

Miaowei

甜食之瘾

我妈妈总会说起，我三岁时过元宵节，一口气吃了十三个元宵，要不是她及时制止，我可能还要吃下去。我当然记不起这件事，但还能记着我对甜食的狂热，我家附近有一个“奶站”，如果我考试成绩好，我爸爸会带我去吃一瓶蜂蜜酸奶，或者给我买一块“虎皮蛋糕”，就是奶油卷，那时候甜点实在罕见，一块虎皮蛋糕就是顶级甜点了。

后来我上高中，上学路上会经过北新桥的一个“甜品店”，那里有很多甜品，五颜六色的放在小碗里，我最喜欢吃的是杏仁豆腐，甜水里泡着，除了甜，还有一股杏仁味道，那大概是我对复杂口味的最初理解。那时候的中学生，没几个零花钱，所以吃甜品的机会也不多。

后来挣钱了，肯德基的蛋挞来六个，蛋糕店里的奶油卷来两个，吃西餐必须有甜品。再后来慢慢有点儿健康饮食的概念，收敛了，不怎么吃甜食了。

然后，我有了儿子。他两岁生日那天，我第一次带他去吃冰激凌，先舔一下，然后就停不下来了，手里拿着小勺，不停地往嘴里送。据说小孩子能吃出来蔬菜淡淡的苦味，所以他们大多不喜欢吃绿叶菜，母乳比牛奶要甜，母乳曾经为婴儿提供几乎全部的营养物质，是他们感受甜味的唯一途径，这个途径通了，以后他们吃起甜的东西，那就是一路畅通。我看着儿子一口接一口地吃冰激凌，一口接一口地吃蛋糕，心里也免不了甜蜜蜜的。

我有一朋友，从来不给他的孩子吃糖，西红柿炒鸡蛋里加的那点儿调味用的白糖就算了，但绝不让孩子吃水果糖、奶糖、蛋糕及甜品，这样做可以保护牙齿，但其中暗含着一种清教徒思维。甜食能增加愉悦感，他不想让甜食来决定孩子的愉悦感。说得直白点儿，甜食就是孩子的毒品。

的确，从科学上来说，吃甜食，不等糖类消化，

我们能立刻产生愉悦感。研究表明，口腔中的糖类受体与大脑中释放内源性阿片类物质的区域有关，这种天然的吗啡类化学物质可以让人产生快感和舒适感，甚至会阻断痛觉刺激向大脑的传递。如果小孩子哭了，给他点儿甜的东西尝尝，他就会镇静下来，甜味能刺激大脑中的愉悦中枢。犹太人给孩子做包皮环切手术时，会让孩子嘴里叼着一块糖水浸泡的布，这作用跟“阿片”“吗啡”的作用差不多。“阿片”“吗啡”这两词实在太可怕了，成人不能碰这些玩意，所以孩子也不应该碰甜食。

我当然也不想纵容他吃甜的，但他会说，可我喜欢吃甜的东西啊。每次接他放学，总要在学校门口买一串糖葫芦，他要啃糖葫芦上面的糖，才能从幼儿园集体生活的压力下缓解。我看学校门口聚集的小商贩，卖糖炒栗子，卖烤白薯，卖糖葫芦，这几样吃的，跟我当年上学时也没什么变化，孩子照例会排队买。

我几乎无力对抗孩子的这种“糖瘾”，早上吃面包果酱，果酱甜得要死，吃糖三角，更甜。在幼儿园加餐，会吃纸杯蛋糕。放学后，吃糖葫芦，吃水果。到了周末，儿子会说，我们该去甜品店了吧？我想吃一个苹果蛋糕。在我家附近，有一个很大的甜品店，有池塘，池塘里有天鹅和锦鲤，有假山和树丛，店里有花样繁多的面包、蛋糕和巧克力，每次儿子要去那家甜品店的时候，我都无力劝阻，实际上，我也不想劝阻。那家店里有一种特别浓稠的热巧克力，是我在北京喝过的最好的巧克力，我很高兴能跟儿子一起去甜品店，给他买一块蛋糕，给我自己买一杯热巧克力。

这是满足我自己压抑许久的“甜食之瘾”，我喝着热巧克力，看着儿子吃蛋糕时，总这样想——如果我们有很多不健康的生活习惯，也就无法要求孩子过一种健康的纯净的生活。✎



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

他不想让甜食来决定孩子的愉悦感。说得直白点儿，甜食就是孩子的毒品。