



## 你和文明饮食的距离

## 就差一双公筷



# 健康住筷

# 公筷公勺

### 健康问诊

您身边的家庭医生

长久以来,围桌合餐是中国人的主要就餐方式,亲朋好友围坐成一圈,觥筹交错,共享美食,气氛其乐融融。但筷来箸往间,一桌桌“口水菜”极有可能造成疾病传播,成为舌尖上的“隐患”。

我们和文明饮食、健康生活的距离,也许就差一双公筷。

新冠肺炎疫情再次提醒我们,“分餐”“公筷”是切断传染源的有效途径。

围桌合餐对我们的健康有哪些隐患?公筷行动有哪些好处?会有哪些阻力?如何借助疫情教训让我们的生活习惯更健康?本期健康问诊将为您寻找答案。

□蔡富根/整理

### 85.4%的网友支持使用公筷

“你支持使用公筷吗?”日前,生命时报在社交媒体上发起投票。截至3月13日,结果显示85.4%的网友支持公筷使用;3.8%的网友表示家里一直有用公筷的习惯。

中国青年报社社会调查中心调查发现,73%的受访者支持分餐制,59%的受访者建议餐桌上使用公筷公勺。

新民网调查显示,关于是否会使用公筷,仍有4%的网友持反对意见,理由主要为怕麻烦和怕欠人情。

公筷为两人以上同桌共餐时,用以取菜且就餐者不与嘴接触的分餐工具。使用公筷公勺取菜,用自己的筷(勺)把菜送入嘴里,是避免疾病传播的好习惯。

根据《周礼》《礼记》等古代典籍的记载,早在周朝,我们就实行了分餐制。而在汉代古墓中出土的餐具,就有分餐的餐盘,叫做案。举案齐眉,这个成语便是指夫妻间吃饭,一人一案。

直到宋朝,合餐制才被贵族阶层和民众在舆论上所接受,而到了清朝,合餐制才真正取代了分餐制,成为中国社会最主要的吃饭方式,并延续至今。

在2003年非典暴发后,钟南山院士就呼吁过使用公筷。此次新冠肺炎疫情期间,钟南山院士向公众详解家庭卫生消毒重点时,再次强调使用公筷的重要性。

中国工程院院士、中日友好医院院长王辰认为,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。可在每盘菜刚上桌时,先用未用过的筷子拨出来一些放到自己的碟子里慢慢吃,避免交叉感染,对自己的健康负责,也是对他人的尊重。

### “口水菜”正在污染人们的舌头

新冠肺炎疫情再次提醒我们,“分餐”“公筷”是切断传染源的有效途径。那么,对“分餐”“公筷”,市民是怎么看呢?新华社记者为此做了采访。

“大家一起吃饭就是个热闹,喊服务员上公筷,会让大家感觉别扭,显得自己很矫情。”从事房地产工作的浙江宁波市民魏玮说,公司同事都是年轻人,经常凑在一起聚餐,但很少用公筷。

内蒙古呼和浩特市民刘先生告诉记者,自己常年出差,有些与工作相关的饭局往往坐满一桌陌生人,少则五六人,多则十来人,根本不知道对方健康状况。有人夹菜时爱在盘子里挑挑拣拣,有人喝汤不用碗,从盆里一勺一勺地舀着喝,甚至还有把吃过的黄瓜往蘸酱里蘸。“提醒别人用公筷公勺吧挺失礼的,像嫌弃别人脏一样,我只好假装不饿,少吃或不吃。”

和家人吃饭,推行公筷的难度更

### 危害

#### 筷子是多种疾病的“引路人”

专家普遍认为,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。那么,合餐、混用筷子会传染哪些疾病呢?

专家提醒道,筷子在给别人夹菜的同时,亦把唾液、病菌随着筷子带入菜中,成为疾病的直接“引路人”。

除了新冠肺炎,以下几种通过消化道传播的疾病,也可能在一顿饭中,因混用筷子等餐具传播。

**1.甲肝、戊肝**

甲肝和戊肝主要为粪口传播,且病毒易在空气中散播,如果长期和这两类肝病患者共用杯子、碗筷,病毒可能通过唾液等传播。

**2.手足口病**

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,以发热、口腔溃疡和疱疹为特征,传播途径多为感染者的鼻、咽分泌物或粪便。

6岁以下孩子处于“生理性免疫功能低下状态”,更易因共用碗筷等受到病毒交叉感染。在家里和幼儿园应注意饮食和个人卫生,专碗专筷专用,预防儿童间相互传染。

**3.胃病甚至胃癌**

幽门螺旋杆菌是多种胃病的罪魁祸首,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因子。

幽门螺旋杆菌感染具有家庭聚集性的特点,感染者的牙菌斑和唾液中含有幽门螺旋杆菌,在不分餐的情况下,筷子就很可能成为病菌的传播媒介。

数据显示,中国属于胃癌高发国家,成人幽门螺旋杆菌的感染率高达60%。聚餐时,大家用私筷同吃一盘菜,只要一个体内有幽门螺旋杆菌,就可能传染给其他人,这也是不少家庭“一人得病,全家感染”的重要原因。

### 倡议

#### 使用公筷,从下一顿饭做起

3月17日,合肥市蜀山区文明办发布“文明餐桌·公勺公筷”行动倡议书,倡导全体市民就餐时使用公勺公筷,餐饮企业主动提供公勺公筷并引导就餐者使用,4000多家企业将参与“公勺公筷”主题行动。

使用公筷,从下一顿饭做起。其实,公筷倡议行动已经在全国各地掀起。

近日,北京、上海、广州等地接连发起公筷倡议。广州市29家餐饮龙头企业、星级酒店等,主动推行公筷制;浙江省十个部门联合倡议在单位食堂、餐饮行业、居家生活中,全面推进“公筷公勺”;江苏泰州则于3月9日出台全国首个《公勺公筷使用规范》地方标准,对公勺的使用方法等进行规范。

3月12日,山东省市场监督管理局拟批准发布《餐饮业分餐制设计实施指南》《餐饮提供者无接触供餐实施指南》等2项地方标准。

世界中餐业联合会在官方网站发布《中餐分餐制、双筷制、公筷制服务操作规范(征求意见稿)》团体标准意见,并向海内外中餐业推广。

位于合肥潜山路上的安港徽苑酒店是首批响应“公筷公勺”行动倡议的酒店之一,该酒店负责人表示,以前是默默为食客分餐,提供了公筷公勺,但是客人是否使用就不太好说,“现在好了,有了这个倡议,我们会主动提醒来吃饭的客人,在更大范围内推广使用公筷公勺。”

传染病学专家认为,各地餐饮行业协会和市场监管部门要发挥头雁作用,通过发布倡议书,做公益广告,与餐馆、消费者签署承诺书,推广典型经验,进行引导。餐饮企业要负起社会责任,严格推行公筷制,循循善诱提高顾客的公筷接受度。每一个人更要从自己做起,践行使用公筷、文明就餐习惯。

### 公筷的正确使用指南

前方,无数医护人员在与疫情作斗争。宅家的我们,也需要从自己做起,重新审视家庭生活方式和用餐习惯是否健康。

抗疫,从每个人家里的餐桌开始,将病毒有效“挡”在嘴外。

**6点注意记心间**

正确使用公筷,注意下面6点:

- 1.使用公勺公筷后应放回原处。
- 2.取菜宜适量,不将多余的菜放回菜盘。
- 3.夹取盛器中靠近自己的菜,不随意翻菜。
- 4.不将公勺公筷插入菜或饭中。
- 5.使用公勺舀汤应避免汤汁溢出。
- 6.餐后剩余食物收集,应使用公勺公筷。

**在家吃饭时**

- 1.公筷公勺

不能每个人使用自己的碗、筷子和勺子吃饭,在每个盛食物的容器上,放上公筷公勺,每个人都用公勺公筷取食物。

- 2.固定餐具

每个家庭成员有自己的碗、筷子、勺子、水杯,外形或颜色上容易辨别。

- 3.践行分餐

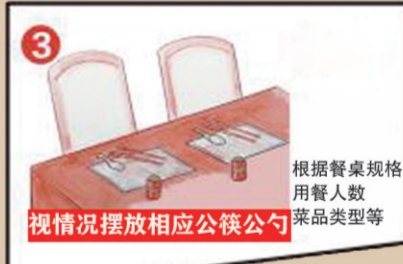
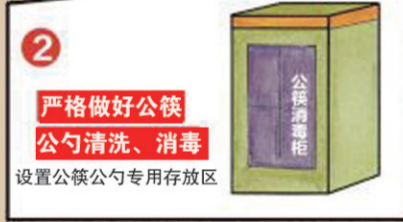
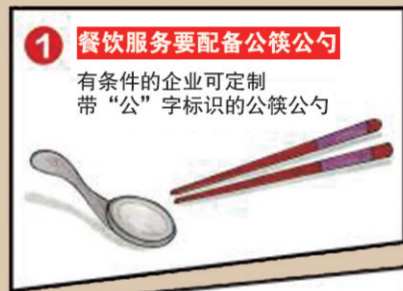
把做好的饭菜直接分到家庭成员的盘子、碗里面,大家只是围坐在桌子上一同吃饭。

- 4.儿童喂养

鼓励孩子尽早独立进食。对不能独立进食的婴幼儿,家长或监护人一定要用适当的方式感觉孩子食物的温度,严格禁止用嘴尝试孩子食物、帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子公用餐具等做法。

**外出就餐时**

- 1.带上自己的筷子和勺子,把餐馆的餐具作为公筷公勺。
- 2.使用餐馆的餐具,主动要求在每个菜盘、盆、锅等盛食物的容器上配备公筷公勺。



### 公筷常态化,还需迈过几道“坎”

疫情过后,分餐会成为潮流吗?记者采访发现,对于分餐,有人双手赞成,也有人认为没必要。

中国饭店协会会长韩明表示,分餐不仅能避免疾病通过餐具传播,还可以根据每人每餐所需营养合理搭配,保证营养均衡和健康饮食。按需提供餐食,也减少了食物浪费。推广分餐制不仅是为了保卫“舌尖安全”,更是引领一种文明就餐新风尚。

采访中,不少人认为分餐制会破坏餐桌上亲切热闹的氛围,带来隔阂感,显得有些矫情和别扭。一些餐饮企业经营者表示,分餐会占用更多碗盘和筷勺,不仅增加成本,还会加大清洗的工作量。

采访中,多名餐饮业人士和专家表示,分餐实现常态化,需要从改善服务、提升社会认知、加强行业监管等方面多管齐下。

**分餐服务更贴心——**

专家建议,餐饮企业可在颜色、图案上对公筷私筷进行区别,或选用长柄勺和长筷作为公勺公筷,便于消费者区分使用。

餐厅可设置“公勺公筷架”,在固定区域存放,定期消毒,同时对服务员进行分餐礼仪

培训,提升消费者就餐体验。

**观念转变是关键——**

分餐制推行困难,究其原因还是很多人在观念上不接受。中国饭店协会建议,餐饮企业在醒目位置张贴宣传海报和标语,引导使用公勺公筷。利用公益广告、社区宣传、“分餐知识进课堂”等多种形式,提高全社会对分餐的接受度。同时引导餐饮企业在菜品研发等环节引入分餐理念,采用更适合分餐的盘式设计。

**行业标准待建立——**

部分餐饮从业者指出,由于缺乏统一的行业标准指南,很多餐馆实行分餐制都是“凭感觉”,效果参差不齐,建议各地出台统一的行业指导标准,并将其纳入相关评价考核体系。韩明表示,中国饭店协会正在起草分餐制实施指南,对不同场合公勺公筷配备标准和使用方法提出建议,引导餐饮企业根据自身业态规模,采用适合的分餐方式。

“比如高档宴会实行服务员分餐制,婚宴、团餐、亲友聚餐等场合提供公筷公勺,会议用餐采用自助餐形式等。”韩明说。

□据《人民日报》、新华社、《生命时报》等