

# 餐桌是家庭幸福的支点 三大“雷区”千万别碰

在餐馆吃饭似乎是件很享受的事:不用费心准备食材、不用费时窝在厨房、不用费力清理善后……但是北京大学临床研究所王燕芳教授指出,这样的“享受”其实弊处更多。

## 在家吃饭少,餐桌难交流

赵阿姨每周最盼着的事,就是周末等儿子带孙子过来,全家人一起吃个饭,但这顿饭经常吃得她心里不舒服。儿子总在玩手机,孙子也加入了这个行列,小小年纪就抱着手机不松手。辛辛苦苦准备了一桌子好吃的,叫了一遍又一遍,吃饭时还是把手机放在饭桌上,吃一会儿看一眼。因为这个,赵阿姨不止一次发过火。

8岁的大哲对在家吃饭有抵触情绪,则是源于另一个理由。每到吃饭,平时没什么机会抓到他的妈妈就会喋喋不休地念叨,从他在学校的表现说到这次的考试成绩,从他上一次闯的祸说到给家里添了多少麻烦,没几句是他听起来顺耳的。多数时候他只是闷头吃饭,不作回应;被说得受不了,他也会顶上两句,却换来更多数落。

美国密歇根大学公共卫生学院曾在《健康心理学》期刊上发表过一项研究,研究人员发现,很多人特别是年轻男性经常选择在外就餐,希望避免和家人发生冲突,最终却很可能导致完全相反的效果。比主动避开家庭就餐更常见的是,“不得不”在外吃饭。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,很多大城市的上班族正在陷入这样一种生活模式:早起急匆匆去上班,路上解决早餐;中午回不了家,跟同事在食堂吃午餐;晚上终于可以回家了,却常常加班到七八点钟,没有精力做饭。“别说经常跟家人一起围坐餐桌,每天一餐在家吃都成了很难完成的事。久而久之,由此产生的家庭成员交流不足、交流不畅问题便愈加突出。”

## 餐桌文化跟不上

“早在十几年前,美国媒体就在着力宣传回家吃饭的观念。”王燕芳告诉记者,她在美国待了多年,明显感觉美国人在外就餐的热情低于国内,“在美国,同学朋友请客吃饭,从来都是把客人请到家里来,亲自做上一顿大餐。我也是回国后才发现,原来在外吃饭的现象这么普遍。”

王燕芳进一步解释说,现在餐馆林立,什么美食都有,价格又不是太高,在外就餐的机会大量增加。“但在类似的外部环境下,美国大部分人却坚持在家吃饭,说到底,这还是餐桌文化没跟上导致的结果。”

不会做饭是很多人回家吃饭减少的原因之一。“从八零后开始,会做饭的年轻人越来越少,因为他们从小就被家长教育说‘只要好好学习,其他什么都不用管’。”王燕芳认为,能在家做饭不仅是个人能力的体现,更是营造良好家庭环境的途径。年轻人这一能力的缺失,代表了家庭教育的失败。

## 共同进餐是家庭幸福的催化剂

无论是多人的家庭聚餐,还是一家三口的日常三餐,对整个家庭来说好处都很多。回家吃饭少油少盐,能保证营养安全,已被众多营养专家通过研究证实。全家一起吃饭还是沟通交流的好机会。2012年,英国国家统计局等机构对超过4万个家庭进行长期追踪后发现,经济好转对幸福感的提高并没有太大帮助,反倒是经常在家做饭、与家人共同进餐的人普遍感到快乐。即使家境不富裕,经常与家人贴心交流,也能提高生活满意度。美国密歇根大学助理教授德里克·格里菲斯表示,经常共同进餐的家庭,不仅氛围更加温馨积极,与家人发生矛盾冲突的几率也明显下降。一起就餐时,人们通常心态放

松,更容易接纳别人,也更利于消除矛盾。

相反,日本东京大学一项最新研究表明,经常独自用餐的老人更易患抑郁症,其中,独自用餐的女性患抑郁症的风险增至1.4倍,男性为2.7倍。

## 餐桌沟通也有“雷区”

古语说“食不言,寝不语”,但现代专家认为,如果能选对话题,在餐桌上的适当交流利多弊少。

少说教训孩子的话。南宁市关心下一代工作委员会举行的家庭教育研讨会上发布了一项调查数据:86%的家长喜欢和孩子“边吃饭边交流”,认为在吃饭的轻松环境中教育效果事半功倍。但王燕芳指出,饭桌上教训孩子会让他们产生心理压力,进而抑制某些消化酶的分泌,影响正常消化。建议可以让孩子多讲讲自己遇到的高兴事、好玩事,或者交了哪些新朋友。如果在交谈中发现孩子有做得不对之处,家长可以及时纠正,但不要训斥。

少谈工作烦心事。饭桌上说家常无妨,但如果边吃饭边谈工作、生意,可能会因为集中精力思考,导致植物神经功能受到抑制,消化道血液供应减少,胃肠蠕动减慢,消化吸收功能本就偏弱的人尤其应该注意。建议在饭桌上多谈点让人愉快、开心的话题,能对身心起到一定的积极作用。

远离手机等电子设备。美国明尼苏达大学护理学院儿童和家庭健康促进研究中心发现,父母如果允许孩子在就餐期间玩手机,孩子的饮食结构往往很单一,而且更喜欢高热量食物,容易营养不良,家庭氛围也相对较差。成年人其实也是如此,专注手机不仅不利于消化,还会影响到家人吃饭的心情,破坏就餐氛围。

事实上,国内外已有多项研究证明,与家人一起进餐有助于在父母、夫妻和子女之间建立起一种强大的纽带,能为人们建立良好的情感支持系统,这种感觉是工作、事业永远无法取代的。

(张芳)