五类人更适合分餐

中国家庭吃饭习惯一家人围桌而坐，热热闹闹地分享菜肴。但其实，要想保障一家人身体健康，分餐是重要前提。

分餐是指把每个人要吃的食物单独盛放，主要有以下几大好处：一是保证食物搭配合理，合餐时人们会下意识地多吃自己偏爱的食物，可能导致营养失衡，而分餐时食物的种类搭配很直观，能帮助大家有意识地管理饮食；二是起到决策前置的作用，让人们在开吃前就规划好这一餐要吃什么、吃多少，减少随意进食的情况；三是让人们对自己的饮食结构做到心中有数，这样以后不论是在家吃饭，还是外出就餐，都可以很好地把握食物种类和数量；四是减少感染，幽门螺杆菌可经由唾液、餐具、食物在人与人之间传播，家庭成员之间最容易相互传染，分餐有助降低感染风险。以下5类人群尤其需要分餐。

在广州市荔湾区金花街长者食堂，工作人员为前来堂食的老人选餐配餐。（资料照片） 新华社发（李威 摄）

慢病患者

患有糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖等慢病的人，吃饭应严格控量，并注意营养搭配，因此分餐是刚需。用分餐盘把主食、蛋白质食物（鱼肉蛋奶和豆制品）、蔬菜等分开装，一眼就能看出营养比例和进食量是否合适。

康复期患者

刚做完手术或放化疗的人需要重点补充蛋白质、维生素、矿物质等营养素。分餐能让他们更有针对性地补充营养，还能避免和其他人混着吃带来的卫生风险。

儿童和青少年

分餐能帮助孩子了解食物类别、数量和平衡原则，是一种很好的饮食教育形式。需要限制饮食或增加营养的孩子更要分餐，这样能方便家长了解孩子的进食情况，帮助其做出调整。

孕妇

孕期血糖、血压方面容易出现异常，另外，由于营养需求大增，进食不当就容易缺钙、缺铁等。分餐一方面有助强化营养，如补铁、补钙等，另一方面可以有针对性地管理血糖、血压等指标。

老人

很多老人吃饭比较凑合，平时食物种类单调、营养搭配不合理，即使跟家人同桌吃饭，也容易随便吃几口就下桌，可能导致营养不良或身体虚弱。分餐后，主食、蛋白质食物、蔬菜和其他食物按格盛放，能让他们每顿饭多吃几样，营养摄入自然更均衡、充足。

当然，对于习惯合餐的国人来说，下决心实行分餐并不容易，应先克服4种障碍。

1. 消除“怕麻烦”的顾虑。有人一想到分餐就觉得很麻烦，比如不想清洗更多碗盘，或是单独烹调。其实分餐操作起来很简单，只要选择合适的分餐盘，把全家的饭菜烹调好，大家按需装到自己的盘子里就行，不会增加太多碗盘，通常也不需要为谁单独做饭。

2. 化解“被安排”的抵触。有人觉得分餐像“按规定吃饭”，有种被限制的不适感。其实分餐是很灵活的，其本意不是逼人“吃定额”，而是帮大家了解自己吃的什么、吃了多少。另外，如果家里有人特别需要分餐，最好全家都用分餐盘吃饭，这是一种心理支持，能够减少其被孤立、被特殊对待的感觉。

3. 打破“生分疏离”的误解。一直以来，合餐制承载着共享、团圆的文化内涵，分餐常被误解为疏离、生分、不够热闹……其实，饭前全家一起摆盘、互相提醒，也能吃得热闹温馨。

4. 打消“一次到位”的念头。分餐初期确实要尽量规范，以清晰划分食物种类、直观控制分量，但没必要追求“一步到位”。分餐初期的重点是培养“按格取餐”的营养搭配意识，应该允许剩余或再次添加食物，逐步调整到适合的量。

总而言之，分餐不是立规矩，而是换种更明白的吃法。

辽宁省营养学会健康宣教专业委员会副主任委员、中国注册营养师 姜丹

生命时报官方网站