个体是完全不具备指导能力的。我这里想说的是，把这些指南逐年排列起来，会看到数据的变化。这些变化，从好的方面的解释，是科学发展让我们吃得更加科学；而从坏的方向解释，这些指南从来都是根据有缺陷且永远不可能完善的数据在指导着我们的饮食。它或者没有指导意义，或者就是瞎指导。如果深入研究这些指南的话，你就会发现，这些指南的制定，不仅有政府部门和营养学家，还有食品工业的参与。政府、科学家和企业主，这三者联合起来忽悠普通百姓，想不瘸都难。

在《人这种动物为什么要喝牛那种动物的奶》中，我提出，让历史超越科学。让我们采

用历史依据，对于我们应该吃什么这个基本问题，进行判断。

对人类来说，空气中的氧气是有效成分，而氮气则是无效成分。但是问题在于，人类从来没有直接吸入氧气，人类所呼吸的，从来是空气本身，是氧气和氮气的组合。相反，直接吸入高纯度的氧气，会导致一系列严重的问题。

同样，在人类漫长的历史中，人类从来没有直接食用过碘化合物，即使它混合在食盐之中。所以，食用碘盐，会产生严重的问题。

在人类漫长的历史中，人类从来没有直接食用过各种单质的维生素，把这些维生素制造成药品糖丸，长期服用，我相信也必然产生严重的问题。

蛋白质亦然。如果说，我们需要补充蛋白质，指的是补充含有蛋白质的食物，则如前所述，这个表述没有意义，或者是个病句。如果说，指的高纯度的蛋白质分子，则必然是有害的。

反过来，按照历史依据，按照我们的传统话语，不使用蛋白质、维生素之类的话语，我们同样能够知道我们应该吃什么，不应该吃什么。从这个角度，我依然可以说：

我们就是不需要吃蛋白质。

2009年3月3日

北京 向阳小院

2009年3月29日

2009年3月31日

北京 雕刻时光

2009年5月3日

2009年5月17日

2009年8月26日

2009年10月31日

2009年12月26日

北京 向阳小院

2009年12月28日

北京 雕刻时光

2010年1月24日

北京 向阳小院