

## 顾方蓁：论人生中曲奇饼干之重要



嗜吃曲奇饼干是我的「恶习」，是我的告白。

糖和奶油是通往我心——或者干脆的说，是直达胃口——的途径。我特别喜欢质地香脆的饼干；杏仁饼干，巧克力碎片核桃饼干、椰子饼干；饼干若是酥脆，我会一吃成瘾。

至于 Walker 牌苏格兰皇家牛油手指饼干，我更津津乐道。在我手枪射击比赛生涯中，我能大啖一罐三磅重的 Walker 饼干，开罐后，即使玻璃纸仍然密封着，奶油香气就扑鼻而来。这方面流口水的经验，我有。



有其母，必有其女。

我母亲爱吃甜食，也喜欢烹饪，而且是高手——我望尘莫及。我的烹饪强项是摆盘，知道怎么让食物看起来秀色可餐，你不妨把它想做是我大学主修艺术的

副产品。我母亲不只靠装盘取胜，她知道怎么让食物好吃又好看。

她的拿手菜中，有一种中式甜食我情有独钟，是一种红豆芝麻球。她把红豆炖到烂，然后加入很多糖，过去我对它爱不释手。

如今，我喜欢吃西式曲奇甜饼干。

说自己有恶习听起来像是批判自己胡作非为，但并非所有恶习都可相提并论一视同仁；有些坏习惯很严重，有些只是小毛病，有些可以控制。

我知道饮食中的糖是不足为取、少碰为妙。科学告诉我们，摄入体内的糖分若过多会使人情绪波动、无精打采、烦躁不安、难以入眠、欲罢不能。幸运的是，尽管我的确有瘾，这些副作用我多不曾经历。

在我比安奇杯比赛生涯中，曲奇饼干其实帮助我维持住了一个健康的体重。当我为比赛接受密集训练时，我必须维持一个高热量的膳食，这样我才能保持体力。在整个训练过程中，每天我都会吃两个麦当劳鸡蛋满福堡；午餐，我可能会吃鸡肉色拉与水果；晚餐，一顿十四盎司的牛排、绿花椰菜、面包，是家常便饭，而酥脆的泰特饼干（Tate）算是特别加菜犒赏。在我一周的训练中可能会吃上三十块泰特椰子或巧克力碎片饼干，充作我加满油箱的额外燃料。

当然，不需要高强度密集训练时，我就必须严格管控我的甜食欲，因为进来多

少卡路里，也必须出去多少。

我对自己嗜爱甜食感到很放心，因为我已经证明自己能够从心所欲不踰矩。我诚实的密切关注自己的体重；体重若增加了，我会尽量避开甜饼干，无论需时多久，也会藉由摄取更为健康的水果来满足自己的甜食欲。体重若是在理想范围内，我就会吃点曲奇饼干解馋。

我知道必要时我曲奇饼干可以说不吃就不吃。

有目标我就有动力，我需要一根胡萝卜在前让我追逐。有时，目标可能只是靶场上看见一点小进步；有时，能穿上一件红裙，就是我的大目标。

去年秋天，我联络某人为我的新书录制一段预告视频，这位录像师认为我拍摄时应该穿一件中式大红连身裙。我没有红连身裙，却有一件十八年前订做的洋红旗袍，只是已经不合身了。

当我在外子家一面前试装时，家一毫不留情、直截了当地说我绝对穿不下，而且看起来就像裹粽子。

好吧，我对家一说也许我可以减掉几磅。

这大约是我应该前往科罗拉多州拍摄视频的五周前。

我开始努力控制饮食，只吃牛排、蔬菜，也减少了甜食的摄取。当我觉得需要补充糖时，就去拿个苹果或橘子取而代之；我不碰曲奇饼干，也不吃巧克力。

过程中，我的甜瘾止住了，吃甜饼干的念头也几乎消失了。

我在五周内减掉了十磅；旗袍，也穿得下了。

视频拍摄结束后，我感觉甜饼干可以不必再束之高阁。

为什么？我已经向自己证明：必要时，我可以降低糖瘾。但我也感觉人生苦短，宠宠自己、享乐一下，也非十恶不赦。

说穿了，我就是对曲奇饼干口馋。

我的好友都知道这一点，而分享曲奇饼干，就是他们与我分享旅行收获的方式。我收过来自夏威夷、日本和香港的曲奇饼干赠礼，我自己也会投桃报李，购物时若看到看来可口的饼干，可能就会买上一些馈送朋友。



我也是一个坚持听医生话的人。跟家医谈论我爱吃甜食的习惯，我每每诚实以告，也绝不会告诉人不要理会医生的建议。医生若告诉我饮食中不能有饼干，我会唯命是从，将饼干从膳食菜单上剔除。还好医生还没有对我下达这道命令。

尽管我纵容自己这项「恶习」，我也知道注意身体是多么重要。

对同样嗜爱甜食的人，我有以下建议：

1. 了解自己的身体及其运作方式，采取一个适合自己饮食和运动的生活方式，

好让身体以你想要的方式为你服务。弄清楚可以保持个人健康体重的食物类型。

2. 监测自己的体重。如果体重上升， 管好自己的口腹之欲。

3. 听医生的话。如有糖尿病， 请特别注意糖的摄入量。若需抑制甜食来保持健康， 那么请另寻其他可以为自己带来快乐的事情。

饼干为我的生活平添了几分乐趣， 但我不会让甜瘾掌控自己。我是驾驶座上的方向盘操控人， 而副驾驶座上的几块饼干为我的生活锦上添花。