

一日三餐的重要性不言而喻,即便是提倡要少吃的晚饭,也半点忽视不得。然而,近日的一项涉及约1500人的网络调查显示,无论年轻人还是老年人,都存在不同程度的不良晚餐习惯。在美国、德国等西方国家,吃得过晚、摄入热量过多等问题也日益凸显。一场晚餐危机已经到来。

晚餐吃太多有损健康

年轻人走极端,老年人太凑合

在如何吃晚餐的问题上,年轻人和中老年人有着截然不同的习惯。年轻人容易走极端,不是不吃,就是大吃;老年人则习惯常年如一日地吃着几样菜,能凑合就凑合。晚餐时间一推再推,更是成为几乎所有人都存在的问题。一项数据显示,1997年美国人的晚餐时间平均在17:30;而到了2007年,这个时间已变成晚上19:47,推迟了2个多小时。德国营养协会饮食健康专家里希特尔表示,许多德国人的晚餐安排在晚上8点以后,甚至11点仍在吃饭,无疑会引发各种慢性病。

在这项调查中,晚餐后几乎不动的问题体现得极为明显。超过四成人表示,吃完晚饭后会选择坐着看电视或玩手机、电脑。美国2013年的一项民意调查也发现,约29%的美国人在电视前解决晚餐的,还有8%的人会在吃饭的同时玩电脑,几乎饭前饭后都离不开电脑、电视。

太多、太晚、种类少是共同的问题

中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会秘书长李明说,由于生活节奏加快以及城市社交和文化的需要,如今晚餐的社会功能在某些时候已经超过了健康的需求。从全球的情况来看,以下几种现象比较普遍:

首先,晚餐吃得过多。对一些人来说,晚餐仍是一天中最大的一餐,出门应酬,酒肉满桌;家有老人的,有可能为了让孩子一天工作后好好补补,在丰富程度上大下工夫。在美国的传统理念上,午餐不如晚餐重要,即便是在家用餐,热量和含盐量也相对较高。爱吃香肠的德国人,在晚餐上未加控制,肉食的比重通常都会超标。数据显示,40%的德国女性和60%的德国男性每天会食用香肠或肉类,每周平均食用1公斤肉类和香肠,远超营养范围的允许值。英国的研究指出,晚上过量摄入红肉和加工肉制品,如热狗、汉堡、香肠等,会增加肠癌风险。晚饭吃得太多、太油腻,易摄入过多胆固醇,并逐渐堆积在血管壁上,形成动脉硬化,可能发展成冠心病。

其次,不用心吃饭。一边吃晚饭,一边看电视或玩电脑的人越来越多,他们无法将注意力放在餐桌上,不利于胃肠消化。

再次,太晚或不定时。大部分上班族的晚餐时间都是跟着工作转的,一加班就要无限延后。肠胃有着自己的生物规律,如果长时间不能按时就餐,甚至饥一顿饱一顿,必然会损伤肠胃功能。总是吃得太晚,也容易导致多余的能量堆积,机体器官代谢负担增大,体重增加。美国调查显示,在晚餐被推迟的同时,还带来了另一个负面影响:根本就没时间做运动以促进消化。通常,人们在准备好晚餐,吃完并清理干净后,差不多晚上9点多了。他们根本就没有时间去散步或做其他运动,这也成为导致美国人肥胖的原因之一。

最后,种类单一。不仅老年人面临晚餐种类单一的困扰,很多年轻人也存在同样的问题。中国健康促进基金会健康管理研究所副所长、研究员韩萍说,年轻女性晚餐只吃蔬果、不吃主食,以保持身材的做法,正成为社会问题,长期如此,极易导致营养素缺乏。一般建议,每人每天应当吃够20~30种食物,晚餐同样需要保证全面均衡的营养。

李明认为,造成上面几个现象的原因,在不同人群中可能不太一样。比如,年轻人主要是因为社会节奏加快、食品工业化等影响;很多老年人则将均衡饮食误解为膳食简单化,却没考虑到老年人的营养需求以及生理机能的特殊性。韩萍表示,目前存在的所有晚餐问题,说到底都源于理念问题。比如,有人仍然没意识到一日三餐对健康的影响;一些年轻人觉得自己身体好,还有资本放任自流;老年人则习惯了过去的饮食方式,一时难以改变。因此,要建立起良好的晚餐习惯,必须从改变观念入手。

晚餐安排需
统筹考虑全天饮食

建议尽量对一周的饮食做个安排,比如本周早餐吃什么,在计划时尽量考虑午餐在外吃的情况,在晚餐时“查漏补缺”。

晚餐一般受三个因素的影响:一是吃饭时间,二是在哪儿吃,三是吃什么。以在外就餐为例,就餐的时间尽量选在7点左右;可能的话,尽量选择一些较安静整洁的餐馆;选择菜品时,避免油炸、高脂或偏咸的菜,不要忘记主食。数量是另外一个重要因素,基本原则是不要超过午餐的量,一般的分配是早餐30%、午餐40%、晚餐30%,同时要根据一周和一天的情况进行调整,营养学家将此称为“周平衡法”。

针对自己的情况,不同人还应采取不同的改善方法。工作较忙的,严防晚餐不定时。尽可能按时抽出时间吃个简餐,不要将晚饭时间拖得过长。

应酬较多的,先给自己定个规则。并非所有应酬都不可拒绝,关键在于你是不是真的想拒绝。最好能给自己制定一个规则,每周应酬不超过两次;在酒桌上,尽可能多吃些不同种类的食物,但应控制总量。如此一来,不仅能减轻应酬时的潜在危害,还能弥补普通晚餐食物种类不足的缺点。

想保持身材的,学会营养搭配。我们讲究“晚餐吃少”,说的是总量少而不是种类少。营养学上推荐,每餐都应该有主食、蔬果、蛋奶及肉类,越丰富越好。即便你煮方便面吃,加上一个鸡蛋、一点蔬菜,就会使这一餐变得健康一些。德国营养协会不认同“晚餐吃得越少越好”,提倡每周、每天饮食热量的总体限制。

老年人要克服食物种类单一化,建议做点什锦菜,炒菜时多用几种食材,做粥时多放几种粮食,在控制总量的前提下增加食物种类。

增加全家人一起吃晚饭的频率。最近几年,国内外都在推崇“晚餐要全家人一起吃”的观念,这是因为在家吃饭能营造相对放松的就餐环境,更容易实现细嚼慢咽,不易吃多,且有利于食物的消化吸收。自己准备晚餐,也可以在食物品种和质量上有所控制,保证均衡的营养摄入。

现在很多人仍没有饭后运动的习惯,原因之一可能是周围缺少运动氛围,比如几个可以每天一起运动的同伴。建议每个人都为自己创造一个适宜的环境,先从外部激励开始改变习惯,每天晚餐

半小时后出门散步、快走,只要坚持一段时间,就能养成习惯,从而变成自觉行为。(青木)