

# 吃饭磨蹭是种养生 短于这个时间的人请反思

从细嚼慢咽到狼吞虎咽

在古人口中，“一顿饭”是独特的计时工具。如果是普通人家，一顿饭常指20分钟到1小时，若是在正式宴席上，往往长达1~2小时，甚至更久。到了现代，这个时间已明显缩短。2024年的一项调查显示，多数人用餐时间集中在10~30分钟，其中10~20分钟占比最高。

吃饭太快常被定义为“用餐时间少于20分钟”，部分研究缩短为10分钟或5分钟。但公认的是，吃饭快与各种代谢性疾病风险密切相关，比如每周若有2次以上进食少于5分钟，罹患代谢性脂肪肝风险可增加八成；每周快食超过3次，腰围超标风险增加62%，空腹血糖异常风险增加45%。而在日本的研究中，如果让参与者跟着节拍器进食，且设置为每分钟40下的节奏时，参与者的咬合与咀嚼次数明显上升，吃饭节奏整体变慢，进食效率也未受影响。

张森表示，现代人吃一顿饭的平均用时大大缩短，与饮食文化的变化密切相关：一是工作、生活节奏加快，饮食更倾向于果腹、获取能量，而非享受；二是快餐文化兴起、外卖服务发展，让人们获取食物的便捷性大大增强，加上高热量、高脂肪的精加工食品泛滥，这类食物更能刺激食欲，且相较于杂粮、

蔬菜无需过多咀嚼，使人不自觉地加快进食速度，摄入过多热量。

## 吃太快是一场“全身危机”

从进入口腔开始，食物需依次经过食道、胃、小肠、大肠等器官，经过充分的咀嚼研磨、唾液混合、胃酸分解，其中的营养才能被充分吸收，大脑得到“吃饱”的信号后，便会下令停止进食。如果吃得太快，这一固定流程被打乱，各器官的任务也开始混杂。

### ■食管被噎坏

理想情况下，食物在口腔被充分咀嚼、切割成小块，唾液随之进入食物，将其中的淀粉分解为麦芽糖，之后食团便被吞咽下去，进入食道。吃饭太快，大块食物易划伤食道，尤其是粗糙、坚硬或是较烫的食物。

### ■肠胃会超载

如果食物未经充分研磨，块头较大，胃肠很难蠕动起来，且需要额外负责“切割”工作，食物滞留时间便会延长。吃饭快，消化液的分泌速度跟不上进食速度，更易出现打嗝、胀气、腹痛等症状，可诱发胃酸分泌紊乱，增加胃溃疡、慢性胃炎的发病风险。

### ■胃脑“连网”慢

摄入充足食物后，胃部扩张、内部压力上升，会发出“饱腹”的物理信号；胃肠分解食物时，会刺激胃肠激素的分泌，形成化学信号。只有大脑感知到这两种信号后，才知道“吃饱”了，发出停止进食的指令，但过程需要20~30分钟。但吃饭太快带来的饱腹感较低，当大脑意识到“吃饱”时，已经吃过量食物，容易导致肥胖。

### ■血糖飙升

从吃下第一口饭开始，机体便立刻分泌一波胰岛素，“刹住”血糖大幅上升的趋势，如果习惯性吃太快，血糖会短时间内飙升，胰岛素分泌“赶不上”节奏，只能转而增加分泌量，把血糖降下来。如此频繁高强度地调节血糖，易诱发胰岛素抵抗，增加

患糖尿病、心脑血管疾病的风险。

## 人体有个“用餐说明书”

身体需要“慢养”，用餐同样如此，细嚼慢咽符合生理规律，不仅能规避上述风险，还能促进健康。为此，专家给出详细的用餐“说明书”。

### 1.留足用餐时间

最新版《中国居民膳食指南》建议，健康人群的早餐宜达到15~20分钟，午餐、晚餐控制在30分钟左右。建议给每一餐预留充足时间，避免狼吞虎咽；进餐时远离手机、电视，把注意力集中在食物上。

如果进餐时间紧张，比如午餐只有15分钟，可优先选择“易咀嚼+低刺激”的食物，如杂粮粥、蒸蛋、煮蔬菜，而不是选择重油重盐的炸鸡、薯条。此外，两餐间隔4~6小时为宜，以免过度饥饿时急不可耐、饥不择食。

### 2.延长咀嚼时长

平时要有意识地控制每口饭菜的量，尽量选小块食物，咀嚼次数可根据食物种类而定，比如：米粥等液体食物，一口咀嚼5~8次即可，但不要豪饮；香蕉、米饭、鱼肉等软食一口咀嚼15~20次；牛排、花生等硬质食物，芹菜、燕麦等粗纤维食物，需咀嚼30次以上。虽然节拍器有助于延长用餐时间，但摆上餐桌并不实用，可改为播放节奏缓慢的轻音乐。

### 3.分期改善习惯

“快食”习惯不是一天形成的，改善也需分期进行，可以从一天一餐开始。张森表示，可将一餐分成三个阶段：

◆餐前启动口腔，可以喝100毫升温水，闻一闻食物的味道，同时把大勺换成小勺，大碗换成小碗；

◆餐中注意“间歇停顿”，每吃几口就要放下餐具或手中的食物，而不是急着送入下一口；

◆调整用餐顺序，先吃菜、肉，后吃主食，有助控制整体能量。

### 4.餐后记得观察

如果餐后持续打嗝、胃胀，可能是进食过快造成的，提示要放慢吃饭速度，不妨试着回想这一餐的食物种类，下一次尝试更“磨牙”的。胃肠不舒服时可尝试散步、按摩腹部等方法促进消化，如果症状持续或加重建议及时就医。

据生命时报



## 共同倡导肠道健康 走好结直肠癌的预防之路

陆军军医大学第二附属医院普通外科 李治熹

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》数据显示，中国新发癌症病例数为482.47万，其中结直肠癌新发病例数约51.71万，在恶性肿瘤中位居第二。生活方式的改变、饮食结构的调整以及遗传因素等，都在促进对这一疾病的广泛关注。

### 结直肠癌概述

结直肠癌是指发生在结肠和直肠部位的恶性肿瘤，特点是潜伏期较长且临床症状不明显。值得注意的是，早期阶段往往缺乏典型症状，导致大多数患者在确诊时已进入晚期。因此，开展早期筛查显得尤为重要。结直肠癌发病风险的影响因素主要包含以下方面：饮食因素、生活方式、遗传因素和慢性病影响。

### 结直肠癌的有效预防

**1. 饮食结构优化**  
增加膳食纤维的摄入，不仅有助于维护肠道功能，还能加速肠道蠕动，从而减少有害物质在肠道中的停留时间。建议每日摄入超过25克的膳食纤维，来源包括各种水果、蔬菜、豆类及全谷物食品。根据世界卫生组织的研究，红肉及加工肉类的消费应控制在合理范围内，建议每周红肉摄入不超过500克，并以鱼类、禽类及植

物蛋白作为主要蛋白来源。如维生素D、钙和叶酸等营养物质对肠道健康具有正向调节作用，适量补充可降低患结直肠癌的风险。

### 2. 生活方式调整

坚持适度的体育锻炼被证实是有效的预防手段，每周至少应进行150分钟中等强度的有氧运动，并定期进行力量训练。同时，体重管理也非常 important，肥胖与包括结直肠癌在内的多种疾病显著相关。此外，限制烟草和酒精的摄入也至关重要。应尽量避免吸烟并控制酒精摄入量以降低患癌症的风险。

### 3. 定期规范体检

根据最新医疗指南，50岁以上人群应定期接受结肠镜检查，以评估肠道健康状况并及时发现潜在的恶性病变。对于有家族病史或其他高风险因素的个体，按照专业人员的建议，提前进行筛查尤为重要的。

### 社会联合，积极预防

结直肠癌的预防离不开政府政策支持和社会参与的协同作用。开展各类健康教育活动、实施筛查项目和推广公益宣传

都有助于提高公众的认知水平。提高早期筛查的参与率也能通过这些措施得以实现。此外，基本治疗权益的保障需要依靠政府提供的公共医保政策、癌症筛查措施及救助方案。

结直肠癌的防治是一个系统的过程，必须采取多方面的综合措施来降低患病风险。增强健康意识和普及癌症防治知识对于个体及社会都至关重要。提升肠道健康水平应成为每个人的生活追求，消除结直肠癌带来的威胁需要全社会的共同努力。只有通过全体社会的行动，才能真正实现

健康社会的建设目标。

### 【专家点评】

陆军军医大学第二附属医院普外科主任 肖卫东

这篇文章是结直肠癌公众健康教育的优秀范例。文章结构合理，逻辑清晰，语言流畅，兼具专业性和科普性，并体现了对患者的人文关怀及对社会共同行动的呼吁。作者为促进肠道健康和抗击结直肠癌贡献了一份高质量的科普力量。

13018333716

刊登 15023163856

热线 023-65909440

◆遗失重庆瑞康环卫服务有限公司公章(编号5003020082343)声明作废

◆遗失丰都县滑石村村委会公章一枚,公章号:500230010362020

◆遗失陕西圣安技术有限公司重庆分公司公章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070492

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070493

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070494

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070495

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070496

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070497

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070498

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070499

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070490

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:500113070491

◆遗失重庆西航工程有限公司财务专用章一枚,公章号:5001130704