

从食物中,我们可以窥见人类社会政治、经济、文化、技术元素的流动与交织。人类与食物的这种关系,在糖身上得到了集中体现。

糖与人类的“爱恨情仇”

早期,蔗糖产量有限,因此价格昂贵,糖一度成为权力与身份的象征。随着英国工业革命的到来,蔗糖生产开始走向规模化、机械化,糖成为补充能量的主要食物之一。而在今天,在健康主义生活理念的影响下,人们对糖的态度从渴望变成了警惕,甚至是排斥。

未来,糖还会给人类什么?这取决于人类自己的选择。

吃是一种本能吗?是,又不全是。人类对于食物营养的本能需求,贯穿生息繁衍的全过程。数千年来,这种本能也伴随着人类历史的演进,成为一种社会性行为。从食物中,我们可以窥见人类社会政治、经济、文化、技术元素的流动与交织。人类与食物的这种关系,在糖身上得到了集中体现。

从新几内亚到欧洲

人类对甜味的渴望几乎与生俱来,这种渴望得到极大满足,却经历了漫长的岁月。

研究发现,人类种植产糖作物的最早记录出现在澳大利亚以北的新几内亚岛。公元前8000年左右,甘蔗在波利尼西亚群岛被驯化为农作物,最初用于祭祀,而非供人食用。随着航海技术发展到海达印尼、菲律宾等南岛地区,甘蔗开始在更多地方被种植。有历史学家认为,甘蔗被传到印度后,印度人发明了通过甘蔗汁制结晶糖的工艺。公元600年,这项技术由印度传到波斯,并被阿拉伯人进一步传播至中东、地中海南部和伊比利亚半岛等地方,进而吸引了欧洲人的目光。

在欧洲特别是英国,糖开始逐步拥有旺盛的社会生命,甚至一度成为权力与身份的象征。

美国人类学家西敏纳归纳了蔗糖在不同历史阶段的用途,分别是:药品、香料、装饰品、甜味剂和防腐剂。在早期的英国,糖就被当作一种珍稀的调味品。

英国人在十字军东征时期接触到了蔗糖。由于早期的蔗糖产量十分有限,因此价格昂贵,只有宫廷中的王室贵族才能消费得起。

糖的稀缺性在英国最终演变出一种在今天很难令人理解的糖文化。人们把蔗糖融化,与杏仁混合后,做成糖糊,再由糖雕师雕刻成动物、建筑等形态各异的糖雕,上面有时还会铭刻上歌颂国王的颂词。在这样的文化中,糖成为奢侈品,甚至是财富和权力的象征。

无论是对味蕾的吸引,还是作为财富的象征,糖都刺激着越来越多人

的欲望,创造了巨大的社会需求。这种需求让欧洲殖民者蠢蠢欲动。

1420年,欧洲航海家发现了今天隶属于葡萄牙的马德拉群岛,并在那里开设了历史上最早的甘蔗种植园,他们将非洲运来数百名奴隶,马德拉群岛迅速成为欧洲最大的糖料生产地。

但这远远满足不了欧洲人的需求。1492年,哥伦布开启第二次远航,将甘蔗制糖技术带到海地,并逐步传播到美洲大陆其他地方。廉价的生产成本让美洲开始成为欧洲的制糖工厂。

随着欧洲对糖的需求越来越大,来自欧洲的佣工和美洲印第安人奴隶已经无法提供足够的劳动力,欧洲殖民者开始源源不断地将非洲人贩卖到美洲,成为甘蔗地里的奴隶。殖民者们挥舞着皮鞭,驱赶着奴隶,伴随着一声声惨叫,大量的糖被运往欧洲售卖,殖民者则成为日进斗金的富豪。据不完全统计,有6000万奴隶因伤病、逃亡死在美洲大陆的甘蔗地里。

从贵族到平民

非洲黑奴的血与泪,换来的是越来越多欧洲人对糖的渴望得到满足。在16世纪,除了王室贵族,商人阶层开始有能力消费糖。他们也醉心于把糖当作身份象征,将其制成首饰和挂件挂在身上,出席各种场合,以标榜自己的财富和地位。

这种趋势并没有延续太久,糖的象征意义很快出现了变化。英国工业革命的到来,使社会生产力得到了极大提升。蔗糖生产开始走向规模化、机械化。到18世纪,榨汁机、蒸煮机械等工业设备被引入美洲甘蔗种植园,奴隶制庄园开始向近代工厂模式转型,糖的产量快速增长。

1800年左右,全世界蔗糖总产量大概25万吨,到1880年,这一数字已经增长到15倍,达到380万吨。大量供给让糖的价格直线下降。糖也不再是王宫贵族或者商贾富豪才能消费得起的商品。属于平民的糖时代到来了。

18世纪初,绝大部分英国平民百姓已经能够品尝到这种曾经的贵族食物。糖也迅速俘获了普通英国人的味

蕾。在面包糕点、红茶、布丁等众多平民食物中,都可以发现英国人对糖的偏爱。

19世纪末,蔗糖已经给英国人提供约五分之一的热量,成为补充能量的主要食物之一。作为平民日用品的糖,用途也日渐多样化,被研制成防腐剂等更多商品。

先是在英国,进而是欧洲,然后是全世界,蔗糖消费的扩大彻底改变了人们的饮食结构。为了更好地适应工厂对于体力劳动的需要,更多添加蔗糖的快捷食品被生产出来,快捷化饮食逐渐风靡各个国家。通过甜茶、果酱和甜点,工人们得以快速补充热量,人类社会的饮食习惯也随之向“便利饮食”转变。在很大程度上,糖已经变成了工业化的象征。

时间来到20世纪,糖与消费主义又近乎完美地实现了融合。在越来越多的国家,人们从工厂的繁重体力劳动中被解放出来,拥有了更多休闲和消费时间,家庭外就餐越来越普遍。随着大量工厂加工食品,糖在餐馆、电影院、游乐场等家庭之外的场所,满足了人们对甜味的渴望。研究发现,随着甜味辅食在人类食物中占比持续提升,淀粉类主食为人类提供的热量占比已经从最高的90%下降至50%。

从渴望到警惕

一则人造甜味剂阿斯巴甜可能致癌的传闻,近日扰动着世界。有趣的是,人造甜味剂的出现和使用,是人们为免去摄入过多热量的负罪感、尽情拥抱甜味的结果。作为蔗糖的替代品,阿斯巴甜比蔗糖甜200倍,一只只含4卡路里热量,成为许多爱甜又惧糖的人的选择。这也在无形中提醒着我们,人们对糖的态度,已经从渴望变成了警惕,甚至是排斥。

20世纪,碳酸饮料快速崛起。“快乐肥宅水”很快“征服”了世界,让糖制品与人们的生活更加密不可分。20世纪90年代,每个美国人平均一年要喝超过150升碳酸饮料。与此同时,越来越多的迹象表明,人们对糖的摄入已经过量,导致了肥胖等一系列问题。

有数据显示,今天英国成年人中

有64%体重超标,相比20世纪90年代增长了两倍。美国杜克大学在2012年的一项研究报告中指出,美国有三分之一的成年人过度肥胖,到2030年,这一比例将达到42%。美国疾病控制和预防中心的数据显示,2岁至19岁的美国儿童和青少年中,有将近20%的人处于肥胖状态。

肥胖带来的问题越发凸显,已经成为一种显著的社会负担。英国国民保健系统2014年至2015年期间,花在肥胖相关疾病上的开支就已经高达61亿英镑,美国如今每年医保开支的9%也花在肥胖相关的问题上。

国际社会和各国政府开始有意识地应对这一问题,并把矛头对准了高糖食物。世界卫生组织2015年发布指南,强烈建议成年人和儿童每天游离糖的摄入量不应超过50克,最好不超过25克。英国卫生部门曾计划禁止晚上9点之前播放高糖食品广告,并限制零售商对非健康食品和饮料的促销。美国农业部提出的校园餐标准也要求限制糖摄入量。

糖在人们眼中的形象开始出现变化。健康主义生活理念的兴起,让肥胖不再仅仅是个人问题,而在很大程度上被赋予了道德色彩。肥胖的人面临的不仅是对个人健康的担忧,还有广泛的社会压力。减肥由此成为一种全民意识。要减肥,就必须减少能量摄入,普通人判断能量多少的依据往往是甜度的高低。糖因此越发生成为人们警惕和审视的对象。此时,距离它作为权力的象征,也不过仅仅数十年。

自跟随甘蔗从太平洋小岛上走出,糖与人类的“爱恨情仇”延续了几千年,关系几经变换。对人类来说,它亦好亦坏,时甜时苦。

未来,糖还会给人类什么?这取决于人类自己的选择。



悦读

从数据到真相

□ 肖瀚

你听说过鹤鸟送子的故事吗?这是统计学里一个著名的“段子”,而且貌似可以用数据“证明”。

先看每个国家鹤鸟的大概数量,再对比每年的婴儿出生数量,可以看到,在整个欧洲,这两个数字的关联性都很强。某年鹤鸟数量多,婴儿出生率也高;反之亦然。

用数据论证结论的合理性怎么看都很科学。不过,聪明的读者八成已经看出了不对劲。鹤鸟和孩子完全就是两个八竿子打不着的领域,或许更合理的解释是,经济条件好、房子大的家庭有能力养育更多孩子;同时,更大的房顶和更多的屋檐也给鹤鸟提供了栖息的地方。二者虽然在数据上大体呈正比,但都只是大房子的派生数据,只是相关关系,而非因果关系。这样的数据比对其根本没有什么意义,不过它给人的感觉却是——数据骗人了。

这也是英国作家蒂姆·哈福德新作《拼凑真相——认清纷繁世界的十大数据法则》希望向读者阐明的观点:人们正在失去对数据的信任。个中原因很复杂,其中,无用信息太多,淹没了有效数据,是最重要的一个。其他还包括,数据造假或失真、对数据间的逻辑关系理解错误、数据与自身感受偏离过大,甚至单纯地只是对数据发布方不信任等。

蒂姆·哈福德不无悲愤地说,对统计学的不屑一顾不仅仅是统计的耻辱,而且是一

种悲剧。如果我们对任何统计数据都不屑一顾,习惯性排斥,那么这个工具就无用武之地。我们不能轻信,但不轻信不意味着全不信,而是要用探究心和合理的怀疑态度去评估信息。真正的统计学就像天文学家的望远镜、细菌学家的显微镜、放射科医生的X射线。只要我们愿意,真正的统计数据可以帮助我们“见天地、见自我”。

为此,作者在书中列出了帮助读者理解统计数据的“十大法则”,并运用大量生动的故事带大家深入充满虚假信息、不良研究和糟糕数据的世界,从中窥探收集数据容易踩的坑、理解数据必须避的雷,学会分辨好的数据与无用的数据,以帮助个人、组织做出更好的决策。

以个人感受与统计数据偏差为例,本书提出了一个“灵魂拷问”,如果二者不相符,究竟是谁错了?其实,如果你真的懂数据,就会发现,这并不是谁对谁错的问题,至少没有这么简单。

作者是从自己早高峰的惨痛经历出发,开始研究这个问题的。每个工作日的早上,作者都要多次换乘交通工具,用他的话讲,“沙丁鱼罐头都比地铁松快”。更糟糕的是,能在地铁上挤着已经是一种“幸福”了,等了好几趟车还没挤上去才是常态。

然而,伦敦公共交通统计数据却显示,伦敦公交车的平均乘客数仅为12人,“我每天早上乘坐的双层巴士的62个座位为例,车上应该是很空的”。地铁的乘客量就更离谱了,据称平均乘客量不到130人。“开玩笑吧?中心线路地铁随便一个站台上就有130人挤不上车,随便一列地铁的一个车厢里就能挤上130人,这才是平均乘客量好吗?”

作者坦言,即便自己自称“数据侦探”,也难免对统计数据有所怀疑。那么,当统计

数据和个人感受不一致,我们该怎么办?

答案是逐层分析。

先来看统计数据来源。作者说,伦敦城市公共交通的相关数字是由伦敦交通局提供的。这个数据准确吗?答案是,他们也不确定。因为伦敦交通局仅仅做了一个“差不多的估计”,而且这一估计还是好几年前通过纸样调查做的。当时,调查员站在公交车站或地铁站,或是拿着夹纸板,数人头,记录下来,或向乘客分发问卷调查。也就是说,从数据来源看,这些数据“原材料”偏差很大且严重滞后。

这个问题在当今这个信息时代很好解决。毕竟移动支付已经在很多国家和地区普及了,大多数人坐车都会刷公交卡或智能手机,交通局的数据专家只需要在后台敲几下键盘,就可以获取更准确的、实时更新的数据。

再来看统计数据的结构。“我的出行时间与高峰时段重叠,此外,我搭乘的也是人流量最大的一条地铁线路,所以我乘坐的地铁不挤才怪。”而在非高峰时段,这些地铁其实并没有这么拥挤。尤其是一些人气不旺的线路,一天中的大多数时候,车厢里都空空荡荡。于是,不同时段、不同线路的数据加总、平均,就得到了12人、130人这样感觉很离谱的数据。

这个数据有意义吗?直观看,好像是没有。但仔细想想,其实是有的。它可以帮助伦敦交通局调整运营策略,比如,在高峰时段提高发车频次、调整全伦敦的交通线路图等。换句话说,这些统计数据说的是事实,但不是真相。解决的办法是细化数据,将整体数据调整为分时段或分线路数据。换句话说,这些数据依然是有用的,关键在于学会怎么去“读”它。

最后来看统计数据的视角。站在通勤人员的角度上看,既然高峰时段那么挤,多

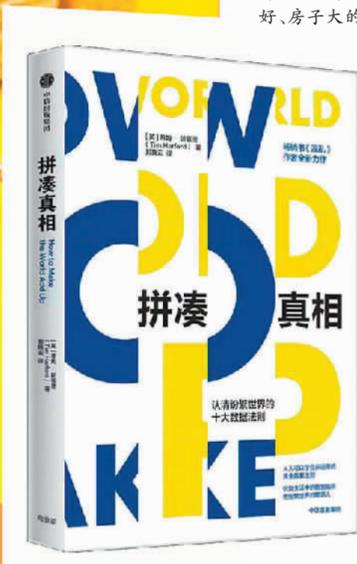
发几辆车不就行了?但站在交通局的立场上,公共交通必须兼顾经济效益和社会效益。平均客流量已经这么低了,再增发车辆很不划算。毕竟,买公交车要花钱,雇佣专门的司机、维护人员也要花钱;重新规划线路不仅花钱还要走麻烦的手续;更别说公交系统还会占用道路空间、排放污染物,造成隐形损失。简而言之,作为个体的“我”感受到的一面是真实的,但官方统计数据揭示了“我”无从感受的另一面,这一面也同样重要、真实。二者完全相反,却是一体两面的、正确的数据。

对于这个问题,作者引用了经济学家、小额信贷先驱、诺贝尔和平奖获得者穆罕默德·尤努斯观点。穆罕默德·尤努斯用“蚂蚁视角”来形容个人感受,用“鸟瞰视角”来代指统计数据。虽然蚂蚁视角更能够触动我们,但必定会挂一漏万,毕竟每个人都有自己的认知边界,仅仅以自己的视角看待世界极易陷入偏颇。相反,鸟瞰数据虽然枯燥乏味,但却更接近群体总效益的公约数,虽然身处其中的人不一定满意,但总体效益却是最高的。

如果用一句话来概括这一切,统计学大师级人物汉斯·罗斯林的话或许最为贴切:“数字永远无法将地球上的生活百态全部展现出来。”

汉斯说得没错:数据永远无法展现全部,但数据依旧有其存在的重大意义。没有蚂蚁视角,数据就是冰冷的;如果没有鸟瞰视角,人们恐怕连窥探真相的机会都没有,只会盲人摸象。

这也是本书想传递给读者的核心信息。迷信数据的确要不得,但盲目排斥数据更糟糕。对待它最好的态度是敬畏——在认真看待数据之余,抬起头,带着好奇心去看、去听、去感受真实的世界,然后问问自己,这是为什么呢?



本版编辑 韩叙 周明阳 美编 高妍
来稿邮箱 gjb@jrbns.cn