

姐妹花推私家食谱圈粉无数 “健康理论”大多竟是伪科学

英国“网络养生女神”靠瞎扯走红

文 / 沈敏

肉骨头熬成的“胶原蛋白汤”、依据占星术原理种植的蔬菜、刮舌排毒法……听到这些描述,你是觉得“高大上”还是“净瞎扯”?你的答案决定了你会不会是英国餐饮界红人赫姆斯利姐妹的粉丝。

她们既非厨师出身,也没任何营养学专业背景,原本一个当模特、一个干营销,怎么突然就成了娱乐时尚圈追捧的“饮食养生女神”了?最近这对姐妹花遭英国媒体大起底。专家们警告说,她们的饮食养生理论大多不靠谱,对健康不仅可能无益,甚至可能有害。

“养生”食谱受到追捧

赫姆斯利家这对姐妹,姐姐叫“茉莉花”贾丝明,36岁;妹妹叫“蜜蜂花”梅利莎,30岁。在图片分享网站 Instagram 上,姐妹俩的账号现有 23.9 万粉丝。照片中,两人身形窈窕,笑容明媚,打扮简约时尚,站在新鲜润泽的蔬果食材中间,确实如阳光下鲜花般赏心悦目。

两姐妹有自己的网站 www.hemsleyandhemsley.com,出了两本食谱,创立了一家咖啡馆,在英国第 4 频道电视台开了一档美食节目,为高级时装品牌薇薇安·韦斯特伍德、路易威登等办过订制宴席,还替不少英国影视明星订制私人养生食谱……这一切都强化一个印象:这是新一代健康饮食潮流的代言人。

然而,仅仅 6 年前,贾丝明还是个模特,如今网络上还能搜索到她穿着蕾丝内衣、媚态十足的平面广告照;梅利莎则是个品牌营销经理。她们的工作和营养学或烹饪学毫无关系。然而,这并不妨碍普通粉丝或名流们对她们自创或推荐的各种“排毒养生”食谱趋之若鹜。

用英国媒体援引业内人士的话说,姐妹俩的走红无关“专业性”:人们羡慕、追捧的其实是她们亮丽的外表、优裕的家境、舒适的生活方式以及“高大上”的交际圈;另一方面,她们的主张也迎合了近年来风行西方的“清洁饮食”潮流,讲究“纯天然”,不吃任何精加工食品、不摄入任何对身体“有害”的成分,譬如糖。

对于“清洁饮食”一派的很多主张,科学界本来就有种种质疑。专家们警告,当今社会,很多年轻女性本来就容易焦虑于“吃坏了身材”,英国 160 万人有饮食紊乱问题,赫姆斯利家姐妹及其同道者鼓吹的理论,强调某些食物“有害”“有毒”,甚至只是频繁采用“清洁”、“排毒”等字眼,就可能误导女孩们对食物产生恐惧心理。

“‘清洁饮食’运动采用了种种带‘厌食症’色彩的语言去描述食物,”在东英吉利大学讲授精神健康学的理查德·斯莱博士说,“一旦你给食物贴上这种标签,你就是在下判断,那些容易受影响的人就会相



赫姆斯利姐妹擅长包装自己,经常发布一些令人赏心悦目的饮食图片

图 GJ

信这种判断”。

“基本上她们宣传的就是,如果你像我们一样吃东西,你也会拥有我们一样的外表。然而这并不是真的,”研究糖尿病和厌食症病人食谱的营养学家勒内·麦格雷戈说,“她们就是利用自己的外表去影响别人,让大家相信自己的理论。”

三个月里“顿悟”养生

要认清赫姆斯利姐妹的真面目,还要追溯她们的过去。

姐妹俩出生在伦敦西南部瑟比顿区,母亲是菲律宾裔,父亲 2014 年去世,生前毕业于有名的桑赫斯特皇家军事学院,后来成为美国陆军中校,曾驻德国。这对混血姐妹家境优渥,住在价值 120 万英镑的豪宅,从小由保姆照看;中学阶段,姐姐贾丝明上的是著名文法学校蒂芬女校,妹妹梅利莎则进了一学期收费 5000 多英镑的瑟比顿中学,都是普通孩子很难进的精英名校。

贾丝明 15 岁时被一家模特经纪公司发掘,开始拍摄内衣、泳衣平面广告,也为护肤品牌“美体小铺”和玛莎百货做过广告模特。19 岁时,她放弃了在利兹·贝克斯特大学家具设计专业的学习,成为一名全职模特。梅利莎也没念大学,18 岁就进入职场,成为一家鞋类企业的品牌经理,后来又为酒吧做营销工作。

2009 年,姐妹俩厌倦了自己的工作,决定到澳大利亚一起享受为期 3 个月的旅行。在澳洲,她们体验了一把印度特色的“超觉冥想”,于是对未来职业生涯有了全新规划。

“(冥想体验)让我们做了一场白日梦,让我们领悟到回去后应该

怎样从身体上和精神上滋养自己。”梅利莎如此说。

成为一名业界认可的注册营养师,通常需要拿到营养学专业的硕士学位,至少得耗费 6 年时间。然而姐妹俩只花了 3 个月就完成了“顿悟式学习”,开始迅速“华丽变身”。

广开财路吸金无数

有了新的事业目标后,姐妹俩开始从贾丝明当模特时积攒的娱乐圈人脉中寻找机会。据她们说,2010 年春,一位知名男演员成为她们的第一位客户,请姐妹俩为他订制私人食谱。她们的名声很快在娱乐圈内传开来。“私人订制营养餐”生意瞄准高端客户,一次只接 6 单,经常需要飞往世界各地为客户服务。

她们开了一个博客,记录自己作为“名流私家主厨”的工作,2012 年,该博客引起了《时装》杂志编辑的注意,于是姐妹俩随后获邀为该杂志撰写美食专栏。名气渐大的姐妹俩正式成立“赫姆斯利 & 赫姆斯利”品牌,创立者还包括贾丝明的男友尼克·霍珀。霍珀现年 40 岁,是模特兼摄影师,姐妹俩出版的第一本畅销美食书《吃好的艺术》中照片就是他拍的,迄今售出 15 万册。

如今,贾丝明和尼克一起住在伦敦一套市值 58.5 万英镑的高级公寓内,梅利莎也和男友亨利·雷尔夫住在附近寓所。除了做电视节目、打造“私人订制食谱”,姐妹俩还有多种生财之道:开烹饪课,每人收费 95 英镑;在官网出售其个人品牌的厨房用品,如蔬菜料理机、围裙和帆布购物袋等。

大多在她们官网买东西的消费者很少会注意,主页最底下有一则

免责声明,提醒消费者姐妹俩的“业余”属性:“我们并非具备专业资质的营养学家或营养师,您在开始实施任何食谱或膳食补充计划之前,应先咨询保健专业人士。”

伪科学食疗遭质疑

赫姆斯利姐妹的“健康食谱”中并不像她们宣称的那么“健康”。比如,她们把糖视为食物成分中的首恶,但她们制作甜品时所用的所谓“健康”代糖产品——蜂蜜、枫糖浆和龙舌兰蜜,其实含有大量果糖,一种可能引起糖尿病、肥胖症和肝病的天然糖分。

最让专业人士担心的,是赫姆斯利姐妹从各种可疑“专家”那里借鉴而来的各种伪科学理论。比如,她们把一位俄罗斯“食疗专家”娜塔莎·坎贝尔-麦克布赖德写的书列为其“饮食哲学”理论来源五大著作之首。后者在书中宣称谷蛋白对健康大大有害,可能导致精神分裂、自闭症和癫痫,被不少专家指责“缺乏职业道德”和“危险”。此人在其英国网站上自称“娜塔莎医生”,却被揭露并无在英合法行医执照。

“骨头汤”是姐妹俩力推的另一种“养生餐”,即用动物骨头加蔬菜、胡椒和月桂叶等配料炖足 24 小时熬成的高汤,号称能“修复受伤内脏”“富含凝胶和胶原蛋白,有助于修复关节损伤及改善肤质”。专家们说,肉骨头汤对身体没坏处,但其营养价值远没姐妹俩说的那么夸张。

“胶原蛋白不溶于水,所以别指望靠任何高汤摄取它,它也几乎提供不了什么能量。假如你的内脏真有损伤,就该赶紧看医生去,”曼彻斯特的知名主厨安东尼·沃纳说。

相关链接

英健身达人爱分享食谱

据英国《每日邮报》报道,来自英国巴斯的健身教练劳拉日前在博客上分享的独特饮食方案和自创菜谱受到网友追捧。

劳拉现年 28 岁,有着好身材。身为健身达人的她却并不遵照主流观点倡导的低热量、低糖的严格饮食。她享受一边在健身房挥汗如雨地锻炼,一边用饼干蛋糕之类的甜点来补充体力。

她非常喜爱甜食和披萨。选用特定的食材来制作甜点,既能享受美食,还能保持身材。她在网站上分享的都是能够帮助女性保持营养摄入,增肌减脂的秘方,同时也保证姑娘们不需要牺牲掉自己最爱的食物来换取好身材。在这个博客里网友能找到很多富含营养又不会令人发胖的菜谱。

英国医疗专家驳“养生鸡汤”

养生资讯那么多,简直让人无所适从。作为比普通人更了解健康之道的医疗行业人士是如何看待这类资讯呢?

年近 60 岁的克莱尔·赫拉达曾是英国皇家全科医学院理事會主席。她反对预防性治疗,认为没有心脏病或糖尿病的健康人没必要服药来降低这两种病的风险。伦敦圣巴塞洛缪医院放射科顾问萨莎·乌西斯基认为,女性预防乳腺癌的关键是注意饮食均衡、保持体内激素平衡,不必盲目跟风某些饮食方案或有机食品。她说,与其一心琢磨吃什么,不如放松心情,因为压力会打破身体荷尔蒙的平衡,损害健康。

布里斯托尔大学痴呆症研究专家莉兹·库尔撒德不让自己的孩子玩橄榄球、拳击、骑马等容易导致头部受伤的运动。她说,她接触过的不少痴呆症患者头部都受过伤。斯特林大学荣誉教授琼·安德鲁斯对英国《每日邮报》说:“作为一名痴呆症研究专家,我从不接受痴呆症风险检查。”她说,有些机构声称能查出一个人是否容易得痴呆症,但英国国民保健制度医生已经证明这样的检查对于大多数人而言没有意义。