

在家做飯吃防病延壽

你還記得上一次在家做飯是什麼時候嗎？快節奏的生活下，聚餐、外賣成了多數人的日常。近日，《中國循環雜誌》刊登一項中國臺灣的研究提示，在家做飯次數多的人更長壽。與從不做飯的人相比，每周做飯大于5次的人，死亡風險降低50%。研究同時指出，當下43%的人不做飯，17%的人每周祇做1~2次。

全球自己做飯的人在減少

“上班996，午餐和晚餐都在公司解決，沒必要自己做飯。”“買菜、洗菜、切菜、炒菜，忙活半天才做好，吃完還要洗碗、擦桌子，下班後實在沒體力和時間來做飯。”“想吃啥點外賣就可以，費心費力也不一定做好。”……10月13日，記者在北京國貿附近隨機採訪了58位路人，他們最小的23歲，最大的46歲，被問及是否在家做飯，僅有6位中年女性表示“偶爾在家做晚飯”，因為“有小孩要照顧，不得不做”。部分受訪者表示，周末偶爾在家做飯，但要“看心情”。

早在2014年，中國食品科學技術學會的一項調查就顯示，我國67.1%的人認為傳統烹飪方式麻煩，18~30歲中，僅有8.8%願意在家做飯。中國互聯網絡信息中心近期公布的數據也印證了這一點。截至2020年6月，我國網上外賣用戶規模已從2017年的2.95億增至4.09億，占全部網民的43.5%。受今年疫情影響，1月至5月新增外賣企業10.6萬家(以工商登記為準)，較2019年同比增長766%。

外賣數量激增，餐飲店面就餐人數也沒見少。商務部數據顯示，剛剛過去的十一假期，全國零售和餐飲重點監測企業銷售額約1.6萬億元，多地餐飲市場火爆，等位現象絡繹不絕。某網紅餐飲店表示，排隊1000桌是“正常現象”。

不僅中國，很多國家的人都不愛做飯了。美國著名作家邁克爾·波倫曾指出：如今美國人每天平均祇會花費27分鐘去做飯，還不到1965年的一半。英國居家做飯也越來越少，速食食品和冷凍食品銷量大漲。新加坡各個社區都配有“食堂”，人們根本不用自己下廚。

中華醫學會健康管理學分會主任委員、解放軍總醫院健康管理研究院主任曾強表示，人們做飯少了，主要有三點原因：第一，做飯時間成本過高，“做飯的儀式感”讓現代人覺得繁瑣、浪費時間精力。第二，生活節奏加快、社會分工越來越細，餐館、外賣、方便食品、自動食品售賣機等，基本可以覆蓋每個人對“吃”的需求，做飯不再是必備技能。第三，“90後”一代人，從小習慣了衣來伸手，飯來張口，導致會做飯的年輕

人少之又少，從小到大沒碰過鍋碗瓢盆的不在少數。

在家做飯是對健康負責

經常有人問，學生族可以吃食堂，上班族可以點外賣，每天那麼累了，為什麼還要自己做飯呢？專家表示，平時多在家做飯，才是對自身健康負責任的表現。

降低患病風險。哈佛陳曾熙公共衛生學院研究員對10萬人進行調查分析後發現，與經常外出吃飯的人相比，經常在家吃飯的人2型糖尿病風險較低。此外，甲肝、肺結核、幽門螺旋桿菌等傳染病，最容易在共餐中傳播，外出就餐不用公筷，餐具不潔，都有可能感染上。曾強表示，自己做飯，可以保證餐具清潔、食材新鮮、烹調健康和調料合理。還可以根據自身情況來調整，更易實現營養均衡。

養成吃動結合。很多人討厭在家做飯，主要是不喜歡收拾餐桌、刷碗洗筷。俗話說，飯後走一走，活到九十九。雖然飯後不推崇劇烈運動，馬上快走也不行，但起身做做家務則非常適宜。據統計，以每小時計算，洗碗、收拾餐具大約能消耗136千卡，拖地可消耗200千卡，掃地消耗250千卡，就連倒垃圾都可以消耗150~200千卡。在舒緩的運動中，可促進胃腸蠕動，幫助食物消化。相反，飯後直接癱在沙發上看電視、玩手机，容易發生腹部肥胖。

遠離餐桌浪費。不同于在家吃飯，食材可以按需購買，頓頓都能吃到新鮮的。但外出就餐，吃不了要打包，或幹脆剩下倒掉；點外賣層層包裝、一次性材料浪費又很嚴重。中國香港綠惜地球環境倡議總監朱漢強表示，今年新冠期間，我國香港居民一周購買約2110萬次外賣，泰國塑料垃圾日增800公噸，新加坡2個月內垃圾增加逾千



幸福夫妻越吵越和諧

在婚姻中，吵架並不意味着夫妻關係不好，最重要的是，怎麼吵，吵過之後有什麼成效。

美國《家庭過程》雜誌刊登一項長期婚姻研究表明，與逃避問題的夫妻相比，有爭論或吵架的夫妻更可能白頭偕老，因為他們以“解決問題”為目的，夫妻關係會越來越緊密。

美國田納西大學研究員艾米·勞爾博士及其研究小組對121對參試夫婦進行調查。這些夫婦被分為兩組，一組認為自己婚姻幸福，另一組幸福感一般。

在調查有關夫妻爭吵問題時，研究人員發現，幸福夫妻通常會“以解決問題為導向”來化解衝突，並給出明確的解決方案，比如家務如何分工，如何度過休閒時光等。研究人員認

為，夫妻共同協商並積極解決問題，會增強彼此信心，繼續解決更難的問題，從而讓婚姻更牢固，幸福感更強。



身上最難減的幾塊肉



減肥是健身界永不過時的話題，可很多人努力很久，身上最難減的幾塊肉——腹部的啤酒肚、大臂內側的拜拜肉、背部的厚肥肉、大腿內側的啞鈴肉却總也不見小，有什麼好辦法能讓他們恢復原貌呢？

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩說，很多人覺得腹部脂肪最難減，是因為運動時更多是上下肢活動，腹部肌肉主要起到帶動和發力作用，活動頻率低，幅度小，加上不良生活習慣，如吃高油高糖食品、長期久坐等讓腹部囤積了大量脂肪，導致難減系數最高。由於人體運動以向前屈為主，大臂後側的肱三頭肌相對大臂前側的肱二頭肌用得少，肌肉含量偏低，因此大臂內側的肉也相對難減。大腿內側的肉與大臂肌群運動相似，內側肌群用得少、力量偏弱；背部脂肪多，往往是全身脂肪積累的體現，加上全身運動少，背部出現贅肉的機會便大大增加。

針對上述情況，蘇浩給出了一些訓練方法，建議以下每個動作練習30~60秒，間隔30秒，以

3~5次為一組，一天練習3~5組。

腹部。1.卷腹。仰臥躺下，雙腳回撤，兩膝彎曲，兩腳踏實，雙手放在頸後或交叉放在胸前，向上彎曲軀幹，在最高處緊縮腹肌，保持幾秒鐘，緩緩放下，重復做。2.仰臥舉腿。仰臥躺下，雙腳略分開，雙手放在身體兩側，腹部用力帶動雙腿抬起至與地面垂直，緩緩放下，雙腳快觸地面時再抬起，重復做。3.俄羅斯轉體。仰臥，兩膝彎曲兩小腿略離開地面保持不動，上身抬起與地面保持45度角，雙手身前相握向右側轉體，停留幾秒，再轉向對側，重復練習。

大臂。1.擺臂快走。手上拿兩個礦泉水瓶，放入水或沙子，擺開雙臂快步走，使上臂的前後側都能練習到。2.體後臂屈伸。身體仰臥，兩手往後撐在稍高的凳子上，兩腳放在較矮的凳子上，身體其它部分懸空。兩臂慢慢屈肘，身體盡量下沉，保持幾秒，用力伸直兩臂撐起身體，還原重復做。

大腿內側。1.開合跳。身體直立，兩腿向兩側做張開并攏的交替跳。雙腿張開跳時，兩臂從體側畫圓上舉頭頂擊掌，雙腳并攏跳時，雙手畫圓收回到大腿兩側，重復做。2.坐姿踢腿。坐在椅子上把彈力帶的一端固定在一個椅子腿上，另一端固定在踝關節或者大腿上，長度適宜。向外踢腿，拉伸彈力帶到最遠端，控制力量緩慢回收到起始位置，重復動作。

背部。1.俯臥撐。俯臥，雙手支撐地面與肩同寬，雙腿分開，腳尖支撐地面，身體抬起保持水平。身體下沉，兩臂自然彎曲，大臂與背部高度盡量一致，吸氣，目視前方。保持幾秒鐘，身體抬起，呼氣，重復動作。2.擴胸運動。初學者可以用彈力帶放在身體前側或後側，平行拉伸彈力帶做擴胸運動。



公噸。不僅造成糧食浪費，塑料垃圾在海洋中漂浮或沉降，最終都會通過食鹽、蔬果、飲水和空氣回到人類體內，危害人類身體健康。

促進家人感情。美國約翰·霍普金斯大學研究發現，經常自己動手做飯的人，比不做飯的人幸福感更強，這是因為制作食物時付出的努力增加了價值感。研究還顯示，經常在家吃飯的孩子，不容易心情低落或飲食紊亂。做飯的意義不僅限于吃。在中國人的觀念中，一家人圍在餐桌前，是闔家團圓的象徵。洗菜、切菜、做飯，全家分工協作，每人做道拿手菜，與家人交流烹飪經驗，增添濃濃的生活情趣，更能體會生活的烟火氣以及平凡生活的美好。

別丟了在家做飯的傳統

美國哈佛商業評論研究院研究員艾迪認為，當今，烹飪和縫紉的處境很相似。未來，烹飪也將變成一種愛好，而非生活必須。慶幸的是，新冠疫情期間，在家做飯成了一種全球熱潮，很多人找回了做飯的樂趣。想要堅持在家做飯，又不被忙碌的生活壓垮，中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員何麗建議不妨做些改變：

選用智能鍋具。傳統明火煮、炒、炖、煮方式，油煙大不健康，對廚藝要求也高。可以找些“替代品”，比如炒菜用電磁爐、蒸東西用電蒸鍋、烙餅用電餅鐺等。煮蛋器、豆漿機等廚具，可使烹飪省時、省力，同時保存營養。

換個制作方法。煎炸、翻炒等烹調方式程序復雜，換成蒸、煮、拌等做法，不僅簡便，也更加營養。黃瓜、番茄、紫甘藍、生菜、甜椒、圓白菜等很多脆嫩蔬菜都適合涼拌。肉類可以一次多做些，分裝成小份放入冰箱，吃時祇需加熱即可。

備好食材。下班再去買菜做飯確實讓人心生疲憊，可以在周末或空閒時多儲備一些食材，比如各種雜糧、雜豆，保質期長；幹蘑菇、海帶、木耳、銀耳等易于存放；魚蝦禽畜蛋奶類，可提前購買；綠葉菜不好存放，建議少量多次購買，但耐儲存的大白菜、花菜、白蘿卜、胡蘿卜、芹菜等存放一周沒有問題。如今各種線上買菜APP比較流行，裏面有各種食譜做法，甚至搭配食材一鍵購買，非常方便，可供選擇。



吃對肉反而瘦

豬裏脊、瘦牛肉、鷄胸肉、魚蝦等有助維持身材

在很多人看來，肉是減肥期間不能碰的食物之一，因為吃了會直接長肉。事實上，吃對肉反而會更瘦，而且對於想減肥的人而言，吃的量還可以比平時稍微多一些。

需要說明的是，這裏的肉指的是“瘦肉”，即脂肪含量小于10%的肉類。吃瘦肉有助減肥的原因有：第一，瘦肉的“食物熱效應”高。食物熱效應，指的是食物在消化吸收及代謝轉運過程中所消耗的能量，這是與吃飯本身密切相關的一部分能量消耗。吃的東西不同，食物熱效應的高低差別很大。在三大產能營養素中，蛋白質的食物熱效應是最高的，可以達到其產能的20%~30%。其次是碳水化合物，食物熱效應為其產能的5%~10%。脂肪最低，為其產能的5%以內。所以在吃“高蛋白、低脂肪”的瘦肉時，人體需要付出的“能耗”也是很可觀的，導致實際“入賬”的能量大打折扣。再加上蛋白質本身的產能系數（1克蛋白質=4千卡熱量）較低，飽腹感却比較強，所以吃瘦肉有助減肥，維持好身材。第二，瘦肉的蛋白質含量高，有助形成肌肉。蛋白質與肌肉質量直接相關，如果長期缺乏，身體中的蛋白質代謝就會出現“負氮平衡”，人的基礎代謝率將會明顯下降，就形成了“易胖難瘦”的體質，以後即便少吃，也很難瘦下去，稍微多吃一點則會發胖。因此，減肥期補足蛋白質至關重要。第三，瘦肉富含多種維生素和礦物質，有助燃燒熱量。減肥時維生素消耗量會增加，礦物質也容易流失，所以要額外補充。比如，如果沒有維生素B1，就算吃了很多飯，人還是渾身沒勁，連吸收進去的葡萄糖都分解不掉，更談不上分解體內的脂肪了。

脂肪含量在10%以內的肉類包括豬裏脊、瘦牛肉、鷄胸肉、絕大多數魚蝦等，它們都是減肥期的首選。烹調時也要注意，盡量采用蒸、煮、炖等少油的烹調方法。在吃的量上，《中國居民膳食指南（2016）》建議，成人平均每天吃畜禽肉和魚蝦水產分別為40~75克，加起來差不多2~3兩的樣子。