

蹲着吃诱发食管癌？“食不语寝不言”不科学？

吃饭姿势“培训课”：站着最健康

文、图、视频：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 周纯粹 实习生 周鹏程



对于吃饭，自古以来就有着“食不语”“端坐食”等规矩。那么正确的吃饭方式是什么样的？传承千年的吃饭姿势究竟有没有科学依据？近日，一篇题为《蹲着吃饭也易诱发食管癌》的文章引发热议。文中提到，中国食管癌高发区域的人，就餐多有蹲食习惯。蹲着吃饭，腹压剧增，食物在食管的停留时间变长，会给食管增加负担。

吃饭的姿势真的也有健康讲究吗？今日女报/凤凰网记者展开调查，也用一段视频展现市民们的“吃饭姿势爱好”。来看看吧！



小科普 >>

这样喂饭可能导致孩子胃出血
文 / 郭丽艳 (湖南省儿童医院 血液内科)

据相关统计，慢性胃炎患者幽门螺旋杆菌的检出率达40%—60%。往往孩子感染幽门螺旋杆菌主要是大人传给他的，时间一长，孩子胃部溃疡，甚至引发胃出血。

由于幽门螺旋杆菌可以通过口对口传播，家长在给宝宝喂饭的时候，要特别注意避免以下几点：1、嚼食喂养孩子；2、喂食之前大人先用自己的舌头试下食物的温度；3、大人用吃饭的筷子夹菜喂给孩子。

另外，孩子一岁半以后仍在喂饭就有些不妥啦！要知道，长期喂饭给宝宝带来的弊端不小：损害咀嚼功能、影响营养的消化吸收、导致宝宝肥胖、加大宝宝心理负担、影响宝宝精细动作的建立、推迟建立吃饭意识等。

孩子只吃软不吃硬影响智商

文 / 李金玲 (湖南省儿童医院 重症医学二科)

宝宝处在换牙期的时候，妈妈们一定不能掉以轻心：牙齿是“用进废退”的，在它生长的時候，总是吃软食会导致牙齿咬合咀嚼无力，严重的还会导致牙齿长得不整齐。

此外，宝宝长期吃软食，不仅对牙齿有影响，对智力和视力也有危害。1、对智力的影响：只吃软食，大脑得不到刺激。咀嚼运动可使流向大脑的血流量明显增多，促进大脑发育。2、对视力的影响：视力是由相当于透镜的晶状体与睫状肌的活动进行调节的，肌肉力量不十分发达的话，会对视力产生影响。长期吃软食物，面部的肌肉力量变弱，晶状体的调节机能就不能很好地工作，视力自然会减弱。

夏季宝宝穿衣的注意事项

文 / 段微微 (湖南省儿童医院 神经内科)

夏季来临，气温时凉时热，宝宝很容易感冒，因此宝宝的衣着要特别注意。如果宝宝户外活动多，衣服要注意防风御寒，宜宽松舒展、柔软保暖。活动量大，衣着过多容易出汗，一遇风又容易受凉感冒，所以宝宝活动前后要注意及时增减衣物，穿衣以活动时不出汗为宜。另外，宝宝衣服颜色以淡雅为好，避免大红大绿鲜艳之色，在阳光下产生反射作用，容易招惹蚊虫。

由于宝宝皮肤娇嫩，宝宝贴身衣服一定要选吸汗和透气性好的棉质面料，这样能够防止宝宝皮肤过敏。新衣物穿上身之前，最好用温水浸泡清洗，并在阳光下暴晒消毒。总之，给孩子穿衣服应遵循“下厚上薄”的原则，尤其注重腿脚的保暖，以免感染风寒。

走访 >>

坐着吃饭，是最常规的进食动作。可是，除了“坐食”，还有哪些吃饭姿势也是人们喜欢的呢？7月28日，今日女报/凤凰网记者走街串巷，在芙蓉区和开福区开展了街访。



扫一扫，分享健康知识

求证 >>

吃饭姿势真的影响健康吗

“虽说目前并没有医学理论证实吃饭姿势能致癌，但从临床经验上分析，确实有些道理。”长沙市中心医院肿瘤科副主任医师邓立勇介绍，通常而言，癌症的发生更多可能与饮食习惯有关，比如，进食过快过热、进食含有致癌物质成分的食品、爱吃夜宵、爱饮酒等。但从另一方面来看，不同的吃饭姿势与饮食的种类、速度等都有关系，比如，经常蹲着吃饭的人可能赶时间，会习惯狼吞虎咽，造成对食管的刺激等。

邓立勇表示，从住院患者的吃饭姿势来看，一些患者因不可抗力无法坐直进食，医生会建议将床摇起来保持半躺姿势，以避免躺着吃饭。因为躺着进食容易使患者误吸食物残渣，从而引起吸入性肺炎，加重病情。

所以，综合不同的姿势来看，坐着吃饭既是相对健康的饮食姿势，也是舒适雅观的一种状态。

“别站着吃饭”是健康误区

对于邓立勇医生的观点，中南大学湘雅医院营养科副主任医师刘坚也表示认可。不过，除了坐着吃饭，从营养学角度来看，站着吃饭也是不错的选择。

“国外已经有医学家对用餐姿势进行研究，他们得出的结论是：站立位最科学，坐位次之。但由于坐着比较舒适，大多数人都会选择坐着吃饭。”刘坚解释，对于胃动力不足的人或胃食管反流病人来说，站立位才是最科学的用餐姿势。因为站立位吃饭，不仅有利于吞咽和消化，还可降低腹压，减轻烧心、反酸症状。另外，站着进食更容易有饱腹感，不容易吃撑，对于想保持身材的人们来说，是一种很好的控制食量的方法。

边吃饭边聊天有助消化

《论语》说，“食不语寝不言”。孔子认为吃饭时说笑，会影响食物的消化吸收。但国家二级营养师夏群英认为，边吃饭边聊天其实是有助于消化的。从营养学调查研究的结论分析，吃一顿午饭30分钟为宜，边吃边聊，不仅可以交流感情、解除烦恼，还能帮助肠胃正常消化食物。

夏群英解释，愉快的心情不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。不过，嘴里还嚼着东西的时候说话还是得小心，特别是吃鱼，若是被鱼骨头卡住就得不偿失了。



“坐着吃饭最舒适”



“忙起来会蹲着吃”



“有时候会选择站着吃吧”



“人们需要椅子坐在地上”

“家里来客站着吃”



扫一扫，看他们怎么说