

从源头说科学分餐,避免健康隐患

■ 陈若隐

合餐是中国特有的一种比较普遍的宴饮方式。大家都觉得在一张桌子上围着吃饭交流感情特别有氛围。但是,新冠肺炎疫情发生以来,大家越来越感觉合餐容易造成病毒的传播。那么如今在各个家庭流传开来的分餐文化又是怎么回事呢?分餐的好处又有哪些呢?接下来就一起来看看吧。

合餐制来源民间和少数民族

合餐制有两个源头。一个是来自民间百姓家庭。另一源头是来自少数民族部落。至于如何由分餐制到合餐制的演变,或许是因为达官显贵的分餐进食更多是为了表现一种“礼”。古人云:“礼不下庶人。”庶人是不需要这么多礼的,因此合餐制也就在民间盛行开来。

但是为什么在民间和少数民族那里,会更多地采用合餐制呢?一是因为物质生活贫困,餐具缺乏;二是食物不丰富,本来食物就很少,再采用分餐制,每个人能分到的食物就更少了;三是用分餐制进餐,会耽搁很多时间,包括食物的准备,以及饭后餐具的收拾洗刷,都会很浪费时间。这些都有可能是造成合餐制逐渐代替分餐制成为主流饮食文化的原因。

分餐制自古就有

在大家的印象中,合餐是一直存在的。但根据古代留下的各种典籍史料,以及留下的绘画等艺术品来分析,中国人自古以来,一直是采用分餐制,而不是合餐制。

在春秋战国时期帝王贵族人家,也被称为“钟鸣鼎食”之家。这里的鼎食就是用大鼎煮食物。古代用鼎吃东西类似现代吃火锅,区别在于我们吃火锅什么都放锅里煮着吃,鼎则是常用于煮各种肉的器具,下面烧着炭火,上面冒着热气。这种鼎一般比较大,适用对象又是有身份地位的人,所以有个专门负责捞肉的人将肉分割盛给在座的人吃。“宰相”最初的意思其实就是分割肉的人。

历史上还出现过很多绘画,展示古代宴会的情况。比如《韩熙载夜宴图》,里面呈现的也是一种分餐制。韩熙载出生于五代十国时期,由此可以说,直到五代十国,中国人依然是采用分餐制吃饭。《明史》里也专门记载了宫廷里举行宴会分餐而食的场景。

避免病毒传播,应实行分餐制

从卫生角度而言,分餐制则是一种更加文明、更为科学的进食方式,是饮食方式的进步。面对重大疫情,要痛定思痛,检视自身,不仅需要戒除“舌尖任性”的陋习,还需要丢掉“万筷齐发”的习惯,更需要改良“热闹聚餐”的方式。

常见的呼吸道传染病病原体主要有病毒、细菌、支原体和衣原体等。最常见的感冒在共餐时也会传染。还有流感病毒、麻疹病毒、脑膜炎球菌、结核杆菌等均可传染。其中,在人群中传播最多的是乙肝病毒和幽门螺杆菌。得过这个病的人都知道,医生给你开完药之后会再三强调一家人千万不要共碗共筷。这次的疫情也是,接触传播也是其传播途径之一。

要力所能及地消除共餐隐患,推行“分餐制”是时代的需要,也是社会的进步,“分餐制”并不会降低“热情待客”的宗旨,而是公共卫生安全的需要。

分餐制的好处

1. 把控食物数量品种,做到营养均衡
家庭采用分餐制,合理搭配,控制数量品种,既营养均衡又不造成浪费。

2. 减少了疾病传染的可能性

根据相关数据显示,采用分餐制可以预防各种经口、唾液传播的疾病并减少交叉感染的机会,能使疾病的感染率由合餐制的42%降为17%。

特别是有利于减少幽门螺杆菌的传播途径,防治胃病的发生。有小孩的家庭更要注意分餐进食,预防交叉感染。

3. 帮助老人合理饮食

在共餐的情况下会忽略老人进食的多少,不能系统地规划老人的饮食,造成营养摄入不足影响健康。因此老人分餐进食有利于控制其进食量,也能达到节约粮食、减少浪费的效果。

分餐制应先从家里做起

与餐馆落实公筷公勺、分餐制相比,“公筷行动”推广到千家万户的小餐桌,似乎还有一段路要走。

到底难在哪里?主要还是习惯问题,一些传统观念深厚的年轻人和老人持保守态度,但大部分人也表示,这次疫情是一个好时机,自己愿意尝试,把公筷公勺和分餐进食落实到自己家,也有人建议可以让孩子做个良好的示范,带动家长养成习惯。推广使用公筷虽然难,但希望大家共同履行这份文明的约定。

科学护眼有妙招

■ 辛若若

小朋友如何上好网课的同时保护眼睛?

保持正确的读写姿势。家中书桌椅应调节好高度。读书写字坚持“三个一”,即手离笔尖一寸,眼离书本一尺,胸距书桌一拳。改掉不良的用眼习惯。不要在吃饭、卧床时看书或使用电子产品。不要在光线过暗或阳光直射的情况下看书写字。读写过程中应同时打开房间的大灯和台灯。台灯要有足够和均匀的亮度及色温,书籍纸张应避免精装的铜版纸,从而减少眩光的发生。

避免长时间使用电子产品和看电视。建议非学习使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。通过网络学习30-40分钟后,应休息远眺10分钟,使眼睛得到休息。或者闭眼休息5-10分钟。多在窗前远眺或在阳台晒晒太阳。6岁以下的学龄前儿童应避免使用手机和电脑。家长也应起到表率作用,尽量少在孩子面前使用电子产品。

职场人士居家办公如何合理用眼?

合理安排工作时间。建议连续工作0.5小时到1小时,应该休息10分钟。注意作息时间,按时睡觉,保证7到8小时的充足睡眠。不熬夜打游戏、不通宵上网。

正确使用电子设备。建议调整好房间里的灯光。晚上用电脑或者看电视时要开灯,并且将屏幕的亮度调暗到30%缓解眼睛的疲劳。

办公时保持正确的坐姿,尽量让眼睛与电脑屏幕的距离保持在40厘米左右,让眼睛平视电脑屏或者稍微下视,电脑桌和座椅的高度要匹配,让人的胸部和屏幕中心在同一高度。

注意用眼卫生。预防近视的“20-20-20”口诀对职场人士同样有用,即使用电子产品20分钟,远眺6米外的物体不少于20秒,可以缓解眼睛的疲劳。同时要养成不揉眼睛、勤洗手的好习惯。

加强室内运动。对职场人士来说,应该利用工作间隙加强运动,在室内可以选择瑜伽、原地跑步、蹲起、仰卧起坐等训练,既增强了身体素质,又保护了眼睛。



生活厨房

家常东坡肉夹馍的做法

■ 周灿新

肉夹馍是古汉语“肉夹于馍”的简称,中国陕西省汉族特色食物之一。其馍外观焦黄,条纹清晰,内部呈层状,饼体发胀,皮酥里嫩,食用时温度以烫手为佳,下面就一起来看看怎么做的吧。

食材准备:

东坡肉2块,面粉200克,酵母3克,彩椒适量,尖椒适量,小葱2根。

具体步骤:

1. 面粉和酵母搅合在一起,用温水慢慢把面和成面团,放入冰箱中低温发酵一个晚上,在室温下发酵两个小时即可。
2. 将发好的面团平均分成几个小长条。
3. 把一个长条擀成椭圆形,一端卷起来,卷成一个圆柱形。
4. 卷好的圆柱形直立起来从上而下按压成一个饼状,用擀面杖擀平。
5. 电饼铛放点油,两面都沾上油,盖上盖子,几分钟的工夫,馍就做好了。
6. 做好的馍饼体发胀、两面金黄,非常好看。
7. 把彩椒、尖椒和小葱切碎,东坡肉也切碎。
8. 拿起一个馍,中间切开,把所有的东西塞进去就可以了,最后浇一些东坡肉的肉汁会更加鲜美。