

# 吃饭快和吃饭慢哪个更健康

每个人吃饭速度各有不同:有快的,有慢的;有狼吞虎咽的,也有细嚼慢咽的。那么,长期吃饭快和吃饭慢的人,在身体健康方面谁更占优势呢?

## 对体重的影响

研究发现,吃饭快的人体重指数、腰围、内脏脂肪面积均比细嚼慢咽的人都要大。就男女而言,吃饭快对男性“局部胖”的影响更显著,增加104%腹型肥胖风险,85%的内脏型肥胖风险。对于女性,吃饭快则对“全身胖”更有影响,会增加59%的超重与肥胖风险。

## 吃饭快影响消化吸收功能

狼吞虎咽的吃法,食物并没有经过充分的咀嚼就进入胃肠道,给胃肠造成负担不说,长期这样的结果就会导致消化吸收功能下降,出现消瘦、胃肠不适的症状表现,甚至出现胃炎。

## 吃饭慢可降低“三高”风险

研究发现,增加咀嚼频率,减缓进食速度,可以减少2型糖尿病的患病率。长期进食速度快的人,患有代谢综合征的比例为11.6%。包括高血压、高血糖、高血脂等,进而引发动脉粥样硬化等多种慢性疾病。

## 5个方法让吃饭速度慢下来

当然,也不是吃饭越慢越好。早餐时间控制在15-20分钟,中晚餐一般25-30分钟。

有意识增加咀嚼的次数。想要降低吃饭速度,首先要做到细嚼慢咽,充分咀嚼后再下咽,这也是控制食量的小策略之一。

保证一日三餐定时定量。有些人之所以吃饭速度快,是因为饥饿。所以要保证一日三餐定时定量,不要暴饮暴食,也不要饥一顿饱一顿。提前安排好一天时间,给自己留下充裕的吃饭时间。

多选需多次咀嚼的食物。比如大块的或者膳食纤维丰富的食物,利用这些本来就比较需要多次咀嚼的食物,先培养起食物在口中咀嚼的感觉,渐渐就能改掉平时狼吞虎咽的习惯。

吃饭时也要集中注意力。吃饭时尽量做到集中精力,只做吃饭一件事。避免玩手机、处理其他事务,这样也可以充分享受到食物的美味,增加进食的满足感。

把餐具换成小巧一些的。比如大汤勺可以换成小汤勺,或者每次用餐具舀起来的食物少量一些,都有助于减慢吃饭速度。

## 小验方

### 治脚气、脚臭验方

生姜2两,食盐1两,加水煮沸,倒入盆里后加适量的陈醋,然后泡脚30分钟,每日一次。

### 治头屑验方

将一个的洋葱头用纱布包好,用它揉擦头皮,24小时后用温水洗头,即可止头痒,除头皮屑。先将生姜切片,放入锅里煮沸,待水温不烫的时候倒上适量醋,加水洗头。

(本方仅供参考)



## 每天吃核桃真能补脑吗

核桃富含α-亚麻酸(ALA),是一种植物来源的Omega-3脂肪酸,被普遍认为对大脑发育和功能有益。青少年时期是大脑发育的关键阶段,前额叶皮层尚未完全成熟,逻辑思维、执行功能、注意力等高级认知能力仍在发展中。因此,营养干预在这一时期可能具有特殊意义。

研究发现,干预组与对照组在6个月后的神经心理功能上没有显著差异。从整体来看,“被要求吃核桃”并没有让青少年变得更聪明或更专注。不过,有一个指标例外:干预组的红细胞ALA水平显著上升,说明核桃确实被吃进去了,也确实影响了体内的脂肪酸组成。研究进一步做了“依从性分析”,只纳入那些在6个月内至少吃了100天核桃的参与者,结果令人振奋:注意力:反应时间变异性改善了-11.26毫秒,说明注意力更稳定。流体智力:推理能力得分提高了1.78分。ADHD症状:注意力缺陷多动症状评分下降了-2.18分。也就是说,只有那些能坚持吃核桃的青少年,才在注意力、逻辑思维和多动症状方面看到显著改善。

## 临期食品到底能不能买

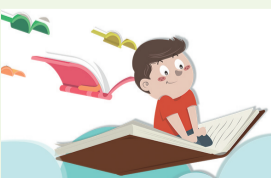
去超市的时候经常看到有临期食品,价格十分优惠,想买又不放心,请问临期食品可以放心购买吗?

读者 李先生

李先生:

临期食品是指即将到达保质期,且未超过保质期的预包装食品。保质期作为食品在标明的贮存条件下保持品质的期限,当食品超过该期限时,其销售就属违法行为。因此,商家通常会采取打折促销等方式,尽快将临期食品卖掉,以减少经济损失。

对合格的预包装食品,只要状态、风味正常,没有必要因为快到期就扔掉。购买打折的临期食品,只要能及时吃掉,不在家里放过期,不仅划算,还有助于减少食物浪费。想要安心食用临期食品,需注意储存条件。比如温度,需要冷藏或冷冻保存的食品,若在销售或运输过程中脱离冷链,或储存温度不达标、环境温度过高,就可能“提前过期”。购买这类临期食品也应谨慎,在购回后立即按照产品要求放入冰箱妥善保存。



## 读者来信

对于一些原本常温储藏的食品,如果购买后预计无法在短期内吃完,也可以考虑将其放入冰箱冷藏或冷冻,以延缓品质变化,延长可食用时间。

## 科学应对甲型流感

可能伴有恶心、呕吐等胃肠道反应。

不少人容易将甲流与普通感冒混淆,二者区别主要体现在四方面:一是病原体不同,普通感冒多由鼻病毒等引起,甲流则是甲型流感病毒所致;二是传染性差异大,普通感冒传染性弱,甲流传染性强且易流行;三是症状表现不同,普通感冒多为低热或不发热,以鼻塞、流涕等局部症状为主,无明显全身不适,甲流则以高热、全身酸痛为突出表现;四是并发症风险不同,普通感冒5-7天可自愈

且极少引发并发症,甲流虽有自限性,但可能诱发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。

一旦怀疑感染甲流,需在医生或药师指导下规范治疗。目前常用的抗病毒药物如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,可有效减少病毒扩散,但仅对甲流、乙流病毒有效,对普通感冒病毒无效,不建议自行购买服用。

预防甲流,做好五项措施能有效降低感染风险:一是日常勤洗手、常通风,少去人群密集场所,科学佩戴口罩;二是咳嗽或

打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,避免用手触摸眼、鼻、口;三是保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠,增强自身免疫力;四是出现流感样症状后,及时休息、多喝水,根据病情就医;五是接种流感疫苗,这是预防甲流最关键的手段,尤其建议60岁以上老年人、孕妇、慢性病患者、医务人员及6个月至5岁儿童等重点人群每年接种。需注意,疫苗接种后约两周才能产生抗体,建议在冬春流感高发季前提前完成接种。

### 补充能量,改善疲劳乏力

更年期女性因卵巢功能衰退,雌激素分泌减少,容易出现疲劳乏力、精神不振等情况。

榴莲的含糖量虽高,但以果糖和葡萄糖为主,能快速为身体供能,同时其含有的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>能促进碳水化合物代谢,帮助身体更好地吸收能量。医生表示:“对于更年期经常感到疲惫的女性,每周吃1-2次榴莲,每次50-100克,能有效缓解疲劳感,改善精神状态。”

### 调节情绪,缓解焦虑烦躁

更年期激素变化会影响神经递质平衡,导致女性出现情绪波动、焦虑、烦躁

等问题。榴莲中含有丰富的色氨酸,这种氨基酸能在体内转化为5-羟色胺,而5-羟色胺是调节情绪的重要神经递质,能让人产生愉悦感。

榴莲中的镁元素含量为27毫克/100克,镁能放松神经、缓解紧张情绪,帮助更年期女性保持情绪稳定。

### 食用榴莲注意事项

控制食用量,避免热量超标。榴莲的热量较高,每100克约含147千卡热量,过量食用容易导致体重增加。建议更年期女性每次食用量控制在50-100克(约1-2小块),每周不超过2次,避免因热量摄入过多引发肥胖。

搭配凉性食物,中和热性。更年期

## 更年期女性常吃榴莲好处多

女性本身多有内热,可搭配山竹、梨、西瓜等凉性水果一起吃,或在食用榴莲后喝一杯淡盐水,帮助中和热性,减少口干、咽痛等上火症状的出现。

特殊人群需忌口。患有糖尿病的更年期女性,因榴莲含糖量较高,要严格控制食用量;有高血压、心脏病的女性,榴莲中的钾含量较高,过量食用可能加重心脏和肾脏负担,需谨慎食用。此外,榴莲不宜与酒类同食,两者同食可能导致血管收缩,引发血压升高、头晕等不适。

冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周围分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以舒经活络、调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用手心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食。枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,以沸水冲泡,加盖焖煮约20分钟即可饮用。枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时,让眼睛休息一会儿,可以通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。



## 公告

冯月(身份证号码220822\*\*\*\*\*7323)已连续旷工超过15个工作日,1年内累计旷工超过30个工作日,2025年10月27日开发区第十三次党工委会议依据《事业单位人事管理条例》(国务院令第652号)的规定,针对冯月的旷工事实,作出如下决定:解除与冯月的聘用合同,取消其编制、工资等一切在编人员待遇,终止与其的人事关系,并协助其办理人事档案转出手续。

自本公告刊登之日起30日内,如有异议,请与吉林通榆经济开发区管理委员会联系,逾期未联系视为同意解除聘用关系,我单位将依法依规直接办理相关解聘手续。联系电话0436-4245802。特此公告。

吉林通榆经济开发区管理委员会  
2025年11月12日