

餐桌上五大坏习惯，你占几样？

都说“饭桌上看人品”，良好的餐桌饮食习惯，往往能给人留下良好的印象。而吃饭时大声说话、刷手机、夹菜挑来选去……这些习惯要丢掉！

“眼大肚子小”

情景：“今天我请客，大家不要客气，想吃啥就点啥，多点几个菜，一定都得吃饱、吃好。”

山东大学齐鲁医院营养科冯作静：为了减少和避免浪费，不管是点菜还是自己在家做，都不能没有规划。最好根据进餐人数、地区饮食习惯及饭店菜量多少来确定点几个菜。通常，一桌饭菜主要是由凉菜、热菜、汤三大块组成，热菜数量=成人人数，8人以下凉菜2~4道，8人以上4~6道。具体情况，根据各饭店菜量酌情增减。

在饭菜种类方面，凉菜宜选素食、含淀粉的食物，比如凉拌海带丝、姜汁藕片；热菜的荤素比例1:3，1/3肉食、1/3素菜、1/3素炒肉，食材要多样，以简单烹调为主，比如西芹百合虾仁、家常豆腐、上汤娃娃菜等；汤品最好清淡一点，比如西红柿鸡蛋汤就很不错；主食可以是各种粗粮，比如玉米、红薯等，也可以是有肉有菜的饺子。

“迷恋野味”

情景：“现在很多食物都是人工弄出来的，不好吃，吃了对健康也不好，还是野生的最好。”

解放军总医院第五医学中心营养科宫雪：“当人类新发传染病78%与野生动物有关，来源于野生动物。”2月9日湖北省新闻发布会上，中国工程院院士、华中农业大学教授陈焕春强调：“野生动物应该待在野外，要尽量少养野生动物，更不能吃野生动物。”

不仅野生动物，国家食药监总局曾提示慎食赤潮地区海鲜野生贝类，不得采购和销售来源不明以及禁止采捕和销售区域的贝类。沿海地区的消费者在毒素爆发高峰期不要采购和购买食用野生的贝类。在烹饪贝类时，要煮熟煮透，单次食用量不宜过多。如发现误食出现中毒症状的，应尽快前往医院进行救治。

同样，还有野生蘑菇。很多人爱采野蘑菇，认为野蘑菇的蘑菇味更浓。其实，这种来源不明的蘑菇很可能有毒，容易误食。而毒蘑菇极难识别，中毒后病死率高，且无特效疗法。对来路不明的野生蘑菇，要做到不采、不买、不卖、不食！

“用公筷是见外”

情景：“如果用公筷也太见外了吧，显得多不好呀。”

济宁医学院附属医院营养科续慧超：如果不用公筷公勺，幽门螺旋杆菌、感冒病毒、乙肝病毒等都可能通过个人筷子与筷子上的唾液传播，不利健康。北京市疾病预防控制中心和北京市健康教育所联合发布“公筷行动”，提出如下建议：

在外就餐：从外观或材质上区分公筷与个人的筷子。按“一菜一筷，一汤一勺”的标准配置；食用火锅、烤肉时，夹取生料的公筷要单独使用，不能与其他菜品的公筷混用。

在家用餐：建议每个家庭成员有自己的碗、筷、勺、水杯，可通过外形和颜色来区分；如不分餐，也要在每个菜品上，放上公筷公勺。

鼓励儿童独立进餐。如需喂食，应使用孩子自己的餐具。严格禁止用嘴尝孩子食物、帮孩子咀嚼食物、与孩子共用餐具等。

“吃饭玩手机”

情景：“吃饭的时候没啥事干，尤其是一个人吃饭，看看手机里的小视频、跟别人聊聊天，避免尴尬。”

浙江医院消化内科、营养科主任郑培奋：调查发现，手机上每平方厘米驻扎着12万的细菌大军，这其中可能存在有害菌，譬如金黄色葡萄球菌，脓疮上的分泌物诸如此类。

不仅如此，吃饭玩手机，大脑注意力会分散，由于血液需要供应给脑部以及双眼，消化器官供血量降低，影响消化液分泌和胃肠蠕动。长期如此，胃肠功能衰退、慢性消化道疾病可能发生。当然，如果与亲戚、朋友、同事一起吃饭，玩手机是不礼貌行为；假如只顾刷手机，和其他人没有互动交流，影响感情，对个人形象也相当不利。

另外，吃饭玩手机容易发胖，因为人在心不在焉的情况下，对食物的感知会有偏差。如果吃饭时心思全在手机上，即使吃饱了，也可能感觉不到撑，就会不自觉继续吃，还易导致饮食不规律。因此，不妨放下手机，好好吃饭。

“边嚼边说”

情景：“刚夹了一口吃的放到嘴里，正好有人跟我讲话，我就只能嘴里含着东西边嚼边说了。”

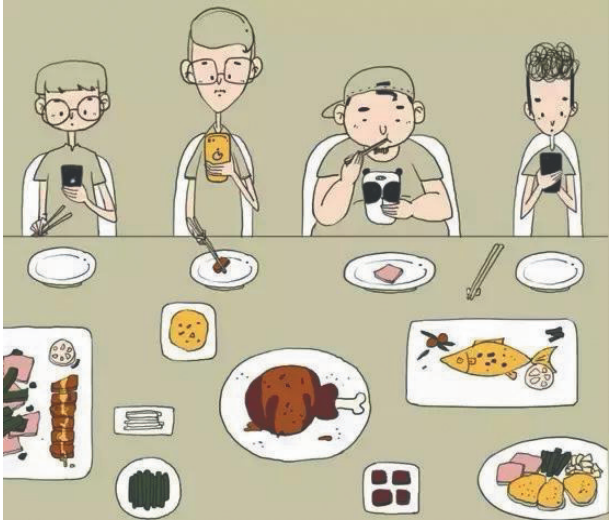
北京营养师协会理事熊苗：《论语·乡党》中讲“食不语，寝不言”，所谓“食不语”就是要求吃饭时最好不要说话，会影响消化。

食物一进口，就开始进行消化过程了。牙齿和咀嚼肌共同配合，将食物机械地分割成小块，越碎越好，使食物能够得到更充分的消化。咀嚼过程中，会向胃肠道发出信号，告知胃肠道提前准备好消化液，以迎接被牙齿粗加工的小块食物的到来。

因此，如果一边吃饭一边说笑，很易造成食物没有被充分分解成小块，从而增加胃肠道的负担，严重者会引起胃痛或慢性胃肠道疾病。

另外，如果说话太多，进餐时间过长，饭菜凉了以后吃下去对胃也是不好的。建议一口饭咀嚼20下左右再咽下去，可以大大减轻胃肠的负担。将吃一顿饭的时间控制在30分钟左右为宜，不要过快，也不要太慢。

据人民网



消防视界

梅雨季节到了，消防提醒你注意一些安全事项：1.要对家中电器、线路进行定期检查，如发现老化的电线应及时更换，尽量采用有保护的绝缘导线。2.切断危险地带的室外电源；雷雨时尽量不使用电视机、室内热水器、电脑等电器，并拔出电源插头。3.对容易被雨水浸泡的电线，应采取迁移或架空等防护措施，在潮湿、腐蚀场所内，应使用套管布线。4.在清洁家用电器时，最好不要使用湿抹布，一旦遇到电源起火，不可用水浇，应先切断电源，并拨打119报警电话。5.雨天电动自行车充电应格外小心，避免电器线路入水受潮引发短路造成起火。不得长时间充电，充电时要远离可燃物。6.梅雨季节易刮大风，请市民将置于窗外的花盆等易坠物品移入室内，避免高空坠物，导致伤人现象。7.外出时，尽量不要靠松动或者老旧的围墙、建筑物、广告牌行走，防止雨水侵蚀后的建筑倒塌等危险。8.雷雨天气容易发生泥石流、山体滑坡，如在野外，请不要在室外逗留，尽快远离危险的地方。9.梅雨天气出行，应注意观察，避开有水流漩涡的地方，防止跌入窞井、地坑，不要在深水区逗留。

请为爱“熄”烟

戒烟有什么好处？

英国有一项研究，对将近3.5万男性医生进行了为期50年的观察，发现吸烟者较不吸烟者平均寿命减少10年。而每提早戒烟10年，可相对延长将近3年的预期寿命，并且所延长的寿命具有更高的健康指数和生存质量。吸烟越早、烟量越大，其相关死亡风险越高，在50岁时戒烟可减少将近一半的危险，而30岁时戒烟几乎避免了所有的危险。

为什么就是想抽烟？

吸烟是一种成瘾性的慢性身心性疾病，烟草依赖的实质是尼古丁成瘾，尼古丁与受体结合导致多巴胺释放的增加，带来平静愉悦感，但是长期的尼古丁刺激，导致身体本身多巴胺分泌减少，因此需要更多的尼古丁来维持生理需求，出现觅烟行为，若不能及时吸烟，就会出现烦躁、头晕、失眠、心慌、疲乏、精力不集中等戒断症状。

如何戒烟？

研究显示，戒烟（即治疗）一般需要较长的周期。



在戒烟的所有影响因素中，戒烟动机占40%，医生的劝诫占30%，辅助治疗占30%。吸烟者如果仅凭自己的毅力戒烟，一年的成功率不到3%，而通过戒烟门诊应用着科学的评估方法，为每个有志戒烟者制定有针对性的戒烟策略，一年的成功率可提升10多倍。

■戒烟小常识

- 戒烟时遇到有吸烟冲动的情况时，可以饮水、喝茶、嚼口香糖、嗑瓜子、刷牙、听音乐、看电影、散步、跑步、跳广场舞、爬山、钓鱼、画画、写字、健身。
- 戒烟时遇到精力不集中时，可以适当减少工作负荷。
- 戒烟时遇到疲乏、想睡觉等情况，可以多休息保证充足睡眠。
- 戒烟时遇到总想吃东西的情况，可以多吃蔬菜、水果，少吃高热量食物。
- 戒烟时体重增加的情况，可以调整饮食结构，增加运动量等。
- 戒酒有助于戒烟。

通讯员 李俊豪