

法蘭西詭異——French Paradox新解

楊豐銘

速食家畜棚與美食動物園

法國人怎樣看美式速食（American Fast Food）？法國詩人小說家莫宏（Paul Morand）於1930年駐美外交官生涯內寫了本名為《紐約》（New York）的旅遊隨筆（récit de voyage），其中有一段描述在曼哈頓（Manhattan）鬧區午餐的情形：「沒有人中午會回家。人們就地吃起飯來。在辦公室一邊吃一邊工作，或留在高級俱樂部與咖啡廳裡。許多人在鼎沸叫賣聲中連帽子都不摘，沿著同一線、靠在同一排吞食物美價廉的東西。後面還有人在等著，這些人在擺滿肉丸的盤子前更急促了。這彷彿是家畜棚內（à l'étable）推擠嚼食的場景。」那麼美國人看法式美食（gastronomie française）又怎麼一回事？1956年九月的《美國社會學期刊》（American Journal of Sociology）裡，美國跨文化研究學者雷能（Daniel Lerner）在《訪談法國人》（Interviewing Frenchman）一文中提到所謂高盧人（Gallic）的飲食：「談到吃東西，法國人就固執起來。用餐時間從一個地方到另一地區實際上都沒變過。這樣天天按時吃飯讓人想到了動物園裡（au zoo）的作息。法國人極少不遵守那樣菜配那種酒的規則。這麼一來在習慣外會嘗試不同食物的法國人就更稀少了。」這兩個數十年前的歷史見證：美國人的多食（擺滿肉丸的盤子）、急食（連帽子

都不摘）與法國人的的定食（用餐時間都沒變過）、挑食（那樣菜配那種酒），是否跟今日的刻板印象有些相似呢？這些飲食內容、態度、方式、觀念的差異是否可以用來理解美國社會成年人口肥胖比例（prévalence de l'obésité）比法國還高的現象？或者換句話說：為什麼法國人體重問題（problèmes du poids）沒美國人來得嚴重？

葡萄紅酒的迷信與地中海料理的迷思

美法兩地飲食比較的問題與涉及營養和病理的探討可由俗稱「法蘭西詭異」（Paradox français）——人體內血液膽固醇濃度（taux de cholestérol sanguin）高但其血管疾病（maladies coronariennes）機率卻低——的流言（rumeur）裡思索一番。

1990年五月，美國科普月刊《健康》（Health）在一篇標題《Le Paradoxe français》的報導中揭開「脂多不病」的可能。內容大要是此雜誌駐巴黎特派記者竇尼克（Edward Dolnick）與法國國家醫學研究所（INSERM）病理醫生何諾（Serge Renaud）在午餐交談時，被對方鮭魚排上濃郁多稠的醬汁嚇到。他形容這魚是《pour s'ébattre plus de beurre qu'il a jamais connu d'eau》（在奶油中比水裡還快活）。竇記者驚訝這位何醫生如此敢吃之際，對方竟還說：「在法國，哪裡是血管疾病率最低的地方？就在西南部。那

個產鵝油、白豆燉肉、鵝肝醬的地區（pays de la graisse d'oie, du cassoulet et du foie gras）！除了日本以外，法國是所有已開發國家中最少死於此病的社會。對於盎格魯撒克遜人、斯堪地那維亞人、心臟科醫生們，這真是詭異：法國人所吃下的油脂跟美國人、英國人和北歐人的份量差不多，他們血中的膽固醇濃度也不亞於這些國家的居民，不過其血管疾病的死亡率卻是三倍低。」隔年十一月，這項觀察在美國哥倫比亞廣播公司（CBS）的談話節目《60分鐘》（Sixty Minutes）中有熱烈討論與迴響。形象良好但銷售量普通的法國酒商也藉此話題趁機促銷。媒體與商人大量迅速地傳播，讓人信以為真，沒多久這倒成了個傳奇（légende）：紅酒含豐富的抗氧分子（antioxydant，例如白藜蘆醇：resvératol），多飲用可預防與減少血管疾病的罹患。2003年春季，專精冠狀動脈疾病與酒類飲品之間相互作用的美國醫生郭百業（Morten Gronbaek）在《心臟血管風險期刊》（Journal of Cardiovascular Risk）的《酒飲類別和心臟血管疾病—這要緊嗎？》（Type of alcoholic beverage and cardiovascular disease-does it matter?）研究結果中釐清了喝葡萄酒能保健的訊息：在適量地飲酒的情況下，紅酒或白酒的正面效果不會比啤酒、清酒（saké）或其他酒類來得明顯。讓想沉淫在其中的微醺飲客了解到酒喝多酣醉了就不當，舶來（exotique）的紅酒也一樣。

在紅酒效應之外，法國資深生物統計（biostatistiques）學者杜思枚（Pierre Ducimetière）質疑法國西南部地區居民食高脂卻得少病的狀況。在2000年《英國醫學期刊》（British Medical Journal）的《有來源根據之法國血管疾病死亡率》（Coronary mortality in France according to the data sources）與2006年《病理與

公共衛生期刊》（Revue d'Épidémiologie et de Santé publique）的《為什麼在法國心臟病死亡率低—法國和南歐的血管疾病罹患率相似》（Why mortality from heart disease is low in France-Rates of coronary events are similar in France and Southern Europe）這兩篇論文裡，他分別指出：事實上這些地方的病患人數有少報（sous-declaration）的傾向或虛報的嫌疑，此外這裡的人也不是天天把鵝油、白豆燉肉、鵝肝醬當家中食材，如果西南法地區的血管罹病率低，可能是因為這裡居民出產與食用蔬果的比例原本就高。循此假設，P. Ducimetière依數據再提一個思考方向：南歐地區比北歐國家的血管疾病患發率明顯要低，會不會受地中海飲食（mediterranean diet）的好影響？這項以澱粉類食物（féculent）如麵包、麵條以及鮮蔬、乾果與少量動物性油脂為底的淡食（régime frugal）加上蔚藍的地中海晴空，如此氛圍（ambiance）的確讓世人有充滿陽光、簡單與健康的好印象。它在80年代先由美國營養學者甘葉（Ancel Keys）的長期研究中證實了對心臟血管疾病患者有減緩病發的關聯，同時也在哈佛醫學院（Harvard Medical School）推廣下成美國境內「理想」的飲食。

但地中海飲食倒不如想象中的有效。在2005年《國際肥胖症工作團隊》（International Obesity Task Force）的報告中幾個地中海沿岸的國家例如西班牙、希臘或義大利，這些人民體重問題的程度還是不低。

不是不胖，只怕迎頭趕上

以《人性雜食——料理、味道與身體》（L'Homnivore-la cuisine, le goût et le corps）一書享譽法國飲食研究領域的費雪爾（Claude

Fischler) 認為法國的體重問題人口早晚會像美國一樣擴增開來，現在只是發展地較「遲緩」。難道是法國居民的內分泌系統中攸關進食的荷爾蒙 (hormones) 有其過人之處，也就是說減緩與增進食慾的「瘦體素」 (leptine) 與「胖體素」 (ghréline) 在生理需求上和生活環境中相互調適得宜？還是其幫助熱量消耗的新陳代謝 (métabolisme) 運作效率好而且其脂肪組織 (tissu adipeux) 分佈恰當身體各部位？有別於醫界同好也是重要病理學教科書《肥胖醫學論述》 (Traité de médecine de l'obésité) 作者貝德風 (Arnaud Basdevant) 和居貢 (Bernard Guy-Grand) 對以上基因型 (génotype) 問題的熱衷，C. Fischler 另從環境現象 (phénotype) 的觀點來了解法國社會裡的用餐：共食 (commensalité) 或獨食的情況中是否有些一系列的特色，譬如對盤內 (dans l'assiette) 食物的觀念與看法以及盤間 (autour de l'assiette) 人與人互動的心態和方式，讓法國人比美國人稍稍遠離肥胖與過重 (surpoids) 的窘困。

不同70多年前小說家短暫的旅遊隨筆，C. Fischler 與他有長年合作交流的美國食物心理學者羅津 (Paul Rozin) 對這兩國家在此問題上作了跨國實地調查 (enquête de terrain)。他們在2008年初發表《吃——法國人、歐洲人、美國人面對飲食》 (Manger-Français, Européens, Américains

face à l'alimentation) 的研究成果裡作了這樣的結論：法國人堅持在餐桌上的社交 (sociabilité)、盡歡 (convivialité)、共食等概念與實踐，有三個吃飯「大原則的固執」：共同、分享、樂趣 (communiel、partager、plaisir)；而美國人則標榜食物消費中的責任、自由、抉擇等行為和主張，他們則有三個用餐「小細節的執著」：獨自、挑選、營養 (individuel、choisir、nutrition)。法國人口中的那些大原則，例如坐著吃、三餐要吃、一起吃、弄好食材、時間要固定、用得高興；比起美國人眼裡的那些小細節，譬如營養高低、食量多寡、個人偏好、時間變動、地點調整、吃飯名義等，更能讓人在當下全球肥胖症候群流行中受到保護：在群體中有規律的飲食生活裡會讓我們本身更容易注意、改善自以為是的飲食內容。

以上這些專家學者們都在期待與實踐下一個「French Paradox」：法國人那些傳統好原則，美國人自己都擁有但可能不太在乎，他們將會向法國人看齊嗎？要怎樣說服他們尋回並應用這些普通的思維呢？

延伸閱讀……

業餘作家朱莉安諾 (Mirieille Guiliano) 在其著作《法國女人不會胖》 (French Women

註解：

1. 根據美國疾病管制預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 2008年七月十八日的週報，《2007成年人肥胖比例和州特性》 (State-Specific Prevalence of Obesity Among Adults, United-States 2007) 和法國國民議會 (Assemblée Nationale) 2008年九月三十日的報告《肥胖症預防資訊報告審查》 (Examen du rapport d'information sur le prévention de l'obésité) 中，這兩國18歲以上的人口中約26%與17%有肥胖的現象。
2. 在《全球各國成年人口肥胖比例統計》 (Global Prevalence of Adult Obesity) 裡，這些地區約有超過半數的人有體重過重 (en surcharge pondérale) 的現象，也就是身高體重指數 (Indice de Masse Corporelle, IMC) 大於25。

Don't Get Fat) 裡，以身為法國女人、代理洋酒商、美國人老婆等多重身份的文化視框 (lunettes culturelles) 來分析和建議身材與美食兼顧的看法。但依現實看來，法國女人或許並不是「不會」胖而是「不畏」胖 (如圖，巴黎Saint-Lazare車站附近街景，作者攝)。親子婦幼作家洪辜 (Anne de Rancourt) 在《我圓胖而且我喜歡這樣》(je suis ronde et j'aime ça) 一書中陳述「身材豐腴」也是自我風采的表現之一：有些人不媚於苗條的趨勢，她們願以「渾圓也愉悅」(ronde et épanouie) 的體態與心情來逛街和過生活。

(作者為法國當代人類學跨學域研究所 Institut Interdisciplinaire d'Anthropologie du Contemporain 博士生，歡迎來信交流與指教：yangfm@ehess.fr)



說不完的故事

為了宣傳正確的飲食並維護其傳統的價值，法國自10月13日起至19日止，在全國各地舉辦了為期一週盛大的品味活動。

這項活動包括了各種教學，例如邀請了3000位以上與飲食有關的人員，包括廚師、農民及手工藝業者等，分別到6000個不同的教室 (包括小學) 去傳達他們對法國菜的熱情與知識，例如教導他們法國菜的作法、舉辦有趣的知識競賽等，以便灌輸他們對食物的喜愛及正確的認識。此外，約有300家星級的飯店也共襄盛舉，提供優惠的價格讓民眾體驗法國菜的精美。各縣市地方政府、學校、公共團體、農業生產單位、餐廳、產業聯盟等也都紛紛自動站出來舉辦慶典活動，如研討會、賞味、演講、見習等等，以實際行動教導民眾如何注意均衡飲食，選擇優良的季節產品等。自2005年起，主辦單位更邀請名廚擔任評審舉辦了「味覺達人」的競賽，各類優勝的人員合計6人，並在巴黎愛德華七世劇場舉行頒獎，活動多姿而多彩。

這項品味活動前後已經舉辦了18年，今年是第19個年頭。

法國菜真的有許多說不完的故事。