

## 顧方蕓：論人生中曲奇餅乾之重要



嗜吃曲奇餅乾是我的「惡習」，是我的告白。

糖和奶油是通往我心——或者乾脆的說，是直達胃口——的途徑。我特別喜歡質地香脆的餅乾；杏仁餅乾，巧克力碎片核桃餅乾、椰子餅乾；餅乾若是酥脆，我會一吃成癮。

至於 Walker 牌蘇格蘭皇家牛油手指餅乾，我更津津樂道。在我手槍射擊比賽生涯中，我能大啖一罐三磅重的 Walker 餅乾，開罐後，即使玻璃紙仍然密封著，奶油香氣就撲鼻而來。這方面流口水的經驗，我有。



有其母，必有其女。

我母親愛吃甜食，也喜歡烹飪，而且是高手——我望塵莫及。我的烹飪強項是擺盤，知道怎麼讓食物看起來秀色可餐，你不妨把它想做是我大學主修藝術的副產品。我母親不只靠裝盤取勝，她知道怎麼讓食物好吃又好看。

她的拿手菜中，有一種中式甜食我情有獨鍾，是一種紅豆芝麻球。她把紅豆燉到爛，然後加入很多糖，過去我對它愛不釋手。

如今，我喜歡吃西式曲奇甜餅乾。

說自己有惡習聽起來像是批判自己胡作非為，但並非所有惡習都可相提並論一視同仁；有些壞習慣很嚴重，有些只是小毛病，有些可以控制。

我知道飲食中的糖是不足為取、少碰為妙。科學告訴我們，攝入體內的糖分若過多會使人情緒波動、無精打采、煩躁不安、難以入眠、欲罷不能。幸運的是，儘管我的確有癮，這些副作用我多不會經歷。

在我比安奇盃比賽生涯中，曲奇餅乾其實幫助我維持住了一個健康的體重。當我為比賽接受密集訓練時，我必須維持一個高熱量的膳食，這樣我才能保持體力。在整個訓練過程中，每天我都會吃兩個麥當勞雞蛋滿福堡；午餐，我可能會吃雞肉沙拉與水果；晚餐，一頓十四盎司的牛排、綠花椰菜、麵包，是家常便飯，而酥脆的泰特餅乾（Tate）就是特別加菜犒賞。在我一周的訓練中可能會吃上三十塊泰特椰子或巧克力碎片餅乾，充作我加滿油箱的額外燃料。

當然，不需要高強度密集訓練時，我就必須嚴格管控我的甜食慾，因為進來多少卡路里，也必須出去多少。

我對自己嗜愛甜食感到很放心，因為我已經證明自己能夠從心所欲不踰矩。我誠實的密切關注自己的體重；體重若增加了，我會儘量避開甜餅乾，無論需時多久，也會藉由攝取更為健康的水果來滿足自己的甜食慾。體重若是在理想範圍內，我就會吃點曲奇餅乾解饞。

我知道必要時我曲奇餅乾可以說不吃就不吃。

有目標我就有動力，我需要一根胡蘿蔔在前讓我追逐。有時，目標可能只是靶場上看見一點小進步；有時，能穿上一件紅旗袍，就是我的大目標。

去年秋天，我聯絡某人為我的新書錄製一段預告視頻，這位錄像師認為我拍攝時應該穿一件中式大紅連身裙。我沒有紅連身裙，卻有一件十八年前訂做的洋紅旗袍，只是已經不合身了。

當我在外子家一面前試裝時，家一毫不留情、直截了當地說我絕對穿不下，而且看起來就像裹粽子。

好吧，我對家一說也許我可以減掉幾磅。

這大約是我應該前往科羅拉多州拍攝視頻的五周前。

我開始努力控制飲食，只吃牛排、蔬菜，也減少了甜食的攝取。當我覺得需要

補充糖時，就去拿個蘋果或橘子取而代之；我不碰曲奇餅乾，也不吃巧克力。

過程中，我的甜癮止住了，吃甜餅乾的念頭也幾乎消失了。

我在五周內減掉了十磅；旗袍，也穿得下了。

視頻拍攝結束後，我感覺甜餅乾可以不必再束之高閣。

為什麼？我已經向自己證明：必要時，我可以降低糖癮。但我也感覺人生苦短，寵寵自己、享樂一下，也非十惡不赦。

說穿了，我就是對曲奇餅乾口饞。

我的好友都知道這一點，而分享曲奇餅乾，就是他們與我分享旅行收穫的方式。我收過來自夏威夷、日本和香港的曲奇餅乾贈禮，我自己也會投桃報李，購物時若看到看來可口的餅乾，可能就會買上一些饋送朋友。



我也是一個堅持聽醫生話的人。跟家醫談論我愛吃甜食的習慣，我每每誠實以告，也絕不會告訴人不要理會醫生的建議。醫生若告訴我飲食中不能有餅乾，我會唯命是從，將餅乾從膳食菜單上剔除。還好醫生還沒有對我下達這道命令。

儘管我縱容自己這項「惡習」，我也知道注意身體是多麼重要。

對同樣嗜愛甜食的人，我有以下建議：

1. 瞭解自己的身體及其運作方式，採取一個適合自己飲食和運動的生活方式，好讓身體以你想要的方式為你服務。弄清楚可以保持個人健康體重的食物類型。

2. 監測自己的體重。如果體重上升，管好自己的口腹之欲。

3. 聽醫生的話。如有糖尿病，請特別注意糖的攝入量。若需抑制甜食來保持健康，那麼請另尋其他可以為自己帶來快樂的事情。

餅乾為我的生活平添了幾分樂趣，但我不會讓甜癮掌控自己。我是駕駛座上的方向盤操控人，而副駕駛座上的幾塊餅乾為我的生活錦上添花。