

吃飯有伴身心都好

獨自進餐患病風險更高

“兩人一起吃的是飯，一個人吃的是飼料。”這是2013年播出的一部劇集中的臺詞，主要表達了主人公一個人吃飯時，心理上的孤寂和頹唐。實際上，獨自吃飯可能帶來的問題遠不止如此。不久前，北美更年期學會雜誌《更年期》上刊載一項研究發現，單獨進食可能會增加老年女性患上心臟病的風險。

獨自吃飯越來越普遍

韓國加圖立大學、蔚山大學和世明大學聯合進行的新研究認為，近年來的社會變化，使得獨自吃飯的人比以往任何時候都多。首先是單身家庭數量在增加，包括年輕人結婚越來越晚，老年人因晚年喪偶而獨居的越來越多，由此催生了繁榮的單身經濟；其次是2020年新冠疫情以來，為防控疫情採取的“社交隔離”政策，進一步影響了與他人一起進餐的頻率。而且，這一趨勢在許多國家都存在。

在老齡化率超過28%的日本，《2019財年老齡化社會年度報告》顯示，過去40年中，獨居老年人的比例從男性的4.3%增加到15.5%，女性從11.2%增加到22.4%。日本農林水產省2017財年的一份白皮書就曾預測，這種人口變化趨勢，可能會導致老年人獨自用餐的比例增加。



加拿大的獨居人數也在持續增長。加拿大統計局2019年公布的一份報告顯示，自1981年以來，加拿大獨居的人數從170萬上升到了2016年的近400萬，占全國總人口的比例也從9%上升到14%，單人居住的住宅正成為最常見的家庭配置。

2019年，英國《衛報》同樣發表過一篇探討獨自吃飯現象愈加普遍的綜述性文章。一份涉及8000餘人的“幸福指數”調查報告顯示，差不多1/3的英國成年人“大部分時間或所有時間”都在獨自吃飯；另一項針對2000名16歲及以上英國人進行的調查發現，1/3的人“經常獨自吃飯”，在倫敦，這一數字接近50%。正是由於獨自吃飯人數不斷增多，樂購(Tesco)于2018年宣布，超市將儲備400多種單人份食物，包括漢堡、牛排和蔬菜等。

在我國，單身經濟也悄然興起。民政部2021年4月公布的數據顯示，2018年中國的單身成年人口高達2.4億人，其中有超過7700萬成年人是獨居狀態，預計到2021年，這一數字會接近1億。根據第七次全國人口普查數據，老齡化、少子化、不婚化三大趨勢加速到來。與此“配套”的是，外賣餐單推出了“小份單人餐”，普通餐館也開始考慮一個人吃飯的情況，會設置“一人食”選項。比如，香港常見的連鎖快餐店大家樂、美心、大快活都有一人食小邊爐(類似小火鍋)，內地開設的呷哺呷哺也是典型的可供單人吃火鍋的餐館。

《生命時報》在網上所做的300人小型調查，同樣從一個側面反映出獨自吃飯現象的普遍性：選擇“每周獨自吃飯超過10次”的人數約占35.5%；每周獨自吃飯5~10次的，占比30.8%，每周獨自吃飯少于2次的僅占18.7%。

有時孤獨，有時享受

獨自生活的單身成年人、日程安排衝突的家庭成員、很少接觸外人的孤寡老人……他們選擇一個人吃飯的原因或許不同，但不能否認的是，獨自吃飯已經成為現代生活的一個顯著特徵，反映出人們生活方式和生活態度的改變。一個人吃



飯，有時候是被動不得已，比如獨居生活無人陪伴；但對年輕人來說，有時也是一種主動選擇。

一人餐選擇變多了。日本獨協醫科大學醫學院研究人員在2020年6月發表論文，具體分析了老年人獨自吃飯頻率增加的原因。其中，除了家庭結構變化導致老人獨居外，還有單人進餐便利性的增加。比如，他們很容易在附近商店買到一份半成品，只需簡單處理就能食用。一名年近80歲的老年人在接受調查時直言：“當我回到家時，我不想做飯。我會吃家裏現成的食物，比如冷凍餃子或類似東西，能用10~15分鐘煮熟的就行。晚餐我還會吃一些面條，或者在附近買個小披薩餅。”在我國，一個人吃飯的便利性體現在豐富的外賣選擇上，有調查發現，某外賣平臺上，65%的訂單來自單身客戶。

工作太忙節省時間。獨立市場研究諮詢公司英敏特的全球食品和飲料分析師愛德華·卑爾根認為，單人用餐興起的一個原因是現代人的進餐時間越來越緊張。以英國為例，消費者花在用餐上的時間逐年減少。特別是年輕人，他們工作忙碌，午休時間較短，不得不將正餐變成辦公工位前的一頓簡餐，甚至是以零食代餐。

享受自我時光。英國《衛報》的採訪調查發現，在經常自己吃飯的人中，2/3認為獨自吃飯是在享受美好時光。他們享受食物，但不會被廚房“奴役”，吃飯時還可以使用手機與其他人交流，或是觀看自己喜歡的視頻。而在國內的某論壇上，有網友這樣形容一個人吃飯的感受：“有時候孤獨，有時候享受。因為獨自吃飯時，不用考慮他人的口味，去哪兒吃、吃什麼、吃多少，全都自己做主，祇照顧好自己的情緒就好，有種‘自得其樂’的愜意。”

獨自吃飯的危害被低估

不管是因為不得已獨自吃飯，還是主動選擇獨自吃飯的人，他們都嚴重忽略了吃飯伙伴的重要性。中山大學營養學教授蔣卓勤說，獨自吃飯給身體帶來的損害，可能比人們想象的更大。

增加心血管病風險。韓國針對65歲以上更年期女性進行的最新調查發現，經常獨自進餐的人，患上心絞痛的風險是不經常單獨吃飯者的2.58倍。分析認為，這可能是因為單獨進餐時，人們往往吃得更快更多，導致體重指數、腰圍、血壓及血脂水平升高，進而增加代謝綜合徵和心血管疾病的風險。

誘發代謝綜合徵。2017年一項發表在《肥胖研究與臨床實踐》雜誌上的韓國研究顯示，單獨吃飯會增加代謝綜合徵的患病風險，導致腹部脂肪堆積，增加肥胖風險。其中，每天至少2次單獨吃飯的男性，比喜歡和別人一起吃飯的人患代謝綜合徵的風險高出64%，肥胖風險增加45%；而常



單獨吃飯的女性，患代謝綜合徵的風險比喜歡與別人一起吃飯者高出29%。

造成營養不良。劍橋大學飲食與活動研究中心在對2.5萬名40歲以上成年人，進行了自1993年以來的飲食和健康狀況調查後發現，50歲以上單身者每天會少吃2.3份蔬菜類產品，但如果這些單身者與其他人住在一起，他們吃的蔬菜種類則沒有明顯減少。2021年3月，瑞典烏普薩拉大學在《國際環境研究和公共健康》期刊上發表的老年社區研究也顯示，單獨吃飯是造成老人營養不良的風險因素之一。

導致抑鬱情緒。2012年，日本研究者針對國內老齡化最嚴重的土佐鎮居民進行了獨自用餐調查，結果發表在《營養健康與衰老期刊》上。按照抑鬱癥量表評估，單獨進食者出現了顯著抑鬱問題；獨自吃飯的人主觀健康感、主觀幸福感得分更低。

蔣卓勤說，獨自吃飯帶來的不良影響主要源于幾種不健康的飲食方式。比如，他們可能因為時間緊張吃得過快，使消化受到影響；或因為一直盯着屏幕看視頻而吃得過慢、過多；點外賣或在外出就餐時，因吃得過飽導致腹部脂肪堆積；若是一個人吃飯，也可能因為吃不了太多東西，食材種類少、飲食質量差，導致營養不良。換句話說，獨自吃飯，對不同的人會造成不同的影響，有人會超重肥胖，有人則可能出現營養不良，無論哪種情況都是對健康的嚴重損害。

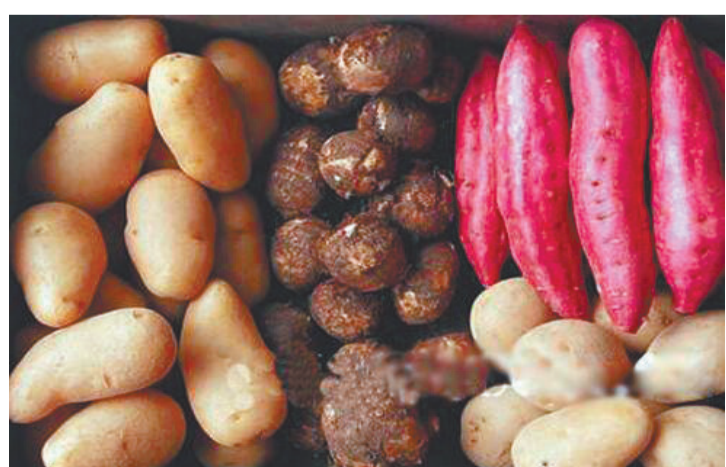
找個“飯友”吃得更好

中國營養學會健康管理分會主任委員、湖北省健康管理學會會長唐世琪認為，儘管獨居人士較難避免一個人吃飯的情況，但是否能夠吃得健康，與主動選擇關係更大。比如，抓住每一次可以與人進餐的機會；獨自吃飯時，選擇營養合理的搭配，降低食物多樣性攝入不足等問題。兩位專家建議，至少可以從以下方面去努力改善。

在外用餐找個“飯友”。雖然獨自吃飯有着更多自由，但到目前為止，集體用餐仍是一種人類普遍的儀式，用來滿足我們與他人聯系的基本需求。比如，很多人喜歡一邊獨自吃着東西，一邊觀看網絡吃播，這其實就是我們渴望陪伴的一種表現。但無論網上多少人陪你吃飯，都不如真正找個“飯友”，面對面吃飯交流，有助於放鬆心情、增強幸福感。點餐時，每個人不同的喜好，還能形成互補，增加食物多樣性。所以，不妨給自己找個飯友，結伴而食，獨居年輕人可以找幾個同事，老年人則可以多融入社區，邀上幾個老友一起，或到搭伙做飯或外出就餐。

在家吃飯多做“雜食”。很多情況下，人們免不了要自己吃飯，此時就要做出更健康的食物選擇。首先是盡量少吃那些簡單的即食食品，無論點外賣或自己做，都要注重食材的多樣性。比如，肉和菜可以炒、炖在一起，配上雜糧粥；早餐除了谷物食品，保證奶、蛋攝入；平時在家準備點堅果，當作零食，一天一小把即可。蔣卓勤說，按照膳食指南的要求，成年人的理想攝入是每天12種，每周25種食物。如果能做到每天半斤八兩五穀雜糧、1斤蔬菜、半斤水果、1兩畜禽類、1兩水產品、1個雞蛋、1杯牛奶、外加一把堅果，就基本可以達到膳食平衡。

用心感受食物。獨自吃飯最重要的一點，是尊重面前的食物，專注于吃飯本身，用心感受食物的味道和口感。別總被手機幹擾了就餐時光，讓偶爾的獨自用餐變成一種安靜的享受，獨孤感也會有所消滅。



紅薯、山藥、芋頭……時下正值薯類食物大量上市，它們不僅新鮮應季，還對秋季進補有一定好處，不妨常吃。

健脾胃。經歷了一個夏天的“生冷轟炸”，進入秋季的脾胃，可能早已疲憊不堪，此時若不注意調養或盲目進補，祇會讓它們雪上加霜。薯類家族中就有不少養護脾胃的高手，比如《本草綱目》中提到，山藥益腎氣、健脾胃。據記載，慈禧為健脾胃而吃的“八珍糕”中就含有山藥成分。紅薯、芋頭等也對養脾胃有一定幫助。但胃

健脾通便 潤燥降壓

秋季多吃各種薯

酸過少、胃動力不足的人不要一下吃很多薯類，否則可能引起胃脹、噯氣等不適。

防便秘。秋季氣候乾燥，是便秘的高發季節。大量研究顯示，每天適當吃一些薯類，可降低便秘風險。原因在於，薯類膳食纖維含量豐富，能夠促進腸道健康，預防便秘。吃薯類時要多喝水，薯類中的不溶性膳食纖維吸水後膨脹，可增加排便體積與質量，促進腸道蠕動，從而緩解便秘。

控體重。天氣越來越冷，人們吃得多動得少，非常容易長胖。薯類脂肪含量低、水分高、飽腹感強，用其替換一部分精米白面，能減少能量攝入，有助控制體重。《中國居民膳食指南(2016)》推薦不同人群薯類攝入量為：幼兒“適量”，7至14歲兒童青少年“每天25~50克”，成人“每天50~100克”，65歲以上人群“每天50~75克”。

潤秋燥。黃心紅薯的顏色來源于類胡蘿卜素，顏色越深，類胡蘿卜素含量越高。這種營養

素在人體內可部分轉化為維生素A，缺乏維A易引發皮膚乾燥脫屑，眼睛幹澀，夜視功能下降，嚴重缺乏還會導致免疫力下降。

穩血壓。土豆、紅薯、芋頭和山藥等薯類鉀營養素密度特別高，對控制血壓十分有益。比如，100克土豆中鉀含量為347毫克，熱量是81千卡。而100克精白大米中的鉀含量是112毫克，熱量是346千卡。研究結果也顯示，相比于精米白面為主的飲食，以土豆為主食更利於心血管健康。

薯類食物做法多樣，可以蒸煮熬粥，也可以炒菜煲湯，在此為大家推薦幾款薯類美食。

雙薯小米粥。紅薯、紫薯去皮，切成1厘米見方的小丁，和小米一起放入盛有水的鍋中，大火煮開後，中小火煮30分鐘左右即可。

南瓜燜芋頭。芋頭、南瓜切成丁，五花肉切片，蔥姜蒜切末。不粘鍋中放半湯匙油，煸炒五花肉出油，放入蔥姜蒜爆香，加入南瓜和芋頭炒香，放溫水1小碗，撒鹽和雞粉適量，蓋蓋後慢慢燒制入味，當芋頭和南瓜酥軟之後，用少量水澱粉勾芡，撒香蔥末就好了。

秋耳炒山藥。鍋裏放油煸炒蒜片和胡蘿卜片，再放入木耳炒斷生；放入山藥片和荷蘭豆煸炒，調味出鍋。