



围桌共食、相互夹菜是中国人自古以来的饮食习惯,它能一下子拉近人与人之间的距离。但一盘菜无数双筷子夹来夹去,在推杯换盏间便给了各种细菌大量传播的机会。“就餐时不用公筷,已经成了国人餐桌上最大的健康陋习。”中国工程院院士、中日医院院长王辰呼吁:“为了自己的健康,也为他人负责,推广分餐、公筷制必须开始行动了!”

你夹我夹一盘菜,幽门螺杆菌传得快

不用公筷可染胃癌

专家呼吁:为了自己和家人健康,要赶快实行分餐、公筷制

很多人觉得用公筷生分

在国外,分餐、公筷司空见惯,是文明礼仪的体现。但大部分国人仍保留着共食的习惯,一盘菜你夹我也夹,有时为了表示热情友好,还为客人夹菜,客人碍于面子也不得不吃。即使有些餐馆提供公筷,也大多是摆设,不少人觉得两双筷子换来换去很麻烦。

记者就“聚餐时你是否会主动提出用公筷”的话题,随机采访20多位北京市民后,大部分人的回答是否定的。李女士说,如果在公司聚餐或朋友聚会时,自己肯定不会主动提出加“公筷”,那会影响气氛。已经退休在家的王阿姨则表示,如果亲友一块吃饭,还摆出一双公筷,会显得太生分。记者在调查中发现,规模稍大一点的饭店,一般都会提供公筷服务,但并不是每个人或每道菜都会提供,一些规模较小的餐饮店根本就没有公筷。国内某网站的一项调查显示,在餐馆聚会时,60%的受访者曾想过分餐,但最终未实施。

对于上述现象,王辰表示,国人在餐桌上有不少需要改变的习惯,但“碗筷不分人、就餐不用公筷”的问题最突出。多种感染性疾病可能通过餐具“病从口入”,特别使用筷子,就餐者的口腔

和唾液直接接触筷子,大家在

一个盘子里夹菜,有时还互相夹菜,容易交叉感染疾病。王辰强调,这已经成为一个公共卫生问题,急需每一个人提高意识,形成公众共识,来切实改变。对于这个餐桌陋习,中国工程院院士钟南山也深有体会:“中国人喜欢用筷子夹来夹去,这在国外是没有的。过去家庭和外界接触的机会少,但现在接触得非常频繁,建议在家庭中也使用公筷,或每人有专用碗筷。”

不分餐具埋下健康隐患

北京佑安医院感染科主任医师梁连春表示,疾病传染需要三个条件,传染源、传播途径和易感人群三者缺一不可。混用碗筷主要可能会引发一些通过消化道传染的疾病。

幽门螺杆菌感染。中国人饮食不分餐、喜欢相互夹菜等习惯,会增加幽门螺杆菌的传播风险。而幽门螺杆菌是众多胃病的罪魁祸首,它主要通过口口和粪口传播,家人如果有一人感染,其他人感染的几率也提高,因为感染者的牙菌斑和唾液中含有幽门螺杆菌,不分餐的话筷子就可能成为病菌的传播媒介。世界卫生组织下属的国际癌症研究机构已将其列为诱发胃癌的第一类致癌原。欧美人由于习惯分餐制,所以该菌的感染率明显低于中国人。

甲肝、戊肝。甲肝和戊肝的传播途径主要为粪口传播,其病毒易在空气中传播,如果长期和这些人共用杯子、碗筷,病毒有可能通过唾液等传染到健康人身上。

手足口病。手足口病的传播途径多为感染者的鼻、咽分泌物或粪便。6岁以下孩子免疫功能低下,更易因共用碗筷导致病毒交叉感染,所以在幼儿园时应尽量专碗专用。

分餐、公筷是对健康负责

王辰表示,分餐是世界公认的先进、卫生的就餐方式,尤其对于中餐来说,更有必要宣传分餐、公筷意识,推广分餐行动。他呼吁,分餐、公筷制是安全、健康、卫生的用餐方式,是防范“病从口入”的一项有效措施,同时还可以减少食物浪费。他建议,在当下分餐尚未普遍推行的情况下,在外就餐时,可以在每盘菜刚上桌时,先用未用过的筷子拨出来一些放到自己的碟子里慢慢食用,之后不要再夹盘子里的菜,这样做既避免口水交叉,又控制了食量,是对自己健康的负责,也是对他人的尊重。作为一名消化科医生,山西省长治医学院附属和平医院消化内科副主任医师王育文在家吃饭时,都会准备两个公勺方便家人取菜,外出就餐时也随身携带餐具。

2003年非典后,香港医学会和民政事务总署就联合进行“公筷公羹推广计划”,目前小孩和成人都有了良好的“公筷意识”。日本人的分餐习惯则从小培养,二战后,日本的小学开始向学生提供免费午餐,一律实行分餐制。在外就餐时,如果不得不用“私筷”夹“公菜”,就餐者也会使用筷子的另一头,值得我们借鉴。

(据《生命时报》)