

单身潮来袭, 国外流行吃独食

文/温莎

“吃”一直是人们生活中绕不开的话题。除了亲朋好友围上一桌热热闹闹吃饭,“一人食”也在逐渐成为一种趋势。如今颇受追捧的日剧《孤独的美食家》里,名叫“五郎”的大叔在屏幕里吃饭、念叨,从头到尾都是孑然一身,三年如一日。他告诉年轻人,在纷乱的世界里,哪怕一个人也得好好享受美食;任何理由都不足以干扰进餐,吃是一种哲学和信仰。

被这种“信仰”吸引的吃货们看得饥肠辘辘、热泪盈眶,感觉从味蕾到内心都得到了升华。一个人吃饭再也不是件凄凉的事情,它可以是隆重、唯美、纯洁的。在五郎大叔和之后一连串的视频带动下,不少中国青年也都纷纷加入了“独食者”大军。



拒绝尴尬! 韩国兴起“一人餐饮”

韩国京畿道富川市一家烤肉店中,室内装潢和就餐环境都按照单身顾客的标准布置:餐位就像自习室里的书桌一样,三面设有隔板,避免食客与周围的人产生眼神交流;桌子一角安装有电子屏幕,供客人边吃饭边看电视。

考虑到来这里的食客往往是独自吃饭,菜单上贴心地设有份量减半的菜品。一人份的生五花肉售价1.1万韩元(约合人民币67元),与普通烤肉店价格相当。过去,在韩国独自进烤肉店需要勇气和财力——大多数店里的烤肉两份起卖,再加上聚餐的团体顾客较多,自来吃烤肉的人显得格格不入。但如今,专为“独食族”打造的餐厅在韩国兴起。

随着独居人口增多、现代人群的生活习惯改变等原因,“独食”成了都市生活中寻常的景色。据韩联社报道,随着一个人吃饭、

喝酒的“独食族”逐年增加,便利店、快餐店等在该国明显增多,外送饮食服务也会提前配好一人份的货品。2016年上映的韩剧《独酒男女》中,男主人公偏爱独自小酌,令“独食、独饮”的话题在韩国再次被炒热。

专家指出,“独食族”受到关注有着深刻的社会原因。韩国行

政自治部的数据显示,截止2016年该国有739万“一人户”,占全国2121万户中的34.8%,且这一数字还在持续增长;预计到2050年,“一人户”比重将达到35%。不仅餐饮业,旅游、住宿等领域也纷纷看中了“一人户”的庞大潜力。



主要面向独食客人的“一人烤肉店”在韩国出现。

享受单身! 日本“一人食”遍地开花

和韩国情况类似的还有日本。日本NHK电视台援引日本国立社会保障与人口问题研究所公布的“终生未婚率”调查数据显示,截止2015年,该国50岁前从未结婚的男性比例约为23.4%,女性约为14.1%,较2010年均增长了3个百分点,创下历史新高。

日本著名广告与调查公司博报堂近期公布的调查显示,该国民众“终生未婚率”还在持续攀升,预计到2035年,“终生未婚”的男性将接近30%,女性接近20%。“超单身社会”和“单身大国”正在成为日本的新标签。

独居、孤独,这类字眼足以扼杀人们好好吃饭的美好心情,“用食物慰藉孤独的灵魂”这一主题打动了不少年轻人。“客观日本”网站指出,《深夜食

堂》、《孤独的美食家》、《面包和汤和猫咪好天气》等剧集不仅是“日剧控”的入门作,也是文艺青年圈子中脍炙人口的关键词。受它们影响,“某某食堂”、“某某居酒屋”、“一人食”等店铺转眼间就在各个大城市的角角落落落地开花。



受《孤独的美食家》等日剧影响,“一人食”成了脍炙人口的关键词。

专职做日本代购的姬楠经常一个人往返于东京与北京之间。她表示,在日本,完全不用为独自吃饭而发愁,就算单独一个人也有数不清的选择。比如著名的连锁拉面店“一兰拉面”。“店里有不少仅供一人入座的小格子间,每个座位之间都有隔板,人人都有自己的空间。隔间内配备了自动接水的龙头、杯架和餐具,点餐之后,打开面前的隔板就可以让服务员从小窗把面递进来。只要放下帘子,你就能享受一个人的用餐时间。”

姬楠说,除了拉面,她还在日本享受过一人火锅、一人咖啡、一人卡拉OK……



“独食”源于欧美

“独食族”起源于欧美,因为发达国家是最早出现大量独居人群的。也正因为如此,欧美民众对独自吃饭这件事早就有了感触。

在英国“精英日报”网站记者劳伦·马丁看来,一个人细细品味才是对食物的最高赞赏。他曾与文学杂志《巴黎评论》编辑洛林·斯坦有过一场交谈,彼时两人都刚刚结束一段并不美满的感情,享受着单身生活。斯坦告诉马丁:“我就是想一个人看着书,吃泰国菜,仅此而已。”

在马丁看来,独自吃饭提供了一个思考世界的珍贵机会,让人们怡然自得地专注享受食物,不必被迫与同桌食客“尬聊”。“当你看到一个人在餐馆吃饭时,不用同情他们,这可能是他们梦寐以求的生活。”他写道。

虽然独食能带来心灵上的平静,但有研究显示它不利于健康。英国《每日邮报》援引韩国东国大学一山医院的研究指出,对男性来说,一个人吃饭不仅容易发胖,还易出现高血压、高胆固醇或前驱糖尿病等代谢综合征。

研究人员招募7725名成年人,了解他们单独进餐的频率和健康状况,综合考虑其吸烟、

■链接

中国年轻人:单身?没那么可怕

无论人们是否愿意接受独食理念,现实是,中国和日本、韩国一样,正在成为“单身大国”。中国民政部的数据显示,中国大陆的单身人口总数到2015年年底已达2亿人。香港《南华早报》称,这一数字超过了2016年俄罗斯(1.443亿人)与英国(6564万人)的人口总和。咨询企业欧睿国际的



饮酒等相关因素后发现,每天单独进餐两次及以上的男性,肥胖风险增加了45%,出现代谢综合征的几率提高64%。女性则有所不同:经常单独进餐者的肥胖风险增长与男性相似,出现代谢综合征的风险提高29%,但计入生活方式因素后,代谢综合征的风险未见增加。

美国《时代》周刊指出,此前已有研究发现,孤独会让人们吃更多不健康的食品。为了逃避寂寞感,独自点餐时人们更可能选择高盐、高脂、高热量的垃圾食品,而非水果蔬菜。

美国哥伦比亚大学药物科学助理教授安娜琳·康克林对这项研究的结果毫不意外,尤其是其中与男性有关的部分。“相比而言,未婚或独居的男性饮食质量要差得多。这反映了社会关系与饮食质量存在必然的联系。”她说。

数据显示,2012年以来,中国独自生活的成年人达到7700万,到2021年可能增至9200万。波士顿咨询集团的调查显示,如今中国16%的城市人口独自生活。与这一趋势相伴的是人们对单身者的看法发生了变化,“一人就餐、一人旅游、一人从事各种活动”的单身观念不再像过去那样受到诟病。

■世界风

国外科学家较真“男流感”

据新华社消息,如今不少女性抱怨,自己的另一半实在娇气,打个喷嚏就号称重感冒,要求特别照顾,英语里因此派生出词组“男流感”(man flu),专门讽刺男性自怜自爱、无中生有的感冒症状。然而,一位加拿大科学家却认为,“男流感”确有其病,是远古男性争夺配偶的进化“后遗症”。

加拿大纽芬兰纪念大学助教凯尔回顾医学文献,在英国《医学杂志》撰文指出,有证据显示男性确实比女性更易因流感住院或死亡。此前有研究暗示,女性性激素雌二醇或有助加强对流感病毒的免疫能力,而男性睾酮素则对此起抑制作用。凯尔认为,在远古时代,睾酮分泌旺盛的男性在争夺配偶的竞争更



有优势,即使有免疫能力较弱的缺陷也在所不惜。另一方面,对远古男性而言,对流感免疫能力较弱并不是大问题,因为在遭到感冒病毒感染前,他们可能已死于非命。

然而,凯尔的理论未必能得到其他科学家的认可。英国皇家全科医学院理事会主席斯托克斯-兰帕德就对此不以为然。她说:“大部分强有力的科学证据显示,没有‘男流感’这回事儿。”