



## 囫圇吞枣 受害的不只是胃

食物的消化,特别是淀粉的消化,是从口腔开始的。咀嚼时产生的唾液中含有淀粉酶,能够将食物中的碳水化合物进行初步的分解。

细嚼慢咽可以让食物在口腔中停留更长的时间,将食物进行细致的磨碎,并增加唾液的分泌,使磨碎的食物和唾液充分混合。咀嚼的过程还能够刺激大脑向胃肠发出信号,增加胃液和其他消化腺液体的分泌,为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备。

相反,若是狼吞虎咽地进食,食物未经过充分地咀嚼,体积较大的食物会对消化道产生较强的机械刺激,易损伤表层黏膜,产生慢性炎症,时间长了甚至会发生癌变。要是不留神吞下鱼刺等比较尖利的东西,更是有苦说不出的。

而未经过充分磨碎的食物进入胃里,所有的淀粉、植物纤维等碳水化合物、蛋白质、脂肪都还糅合在一起,需要胃进行更强烈和更久的蠕动将它们分散。可这本该是牙齿的工作,天天都让胃“加班”,它自然会跟身体闹别扭,小则胃痛,大则溃疡,那时候再后悔就来不及了。而且这些没有完全磨碎的食物需要更多的消化酶来分解消化,又增加了分泌消化酶的胰腺等器官的工作量,久而久之,各器官劳累不堪,病痛就找上门了。

## “抢饭”伤情绪 影响内分泌

从另一个角度讲,吃饭本来是一种很愉悦的行为,若是吃饭的时候速度特别快,容易在心里产生一种“抢”的感觉。就像几个小孩一起吃饭,经常会吃得又快又多,这并不是一个好现象。因为情绪上的波动会影响体内激素的分泌水平和各个消化器官的工作,结果就会导致消化不良。

许多年轻的白领患上肠胃疾病,恐怕跟进食速度太快有不小的关系。吃饭速度快貌似节省了很多时间,可是时间长了引起消化系统疾病,就需要花费更多的时间和金钱进行治疗,身体也会受到病痛的折磨,工作效率下降。相比之下,到底哪种进食方式“效率高”就一目了然了。

“吃饭时要细嚼慢咽”是很多人知道却做不到的健康法则。快节奏的生活让坐下来认真吃一顿饭变得“不太习惯”。这样一来虽然提高了吃饭的“效率”,却埋下了不少隐患。都知道吃饭太快对胃不好,殊不知,狼吞虎咽对身体的伤害远不止这些。今天,就教大家6个让吃饭慢下来的好方法。

# 6个方法养成细嚼慢咽习惯 别吃那么快了

## 试试这些方法 助你自觉细嚼慢咽

有朋友抱怨了:我每天工作都很忙,早上要赶车、中午工作餐随便吃一点、晚上劳累了一天又懒得动,根本没有工夫做饭,更别提细嚼慢咽地吃饭了。那么如何养成细嚼慢咽的习惯呢?这里就分享6个小方法。

## 1

### 多和家人朋友一起吃饭

和家人或者朋友一起进餐,可放慢吃饭速度。聊天过程中,用餐的时间都会相对拉长,增加咀嚼的次数。

## 2

### 专心吃饭不分心

吃饭就到餐桌去用餐,不要边看电视电脑边吃饭,或边走边吃,边玩手机边吃。不专心吃饭不但无法好好享受一餐,更会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。

## 3

### 每一口饭多嚼几次

十九世纪美国著名的保健之父贺瑞斯·弗莱彻强调咀嚼32次才足够让唾液与食物融合。有人提出15或16下就足够。不管数几下,最简单的原则就是确认口中食物没有太大的块状。

## 4

### 咀嚼时放下餐具

咀嚼时,将手上的餐具或食物放下。在每口中间将叉子、汤匙、筷子,或是手上的馒头、大饼、披萨放下,也能减少在不知不觉中摄入的热量。

## 5

### 吃饭时避免喝甜饮料

果汁、饮料等液态食品,因为没有经过咀嚼,摄食过量也浑然不觉。

## 6

### 配合点汤水

准备一锅较稀的绿豆汤、红豆汤等,配着食物饮用,会减慢吃饭速度,同时膨胀肠胃,让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的,尽可能少放油盐,否则容易额外摄入过多的油盐。

(唐娜)

## 应季蔬菜比反季蔬菜更营养吗?

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化合物等营养物质的重要来源,在我们的日常餐桌上有着举足轻重的位置。但一年四季都能吃到的蔬菜反而引起了人们的质疑,认为食用反季蔬菜不利于人体健康,那我们怎样才能正确认识反季蔬菜?

### 什么是反季蔬菜?

要想弄清楚反季蔬菜到底好不好,首先要弄清楚反季蔬菜的定义。应季蔬菜是指按季节、节气等自然环境气候条件种植、生长并成熟的菜品,也称时令菜。

反季蔬菜按照种植、生长的情况,通常分为三类:

1.异地种植。即在南方地区种植生长,冬季时运送至北方市场;这类蔬菜对南方来说是应季菜,对北方来说是反季菜,如菜薹、豌豆尖等。

2.长期保存。即通过现代技术(如低温贮藏)来延长应季蔬菜的保质期,如蒜薹等。

3.大棚种植的蔬菜。准确来说,前两种并不算反季蔬菜,因为对于生产地而言都是顺应季节的,只是对于消费地来说是反季节。而大棚种植蔬菜才是我们通常意义上的“反季节蔬菜”。

### 应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗?

1.一般来讲,应季蔬菜比反季蔬菜营养含量更丰富,营养价值更高。

应季蔬菜中维生素C、可溶性糖以及矿物质含量明显高于棚种反季蔬菜。例如:

应季种植黄瓜每100克含叶绿素0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分2.3毫克,而反季种植黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克,低于应季种植的黄瓜。

辣椒、番茄应季种植每100克含维生素C分别为149毫克和33.6毫克,而反季种植的辣椒、番茄每100克仅分别含维生素C85.2毫克和14.3毫克。

反季种植蔬菜的蛋白质、钾、钙、铁等营养素含量也均低于应季种植蔬菜。

2.应季蔬菜多为露地种植,通风、日照等条件更好。

这是由于应季蔬菜都是露地种植,良好的通风、充足的日照以及昼夜的温度差,使得营养物质的合成和积累更充沛,果实饱满多汁;而反季蔬菜多在大棚内生长,受到棚内光照和温度的制约,营养物质相对积累少,口感也受到影响。

3.无公害有机肥料的使用使反季蔬菜品质提升。

我国北方冬春季寒冷,农作物种植受限,应季蔬菜种类单一,以白菜、萝卜为主,而像豆类、茄果类、深色叶类蔬菜等富含蛋白质、维生素B<sub>2</sub>、胡萝卜素的蔬菜却很少,从而导致了营养素供应不均衡。

为延长冬季蔬菜的食用期限,北方居民常常将蔬菜进行贮藏或腌制。长时间贮藏与腌制的新鲜蔬菜,特别是叶类蔬菜,不仅会造成原有的营养素流失,并且还会增加蔬菜中硝酸盐与亚硝酸盐的含量,影响人的身体健康。

尽管反季蔬菜的营养素含量比同种应季蔬菜稍逊色,但依旧可以弥补冬春季单一蔬菜品种所带来的营养素不足,在合理膳食方面起到重要作用。

并且随着无公害有机肥料的使用,反季蔬菜中维生素C、可溶性糖、蛋白质以及有机酸含量增加,硝酸盐含量降低,反季蔬菜营养品质得到提升。

### 日常生活中如何挑选蔬菜?

在日常挑选蔬菜时应以当季时令蔬菜为主,保证人体所摄入蔬菜的营养性和安全性;而在蔬菜种类稀缺的季节,应以当季蔬菜搭配反季蔬菜,从而保证人体摄入营养的均衡性。

建议每天摄入蔬菜300~500克,深色蔬菜占一半以上。

(据《北京青年报》)