

饭菜趁热吃伤食道



总趁热吃：
食道受伤

二是及时治疗疾病或调整药物，在医生指导下调整饮食结构；三是食欲下降伴随营养缺乏性疾病者可适当补充营养剂，同时增加蔬果、蛋类、瘦肉、水产品、豆类等高营养密度食物的摄入。

食管癌是一种“吃”出来的癌症，全球一半以上的食管癌发生在中国，与国人“趁热吃”的传统饮食习惯密不可分，喜食腌制食物、吸烟、饮酒等也是高危因素。刘思德表示，“河南林县曾是食管癌高发区，当地许多人喜欢吃烫食，比如较烫的玉米粥、刚烤出来的红薯等。”烫食并非只有刚出锅的才算，食道黏膜可耐受、不会产生明显损害的最高温度是65℃，因此超过这一温度的食物均可称为烫食，会对口腔、食管黏膜造成热损伤。长期反复损伤易引发黏膜的慢性炎症，诱导细胞癌变，从而增加食管癌风险。

刘思德提醒，一道刚出锅的热菜或热茶、热汤、热粥等，温度通常远高于食道黏膜耐受温度，上桌后建议先晾5~10分钟，或用手感受温度高低，如果饭菜在70℃以上，正常人端住盘子1~2秒就会被烫得受不了；如果能端住、端稳，说明温度在50℃以下，适合食用。需注意的是，老人若长期习惯吃烫食，对烫的评判标准可能与常人不同，家人应及时介入，提醒其吃烫食的危害并帮助纠正。

暴饮暴食：
双心受伤

享用美食是不少人的放松方式，但也催生了一种极端行为——暴饮暴食。龚雄辉介绍，暴饮暴食分两种：一是暴食症，属于心理障碍，患者会在短时间内摄入远超正常饮食量的食物，且无法控制或停下，之后会感到极度内疚，甚至有催吐的冲动，需及时就医。二是情绪性进食，是指面对压力或情绪困扰时通过猛吃一顿来发泄，这种更为普遍。

龚雄辉表示，生活不规律、工作压力大、情感波动、家庭关系不和谐等，都会增加暴饮暴食的概率，部分追求减肥的人也可能因过度节食出现报复性进食。这类暴饮暴食经常摄入的是高盐、高油、高糖食物，口感丰富且味觉刺激强烈，以零食、快餐和方便食品为主，能迅速给人满足感和即时的解脱感，但同时也在损害健康。高盐食品会升高血压，加重心脏负担；高油食物难消化，会影响胃肠功能，严重时可能诱发急性胃炎、胃溃疡。更需强调的是，不受控制地进食还易让人陷入“暴食—焦虑—暴食”的怪圈，进一步加重心理负担。

龚雄辉建议，为改善这一情况，首先要学会正确的放松方式，压力大时可与亲朋好友沟通，或通过运动、逛公园、绘画等其他方式释放情绪。其次，增强社交能力，通过积极的交际来减少孤独、无聊感，平衡情绪。最后需提醒的是，如果连续多次在短时间内（尤其是两小时内）摄入大量食物，并感到强烈的内疚和羞愧，可能是暴食症征兆，建议及时咨询心理医生，以获取专业的指导和干预。

生命时报官方网站

咀嚼不充分损胃肠



一个人的饮食习惯和餐桌礼仪很重要。吃饭时的每一个举动虽然无声，却是透视健康的窗口：比如细嚼慢咽，常被看作是健康的象征；吃饭很快、挑食偏食等较差的习惯，则可能招来疾病。

吃饭刷手机易多吃



边吃边看：
肩颈受伤

生活中，不少人习惯用手机“下饭”，一手拿筷子，一手刷手机。北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉告诉记者，如果边吃饭边玩手机，姿势会不自觉地变为头前倾、肩耸、含胸驼背，尤其是习惯低头“扒饭”的人，不仅头颈前伸、下颈椎前屈，同时还要抬头看手机，上颈椎出现后伸，上下颈椎处于“拉锯”状态，长期重复这一动作可造成肩颈肌肉疲劳、酸痛、失衡，严重者甚至出现颈椎反弓、椎间盘突出，引发胸腔、肺部扩张受限等问题，影响呼吸以及全身氧气供应。此外，食物的色香味可刺激神经系统分泌消化酶、启动胃肠道，但边吃饭边玩手机，会让人忽视食物的味道，既会不知不觉吃多，也会让消化功能大受影响。

龚雄辉提醒，用餐时首先要保证桌椅高度合适，双脚平放时大腿与地面基本平行，同时挺腰端坐，确保肩颈肌肉放松；吃东西时要“以碗就口”，即端起碗将饭菜送至嘴边，而不是“以口就碗”，以减少颈椎的过度屈伸，避免肩颈受累。

狼吞虎咽：
胃肠受伤

快节奏的生活中，有些人吃饭时狼吞虎咽，争分夺秒。一项涉及我国4000多人的网络调查显示，近九成人吃一顿饭的时间仅十几分钟。南方医科大学南方医院消化内科主任刘思德表示，食物需要胃肠道的充分消化才可转化为可吸收的营养，进食速度过快会极大干扰这一过程。

一方面，口腔是消化食物的第一道关卡，牙齿会将食物切割、研磨成小块，但狼吞虎咽时咀嚼不够充分，相当于跳过这一环节，把打磨任务交给了下一站——胃肠，不仅会给胃肠带来额外负担，很多食物尤其是坚硬食物也无法充分消化，易造成消化不良、胃胀气等。另一方面，吃得太快时口腔难以仔细感受食物中的“危险分子”，比如鱼刺、鸡骨等，可增加消化道机械性损伤的风

险。“临床上，每年因这类损伤就诊的病例不在少数。”刘思德说。此外，大脑感知胃肠发出的饱腹信号约需20分钟，如果吃饭太快，即使已经吃撑了，大脑还没接收到信号，以为没吃饱，易造成过量进食，引发肥胖、胰腺炎等疾病。

刘思德提醒，吃饭应成为一种享受，平均就餐时间尽量保证在15~30分钟，吃鱼肉、鸡肉等含刺、骨的食物时更应谨慎，建议每一口饭菜都要多嚼几下，在细嚼慢咽中感受食物的质地、味道。

挑挑拣拣：
营养不良

挑食、食欲差是营养不良的常见原因，在儿童、老年人和减肥人群中尤其高发。龚雄辉表示，儿童并非天生挑食，多数是父母的喂养习惯不当造成的，比如允许孩子只吃喜欢的食物、只吃软烂食物，使他们养成口味偏好，习惯性回避不爱吃的粗粮、带骨头的难嚼食物等，但不利于咀嚼功能的开发，还易出现下颌发育问题。

因味觉退化，老年人容易食欲不振，再加上牙齿掉落、消化功能下降，胃肠蠕动、消化酶功能也随之减弱，更倾向吃易吸收的食物。疾病、药物也会有影响，例如部分高血压或糖尿病治疗药物会造成口中异味、胃部不适，影响老年人的味觉和食欲。减肥人群常因各种不均衡的饮食方法，比如辟谷、生酮饮食等，造成明显少食、偏食。

龚雄辉提醒，无论是哪种情况引发的挑食，都会造成营养摄入不均衡，引发相关健康问题。比如，绿色蔬菜摄入不足会缺乏维生素和微量元素，引发免疫力下降、贫血、肌肉功能减弱等一系列疾病；钙摄入少易造成骨质疏松，增加骨折风险。如果并非挑食，而是食欲变差了，需尽早判断是否为急性疾病、情绪压力导致的，尤其是老年人长期食欲不振，可能是肺炎、糖尿病、心脑血管疾病等的信号。

对于不同原因引发的“挑食”，需从多方面着手改善，一是增加食物的颜色搭配，提升餐食的视觉吸引力，或加入山楂、陈皮等药食同源的食物，有助健脾开胃、激发食欲；

吃饭还需一些好习惯

受访专家：

北京大学首钢医院营养科主任 龚雄辉

南方医科大学南方医院消化内科主任 刘思德

生命报记者钟财芬