

# 健康饮食 28



低工资、紧张的生产期限、加班和疲劳都会令工人无法购买、烹饪和吃到足够的、有营养的食物，继而影响健康。有些工厂有自己的餐厅，为工人提供三餐；还有些工厂为工人提供吃饭的场所，他们可以吃从家里带来或厂外购买的食物。但也有许多工厂二者都没有提供。

每个工作场所都应具备以下条件：

- 有干净安全的食堂，工人可以在里面吃工厂餐厅做的、家里带的或外面买的食物。
- 工人有足够时间购买、准备和食用健康的三餐。
- 有洗涤设施，以便工人吃饭前后洗碗洗手。
- 工人有足够工资购买营养良好的食物。

## 工厂的食物

许多工厂提供餐厅或食堂，工人可以在里面买饭吃饭。工厂餐可能便宜或免费，但工人经常抱怨不够好吃、干净或健康。工厂健康安全委员会应关注食品安全问题。

工厂提供健康安全的食品对工人和管理层都有利。免费或低价的工厂餐可以滋养工人的身心，提高工人的满意度和生产效率。

### 吃饭和储存食物的干净场所

无论公司是否为工人提供食品，都必须为工人提供存放自带食品的干净空间和可供舒适坐着吃饭的区域。吃饭区域应远离工作台、机器、化学品、粉尘和工厂噪音。工厂还必须在厕所和吃饭区域附近设有清洗设施，并提供肥皂和清洁的水，以便工人吃饭前后洗手。工人可能还需要更衣室，让他们可以饭前换下脏工作服并存放在那里。



在户外阴凉处吃饭可以让工人有机会休息、放松和呼吸新鲜空气。

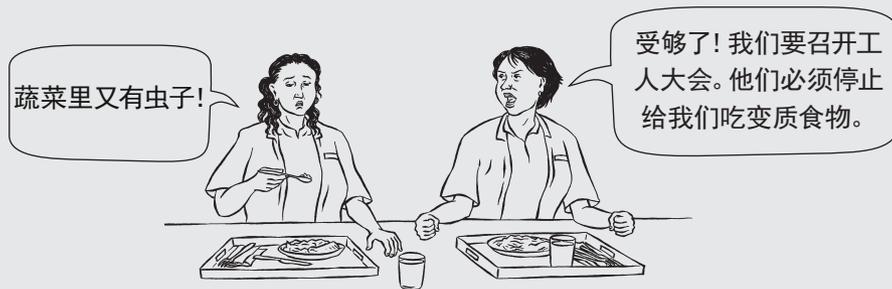
### 工人更健康对公司也有好处

危地马拉城“圣佩德罗设计”纺织厂的管理人员决定制定膳食改善计划，以回应工人要求和新劳动法的规定。该计划包括营养丰富的各种补贴餐、干净的用餐区、一小时的餐休时间，以及为工人提供烹饪自带食物的设施。工厂不但提供早餐和午餐补贴，还在小休时提供免费小吃和咖啡。

计划的实施让工人更加快乐健康，随之而来的是工厂产量增加，医疗费用和缺勤降低，以及员工士气高涨。

## 工人要求更好的食物并赢得了新的工会

一家韩国公司在墨西哥中部开设了一家服装厂，承诺工资会高于最低工资，提供餐饮交通，以及允许组建工会。但该公司没有履行承诺——薪水很低，工时很长，完不成生产配额的工人还受到老板的骚扰和威胁。工厂餐厅的食物经常是变质或没熟的，餐盘也很脏，导致许多工人生病。有些人甚至因食物中毒住院。



工人要求公司资助的工会代表就食品问题采取措施。但这个代表什么都没做。于是工人召开了大会，工会代表也参加了。工人们决定抵制工厂餐厅一天，以要求更好的食物。

到了约定的那天，没有工人去餐厅。老板问工会代表为什么没人来吃东西，后者指责了那些抱怨的工人。随后公司解雇了5名工人，并拒绝给出任何理由。工会又什么也没做。于是，工厂850名工人中有600多人罢工并占领工厂，他们要求：

- 工厂食堂提供新鲜、安全、煮熟的食物。
- 建立工人选择的新工会。
- 重新雇佣被解雇的工人。

罢工工人随后遭到警方暴力驱逐，但他们为争取工人自主的工会继续努力了9个月。他们得到了美国工会的支持——后者向韩国公司、墨西哥政府以及从该厂订货的品牌公司（包括耐克和锐步）施压，要求它们促使该厂成立符合墨西哥法律和国际劳工组织公约要求的新工会。工人最终获得了胜利，他们成立的新工会是墨西哥普埃布拉州第一个独立的服装厂工会。依靠这一工会，他们赢得了更好的条件，包括安全干净的食物。

## 工厂外的餐饮小摊

小摊贩售卖的便宜快餐，非常受工厂工人欢迎。一些不自己做饭的工厂会和小贩签订合同，让他们为厂内提供食物。但大多数小贩是在工厂用餐时间在厂外摆摊售卖。

街头食品很美味，而且往往是新鲜的。但如果小贩在准备、供应或出售食品时不用肥皂和清水洗手，或者没有将食物保存在适当的温度下并盖好，食物就会受到污染，继而让人生病。没有好好清洗食材和餐具也会传播疾病。如果没有桌子或凳子，工人就只能坐在地上或厂门口的路边吃饭。

小贩是社区的一部分，支持他们的生意对整个社区也是好事。如果你认为小贩没有提供干净健康的食品，可以组织工人、小贩以及工厂管理层一起开会找出解决问题的方案。例如，可以让工厂允许小贩使用工厂设施来洗手洗碗。你还可以向小贩建议更健康的食物选择。

## 吃各种食物

如果因为缺乏食物而身体虚弱，你会一直感到疲倦，还可能经常生病。当你饥饿和疲倦时，也更容易受伤。

应该吃营养丰富的当地新鲜食物。对于孕妇、哺乳期女性以及有任何健康问题的人来说，吃足够的食物尤为重要。

所有东西都好贵。

我只买得起一些水果和蔬菜。但至少比在外面吃便宜。



**碳水化合物是大多数人每餐的主食**，如大米、玉米、小麦、小米、木薯、芋头、芭蕉、面包果、面包或面条。它们赋予身体能量，但要与其他食物一起吃才够营养。全麦和糙米比精加工的谷物和白米更有营养，并且饱腹感会持续更久。



**要想肌肉、骨骼和血液强健，就需要蛋白质。**蛋白质食物包括豆类（比如黄豆、豌豆和扁豆）、坚果、种子、肉类、鱼类和乳制品。动物肝脏、心脏、肾脏等器官和血液都是营养丰富的食物，且价格低于其他肉类；有些国家鸡蛋、鱼和鸡肉也比较便宜。鱼是健康的蛋白质来源，但如果来自污染水体，就可能含有汞和其他毒物。为安全起见，儿童和孕妇应避免每周吃超过一次太油腻的鱼。



**蔬菜和水果含有维生素和矿物质**，可以帮助身体抵抗感染，保持眼睛、皮肤和骨骼健康。不同颜色的蔬菜水果有不同的营养成分，所以应尽量吃不同种类和颜色的蔬菜水果。罐装或加工过的水果也有一些营养成分，但加工过的果汁含有大量糖，对健康来说就像苏打水或可乐一样糟糕。



**糖和脂肪**也能给身体能量，但你需要的并不多。摄入过多糖或脂肪会导致严重的健康问题，例如肥胖、糖尿病和心脏病。应选择摄入天然的糖和脂肪——新鲜水果、蜂蜜、甘蔗和糖蜜都是含糖的健康食品；坚果、种子、鳄梨、植物油、黄油、酥油、猪油和肥肉是含有脂肪的食物。



## 避免吃不健康的食品

很多食品是不健康的。其中有些还做虚假广告称比天然的当地食物对人更好，但多数情况并非如此。当地的天然食物，也就是我们祖父母吃的食物，对我们来说比任何加工食品或垃圾食品都更好。为了健康和强壮，我们不仅要吃健康、有营养的食物，还要避免不健康的食品。不健康的食品可能看起来更便宜，但想要吃饱往往要花很多钱。

工厂周围经常有出售汉堡或其他加工肉类的快餐店，或者有出售苏打水、包装糖果或咸味小吃的商店。吃这些食品不能获得豆类、蔬菜、水果、谷物和未加工肉类所含的维生素和矿物质。加工食品通常含有大量化学添加剂、盐和糖。这会提升口味并让人上瘾，但也会导致健康问题，如糖尿病、高血压、心脏病、肥胖、头痛和消化问题。含糖食品也会损伤牙齿。



水果和蔬菜的价格与垃圾食品差不多，但后者会损害你的健康。



这种食品对你或你的家人来说不是很好。

但我和妻子都回家很晚，没有时间做饭。另外，我的孩子们真的很喜欢这些甜甜圈。

## 没有很多钱或时间,也能吃好

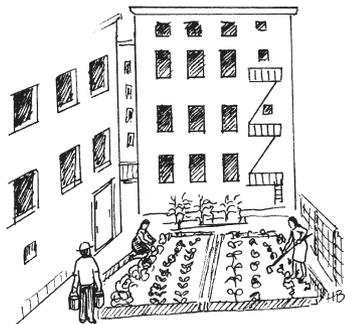
有些食物不需要太多时间准备,但味道也很好,而且营养丰富,很适合没有多少时间的工人。

- **购买便宜的当地食材**,如豆类和谷物。有时我们会认为,赚钱多了就不要再吃一些似乎穷人才吃的食物。但通常这些食物都是最有营养的。
- **不要扔掉根茎类蔬菜的叶子**,如甜菜或萝卜的叶子。它们富含维生素和矿物质,应该把它们加入菜肴。
- **保留用于煮豆类、肉类或蔬菜的水**。可以当汤喝或用来煮饭,因为一些维生素会留在水里。
- 不论是做还是吃,**水果、坚果、种子、奶酪、蔬菜(有些可以生吃)**都是花时间较少的食材。



在家做饭带去上班是最便宜最安全的食用健康食品的方式。可以把前一天做好的留出一部分带去当第二天的一餐。这样就不必从工厂食堂或小贩那里买饭了。

- **把钱花在你可以自己烹饪的新鲜、完整食材上**,而不是花在包装或罐头食品上。
- 即使居住在城市,没有土地,你也可以自己**种一些食材**。例如可以用容器来种。许多蔬菜的种植只需一小点土、晒太阳和定期浇水。社区菜园可以提供价格极低的新鲜健康食物。邻居们可以一起养鸡,分享鸡蛋和鸡肉。(有关改善城市饮食的更多想法,请参阅《环境健康社区指南》一书的第12章和15章。)



## 搭伙买菜做饭

几个工友或几个家庭可以大量购买食物来分享，这样通常能省钱。一次多买些食物也可以节省交通费。大家轮流买菜，每个人都节省了时间和金钱。

如果家庭中所有成年人都要工作赚钱，那么所有烹饪和清洁的家务都由其中一些人（通常是女性）负担就是不公平的。如果能平均分担做饭的家务，就更容易保证大家吃得更健康，得到更多休息，并且感到更少压力。即使每周只有一个晚上一起做饭，也能让人获得很好的休息，而且在这种轻松的氛围下很适合谈论共同关注的话题。应提前计划并决定好下列问题：

- 每个人或每个家庭将花多少钱购买食材。
- 如何以及何时收集买菜钱。
- 如何提前准备菜单。
- 如何给每个人或家庭分配每餐的任务。
- 如何轮流买菜、准备食物、烹饪和清理。
- 如何帮助每个人学习烹饪美味、有营养的膳食。

