

餐桌礼仪不能丢 边吃边玩儿 胃“不高兴”

►吃饭别说话、不许边玩儿边吃、吃饭时不能咬筷子……这些老一辈总在提醒我们的餐桌礼仪,其实不仅是礼貌的问题,而且还有健康道理。

【食要静】嘴里有食不说话 避免影响食欲和消化

孔子在其《论语·乡党》中曾说过“食不言,寝不语”,其意思是吃饭时不宜话多,分神耗力,影响消化,睡前也不要唠叨没完,避免兴奋,影响入睡。这其实也属于古代保健的经验谈,流传千载,尽人皆知。

中国人吃饭往往家人、朋友团座,吃饭的时候难免想要聊聊天。

如果只是在就餐时简单轻松地交谈两句,还可能因为轻松愉快的心情,增进食欲、帮助消化,但是如果注意力集中在说话内容上,反而会让吃东西变成了一种机械动作,不仅享受不到美味,还可能影响食欲,尤其是交谈的话题不开心的话,那就更不合适了。

同时,如果在吃东西的时候不停地说话,无意中会吸入很多空气,很容易导致不停打嗝、胃胀等问题的发生,尤其是在室外吃东西,更要注意,不仅容易造成自己的不适,也影响他人进食。

“食要静”更是提醒人们一定要注意:千万不要在嘴里有食物的时候说话。会厌软骨是人咽喉里的阀门,人的咽喉是食物和气体的共同通道,食物和气体各行其道,有条不紊,就要归功于会厌软骨。

但是,如果吃饭的时候谈笑风生,尤其是口中有食物的时候还要说笑,就会使会厌软骨无所适从,导致食物很容易呛入气管。

【食要净】碗里饭要吃干净 尽量多吃些食物种类

碗里饭菜吃干净,不仅仅是为了避免浪费,更重要的是提醒大家进餐不挑食,不要单纯凭着自己的喜好进食少数几种食物。没有什么“超级食物”,没有任何一种食物可满足人体所需的能量和全部营养素。

平衡膳食是保障人体营养和健康的基础,食物多样是平衡膳食的基本原则。吃的食物种类越多,我们更容易得到全面和均衡的营养。食物多样化也会让各种不同食物之间的营养素相互协同作用,更有利于营养素的吸收和利用。比如,大豆类蛋白质缺乏蛋氨酸而富含赖氨酸,谷类食物正好相反,二者是蛋白质互补的理想食物,这两种食物同时食用就可以提高蛋白质在体内的吸收利用率;同时蔬果中富含的维生素C也可以促进动物性食物中铁的吸收。

同时,吃的食物越多样,每种食物吃的量会相对少一点,避免长期摄入单一食品。而挑食、偏食的习惯不仅容易造成营养失衡,影响胃肠功能,还可能出现相关营养缺失造成的疾病。尽量做到平均每天摄入12种以上食物、每周25种以上食物。

【食要礼】饭菜不许乱扒拉 躲开细菌传染

试想吃饭时朋友围坐一桌,如果一双筷子夹进夹出,反复扒拉,在个人口腔与菜品之间频繁穿梭,不仅有损形象,还不经意间成了传染疾病的“接力棒”。痢疾、伤寒、霍乱等食源性疾病主要是通过口腔途径传播,其中共餐为最普遍途径。家庭就餐也一样,就拿最常见的幽门螺杆菌为例,如果家里有人感染了幽门螺杆菌,他的牙菌斑和唾液中含有幽门螺杆菌,在不分餐的情况下,筷子就成了传播疾病的媒介。

现代家庭中往往家里有一人感染了幽门螺杆菌,其家属、孩子也会感染。无论是朋友聚餐还是家人吃饭,我们都得讲究点,不仅不要乱扒拉饭菜,还要使用公筷公勺,保证卫生,避免细菌和病毒的交叉感染。

【食要席】不许边玩儿边吃 以防食物口感变差、消化变差

边吃边玩,首先会拖长吃饭的时间,而饭菜变凉又影响了食物的口感,让一餐饭变得不那么美妙。特别是在寒冷的冬天,吃着冷饭冷菜,你的胃可能会“不高兴”。

吃饭时是否集中注意力与饥饿感也有关系,边看着手机、电视边吃东西容易体会不到饥饱,不知不觉就吃多了,造成热量超标。同样,注意力分散会影响人们对刚刚吃过食物分量的正确记忆,从而影响食欲。

同时,人在集中精力思考或精神压力较大时,植物性神经功能受到压抑,消化道血液供应减少,胃蠕动就会减慢,特别对于消化吸收功能本就偏弱的人来说,全心全意地吃饭才能帮助食物充分消化吸收。

虽然现代社会压力大,但吃饭时还是要专心,仔细感受胃肠饥饱状态,以免摄入能量过多。特别是孩子,如果他们就餐时不集中注意力,很容易造成饮食结构单一,进食更高热量的食物,造成营养不良。

【食要相】吃饭不许吧唧嘴 避开胃病

有的人吃饭时不讲究坐姿,怎么坐着舒服怎么来,一会儿跷着二郎腿,一会儿歪坐着坐,一会儿瘫在椅背上,一会儿摊在餐桌上……这些小动作,不仅让外人看起来极其不雅观,而且对你的自身健康也不利。

这些坐姿,头需要向前倾,这个弯腰曲颈的坐姿,会对脊椎造成伤害。如果吃饭的位置选择不对,也不行。比如,坐在矮桌前或者很软的沙发上吃饭,以及蹲着吃饭,都会造成胃部和食管等部位受到挤压,影响人体对食物的消化。尤其注意不要蹲着吃饭,下蹲使腿部和腹部受压,血液受阻,回心血量减少,进而影响胃的血液供应。

另外,吃饭也不要吧唧嘴。吧唧声很可能影响其他人进餐的心情和食欲,而且这类声音对“恐音症”患者来说是一种折磨。在公共场合吃饭时,尽量不发出声音,既显得有礼貌,也能照顾可能的恐音症患者。

综合健康时报

【食要文】斯文吃饭,细嚼慢咽 保护食道、控制热量

吃饭也要有讲究,不仅边吃边玩拖拖拉拉不利于健康,吃饭囫囵吞枣、草草了事,同样是不合适的。

进餐太快,除了食物太烫可能伤食道、咀嚼不好可能伤肠胃之类大家都知道的危害外,还会带来其他的麻烦。大脑摄食中枢感知饱的信息需要时间,如果进餐过快,这样往往在大脑感知之前,胃里已经进食了一部分食物,这样很容易过量进食,尤其是对于精白细软的食物来说,如果只能由胃的机械感受器来感知饥饱,等到了胃里面觉得饱胀的时候,食量已经明显超过身体需求了。

此外,同样数量的

食物,嚼得少、吃得快,更易饥饿,这不仅妨碍工作效率,而且下一餐易多吃,甚至两餐间会主动寻求高热量的零食、点心、饮料,就更易发胖了。优雅且健康的吃法是:小口进食,细嚼慢咽,每口食物多咀嚼几次,仔细品味每种食物带来的丰富口感和味道。

还有“一文”就是吃饭不要咬筷子,筷子在反复的啃咬中,表面不再光滑,变得粗糙,筷子上面细小的凹槽里就会更容易有食物残留,让细菌滋生。一双不干净的筷子可能带有几万甚至几十万个细菌和病毒,很容易让人染上相关疾病。