2024年11月11日 星期一
主编 赵本春 责编 余麟
视觉 曹冬 朱兴羽 制图 朱正非 校审 罗文宇

吃相不好连累全身 快改掉这5种吃饭坏习惯

吃相，通常是指一个人的饮食习惯和餐桌礼仪。吃饭时的每一个举动虽然无声，却是透视健康的窗口：比如细嚼慢咽，常被看作是有福气和健康的象征；吃饭太快、挑食、偏食等，则可能招来疾病。南方医科大学南方医院消化内科主任刘思德盘点5种伤身的吃相，并教你如何改善。

边吃边看 肩颈受伤

生活中，不少人习惯用手机“下饭”，一手拿筷子，一手刷手机。边吃饭边玩手机，姿势会不自觉地变为头前倾、肩上耸、含胸驼背。而习惯低头“扒饭”的人，不仅头颈前伸、下颈椎前屈，同时还要抬头看手机，上颈椎出现后伸，上下颈椎处于“拉锯”状态。长此以往，会造成肩颈肌肉疲劳、酸痛、失衡，严重者甚至出现颈椎反弓、椎间盘突出，引发胸腔、肺部扩张受限等问题，影响呼吸以及全身氧气供应。

改善方法：

1.用餐时首先要保证桌椅高度合适，双脚平放时大腿与地面基本平行，同时挺腰端坐，确保肩颈肌肉放松；

2.吃东西时要“以碗就口”，即端起碗将饭菜送至嘴边，而不是“以口就碗”，以减少颈椎的过度屈伸，避免肩颈受累。

狼吞虎咽 胃肠受伤

一项涉及我国4000多人的网络调查显示，近九成人吃一顿饭的时间仅十几分钟。食物需要胃肠道的充分消化才可转化为可吸收的营养，进食速度过快会极大干扰这一过程。

我们吃饭时牙齿会将食物切割、研磨成小块，但狼吞虎咽时咀嚼不够充分，这不仅会给胃肠带来额外负担，很多食物尤其是坚硬食物也无法充分消化，易造成消化不良、胃胀气等；吃太快时，口腔难以仔细感受食物中的鱼刺、鸡骨等，增加了消化道机械性损伤的风险。

此外，大脑感知胃肠发出的饱腹信号约需20分钟，吃饭太快，即使已经吃撑，但大脑还没接收到信号，以为没吃饱，易造成过量进食，引发肥胖、胰腺炎等疾病。

改善方法：

1.吃饭应成为一种享受，平均就餐时间尽量保证在15~30分钟；

2.吃鱼肉、鸡肉等含刺、骨的食物时更应谨慎，建议每一口饭菜都要多嚼几下，在细嚼慢咽中感受食物的质地、味道。

挑挑拣拣 营养不良

挑食、食欲差是营养不良的常见原因，在儿童、老年人和减肥人群中尤其高发。

儿童挑食多数是父母的喂养习惯不当造成的，比如允许孩子只吃喜欢的食物，使他们养成口味偏好。老年人因味觉退化易食欲不振，再加上牙齿掉落、消化功能下降，更倾向吃易吸收的食物。此外，减肥人群常因各种不均衡的饮食方法，造成明显少食、偏食。

无论是哪种情况引发的挑食，都会造成营养摄入不均衡。比如，绿色蔬菜摄入不足会缺乏维生素和微量元素，引发免疫力下降、贫血、肌肉功能减弱等疾病；钙摄入少易造成骨质疏松，增加骨折风险。如果并非挑食，而是食欲变差了，需尽早判断是否为急性疾病、情绪压力导致的，老年人长期食欲不振，可能是糖尿病、心脑血管疾病等的信号。

改善方法：

1.增加食物的颜色搭配，提升餐食的视觉吸引力，或加入山楂、陈皮等药食同源的食物，有助健脾开胃、激发食欲；

2.及时治疗疾病或调整药物，在医生指导下调整饮食结构；

3.食欲下降伴随营养缺乏性疾病者可适当补充营养剂，同时增加蔬果、蛋类、瘦肉、水产品、豆类等高营养密度食物的摄入。

总趁热吃 食道受伤

食管癌是一种“吃”出来的癌症，全球一半以上的食管癌发生在中国，与国人“趁热吃”的传统饮食习惯密不可分，喜食腌制食物、吸烟、饮酒等也是高危因素。食道黏膜可耐受、不会产生明显损害的最高温度是65℃，超过这一温度的食物会对口腔、食管黏膜造成热损伤。长期反复损伤易引发黏膜的慢性炎症，诱导细胞癌变，增加食管癌风险。

改善方法：

1.一道刚出锅的热菜或热粥，上桌后建议先晾5~10分钟，或用手感受温度高低，如果饭菜在70℃以上，正常人端住盘子1~2秒就会被烫得受不了；

2。如果能端住、端稳，说明温度在50℃以下，适合食用；

3.老人若长期习惯吃烫食，对烫的评判标准可能与常人不同，家人应及时介入，提醒其吃烫食的危害并帮助纠正。

暴饮暴食 双心受伤

暴饮暴食分两种：一种叫暴食症，属于心理障碍，会在短时间内摄入远超正常饮食量的食物，且无法控制或停下，之后会感到极度内疚，甚至有催吐的冲动。

另外一种叫情绪性进食，是指面对压力或情绪困扰时通过猛吃一顿来发泄，这种情况更为普遍。生活不规律、工作压力大、情感波动、家庭关系不和谐等，都会增加暴饮暴食的几率，部分减肥者也可能因过度节食出现报复性进食。这类暴饮暴食经常摄入的是高盐、高油、高糖食物，能迅速给人满足感和即时的解脱感。高盐食品会升高血压，加重心脏负担；高油食物难消化，会影响胃肠功能，严重时可诱发急性胃炎、胃溃疡。不受控制地进食还易让人陷入“暴食–焦虑–暴食”的怪圈，进一步加重心理负担。

改善方法：

1.学会正确的放松方式，压力大时可与亲朋沟通，或通过运动、逛公园、绘画等其他方式释放情绪；

2.增强社交能力，通过积极地交际来减少孤独、无聊感，平衡情绪；

3.连续多次在短时间内（尤其是两小时内）摄入大量食物，并感到强烈的内疚和羞愧，可能是暴食症征兆，建议及时咨询心理医生，进行指导和干预。

据生命时报

喝苏打水能降尿酸，治疗痛风？ 真正要喝的是这种饮品

最近几年，苏打水很受欢迎，甚至有些商家鼓吹“喝苏打水可以降尿酸”，喝苏打水可以治疗痛风。这让有这方面需求的人群跃跃欲试，期盼着不打针、不吃药，光靠喝苏打水就能摆脱“病魔”，这是真的吗？

苏打水不能降尿酸

尿酸是嘌呤的代谢产物，分为内源性和外源性，我们人体大约80%的尿酸都来自于内源性嘌呤的代谢，只有20%的尿酸来源于饮食中富含嘌呤的食物，也就是外源性的。为维持机体尿酸平衡，身体会主要通过肾脏和小肠排出尿酸，正常人每天约有70%由肾脏排出，30%由肠道排出。尿酸生成增多或尿酸排泄减少都会引起高尿酸血症，因此抑制尿酸生成和促进尿酸排泄是治疗高尿酸血症的主要手段。

苏打水是一种含有碳酸氢钠的饮品，碳酸氢钠属于碱性物质，理论上可以碱化尿液，增加尿液中尿酸的溶解度，进而促进尿酸的排泄。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》中提到：碳酸氢钠适用于肾功能不全合并高尿酸血症和(或)痛风患者。起始剂量0.5~2.0克/次口服，1~4次/天，与其他药物相隔1~2小时服用。主要不良反应为胀气、胃肠道不适，高钾血症时可选择使用。而我们常喝的苏打水中，碳酸氢钠的含量一般在0.1克/升，喝下去2瓶500毫升的苏打水也就摄入0.1克碳酸氢钠，这个量远远达不到有效治疗剂量。如果在开始喝苏打水之后，发现尿酸指标确实下降了，这很可能是因为多喝苏打水的同时也多摄入了水分，多喝水有助于尿酸的排泄。

常喝苏打水小心这种成分

苏打水几乎都含有钠盐，目前市售的苏打水大多钠含量较低，但有些带咸味的苏打水钠含量较高。如果喜欢喝，得控制好量，经常大量摄入钠不利于心血管的健康，还可能会增加患高血压的风险。比如咸味苏打水，钠含量高达50毫克/100毫升，每罐净含量330毫升，一般人轻轻松松就能喝下2罐，摄入的钠为330毫克，折合成盐约为1克，相当于约2指甲盖的盐。

《中国居民膳食指南（2022）》建议每人每天盐的摄入量不超过5克，目前我国居民食盐摄入量仍位居较高水平。我国当前人均食盐摄入量是9.3克/天，几乎达到了WHO和《中国居民膳食指南（2022）》推荐上限的2倍。所以，对于平时口味较重的人群，在盐摄入量上一定要尽量控制。如果就是喜欢喝苏打水，建议少选带咸味的，购买时看看营养成分表，选钠含量相对较低的一款。

尿酸高真正要喝的是白开水

定时、规律性饮水可促进尿酸排泄，还能预防尿酸性肾结石。在心、肾功能正常情况下应当足量饮水，建议每天喝够2000~3000毫升，尽量维持每天尿量大于2000毫升。另外，如果运动过程中出汗较多，也得注意补充水分。因为运动会导致体内乳酸增加，影响尿酸的排泄，高尿酸血症患者尽量不要做剧烈运动。

总结来说，苏打水虽然是碱性饮品，但其中的碳酸氢钠含量还不足以起到降尿酸或治疗痛风的效果，别指望喝苏打水来治病。如果有高尿酸血症或痛风，真正要选择的饮品是水。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦黄秋影遗失商品质量保证金收据，收据单号：ZY210804000686946，声明作废

♦遗失重庆常胜万成酒店管理有限公司公章一枚，编号5001057311680，财务专用章一枚，编号5001057311681，法人章一枚，编号5001057311683，声明作废。

♦遗失黄勇的残疾证，残疾证号5109021976032020231944，声明作废。

重庆巴骏公共交通站场管理有限公司就公共运输职业学院新校区二期食堂改造进行比选。欢迎各单位前来报名参加，截止时间2024年11月14日17:00时，地址：渝北区红锦大道1号曙想大厦A栋2406工程保障部，电话：603339997（需提交加盖单位公章的建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法定代表人身份证复印件及授权委托书，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

遗失声明：谢建英（负责人）不慎遗失重庆市沙坪坝区建俊餐饮店个体工商户营业执照正副本，编号92500106MA60BGW280；遗失食品经营许可证正副本，编号JY25001060263767，声明作废。

公告 四川中润华裕建设工程有限公司：白和廷（申请述称：2021年11月25日14时30分左右，白和廷被四川中润华裕建设工程有限公司安排至合景泰富·誉峰22期2#楼楼梯维修刮腻子粉时从高凳上摔下受伤）于2022年5月17日向本局提交的工伤认定申请，本机关于2022年5月30日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2022】424号举证通知书被拒收。2022年5月31日中止。2024年9月18日恢复，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2024年10月22日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】2932号认定工伤决定书，认定为右侧6-9肋骨骨折，全身多处软组织伤。2024年10月22日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】2932号认定工伤决定书，被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】2932号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年11月11日

案号更正公告
重庆展卓市场物业管理有限公司、重庆市沧浪居文化传播有限公司、重庆市大凡房地产开发有限公司、重庆丘山装饰设计有限公司、重庆奇特汽车销售服务有限公司、刘函昊、肖婷婷、肖代华：我公司于2024年5月28日刊登的《债权转让通知书》中“（2019）渝0112民初10476号《民事判决书》”系笔误，现更正为“（2019）渝0112民初10476号《民事判决书》”。特此说明。
债权转让方：重庆文化产业融资担保有限责任公司 2024年11月11日

催收公告
尊敬的各位债务人：兹于我方（重庆能投健康产业有限公司贵宾楼分公司）与各位之间存在未结清的债务关系，现我方发布本次公告催收欠款事宜。请以下相关债务人收到本公告后，5日内向我方支付欠款金额。一、基本信息：债务人：岑小军，身份证号码：512322419710113****。债务金额：2014年4月-2015年9月在本酒店消费13235元，挂账至今未结。债务人：谭麒麟，身份证号码：512322419640428****。债务金额：2015年4月-2015年8月在本酒店共消费3240元挂账至今未结。债务人：重庆西田投资有限公司（沈方剑），身份证号码：612324197501007****。债务金额：2014年12月-2015年5月在本酒店共消费18249.20元挂账至今未结。债务人：丰都县雄艺汽车美容中心，统一社会信用代码：92500230MA5XYG2U34，债务金额：2015年3月-2015年11月在本酒店共消费11813.4元挂账至今未结。联系人：余波，联系电话：13983585285，联系地址：丰都县三合街道平都大道西段88号莱特贵宾楼。特此公告，敬请广大债权人予以配合。感谢各位的理解与支持！
重庆能投健康产业有限公司贵宾楼分公司 2024年11月6日

遗失声明
重庆市申佳房地产开发有限公司遗失营业执照正本、副本（统一社会信用代码：91500104671034615K）遗失在上海浦东发展银行重庆分行的开户许可证，核准号J6530020156405，遗失公章（5001043003184）、法人私章（肖家运）、财务专用章（5001043003185），特此声明作废，自登报之日起，本声明所载的印章、文件均不具且有任何法律效力，特此声明！
重庆市申佳房地产开发有限公司 2024年11月11日

中国体育彩票排列3
第24301期开奖公告
本期开奖号码：8 7 7

中国体育彩票排列5
第24301期开奖公告
本期开奖号码：8 7 7 3 3

中国体育彩票7星彩
第24129期开奖公告
本期开奖号码：4 0 6 6 4 7 + 5

重庆市体育彩票管理中心
2024年11月10日