

□《自带菜进饭店 小伙伴们都惊呆了!》后续

“占便宜”不能没有底线

1月8日本报《自带菜进饭店 小伙伴们都惊呆了!》的报道引起不少市民和餐饮业的广泛关注,不少人纷纷参与讨论,餐饮业也大吐苦水,一颗小石子如何激起千层浪的呢?

市民众说纷纭

“这不是我屌丝时代的糗事吗,上学时没钱,圣诞节跟同学们一起装了几包菜去吃火锅,毕业后再也没干过了。”这个报道引起了不少市民的学生时代回忆。其中的杨先生干得最“实在”,在包间象征性点了几个菜后,赶紧关上门,拿出自己带的三包啤酒、两包牛肉、一包涮菜,吃了整整三个小时,离店时,服务员惊叹地看着他们,连一个人吃不饱的涮菜竟然能把七个大老爷们撑爆。像这种既能体验美食,又能节省花销的事,有些市民确实干过,难为情或是洋洋自得的态度都有。

记者在采访中发现,有些市民的“自带菜”行为更趋向于饱口腹之欲。“有段时间我常去的火锅店没有西兰花,我又特别爱吃,就自己买了带过去。”市民李女士表示自己有提前问过店里是否允许,服务员还有帮忙做清洗处理。很多市民回忆起来发现确实带过店里没有的菜去,比如去火锅店带过手擀面,去烤肉店带过面包片,去点杀店带过卤菜……

更多的市民对“自带菜”这件事比较反感,甚至对这种“占便宜”的行为深恶痛绝。市民郑先生说:“一家店如果允许了客人带菜,一定会有越来越多的爱占便宜的人去,店里的生意肯定就做不下去了。”

“小人”“犯错,所有人买单

曾经有四个人吃火锅的事在网上疯传,特别之处就在于他们在海某捞仅消费74元,不仅自带各种菜品、海鲜,就连苹果等普

通的水果都带上了。他们不仅吃了顿火锅,还享受了服务员包馄饨、切生鱼片、处理生蚝、榨果汁等等一系列服务。古人曰,不患寡而患不均。这种“没底线”的行为被更多人看到时,难免会产生“不平衡”的心理,如果越来越多人效仿,海某捞会变成什么样的火锅店了呢?为此,海某捞紧急叫停自带菜品进店的服务。

一旦这种“刷新底线”的行为出现,更多的奇葩就会接踵而至。十几年前,自助沙拉吧是必胜客的招牌主打之一,一个小白碗只能取一次,却意外激发了食客的各种建筑天赋,甚至最后都快被玩成行为艺术了。当时网上也流传着“如何吃垮必胜客”、“超级沙拉堆砌法”之类的攻略,甚至出现了专门为了叠塔而去的消费者。最后必胜客也不得不停止了此项服务。

“我以前的高中校长比较大方,学校食堂的饭和汤都免费。然后有些家境并不差的同学就天天只打饭和汤,量还打得很大,后来饭就变成要钱买了。”市民李先生无奈地说,这就是“小人”犯错,所有人买单。

“没有拒绝,但求理解”

某火锅店老板表示,店里没有办法把所有食材都准备好,食客想自带某种店里目前没有的食材是可以的,他们也希望食客得到最好的美食体验。但是想象与现实是有差距的,在食客带来的食材中,肯定会出现店里本来就有的食物,遇到这种个别情况,虽然没有拒绝,但也希望食客能理解餐饮人的不易。

“2020年餐饮业真的很艰难,疫情爆发的停业期好不容易才撑了下来。”该老板表示,开业后在客流不足和租金、人工等成本的夹击下又挣扎了几个月。疫情之下,餐饮业成为受影响最大的行业之一,据中国烹饪协会发布的报告显示,其中仅春节期间全国餐饮损失就高达约5000亿元!

除了疫情带来的经济压力,还有疫情的管控压力。目前市场监管部门对食材有着严格的检查,这样严峻的情况下,非餐厅审核的食材来源,这些“自带菜”的安全隐患都是餐饮业所担心的,如果出现食品问题谁担责呢?

记者带着这个疑惑,询问了专业的律师。“根据相关法律法规,餐厅确实不能禁止食客自带酒水食品。”律师表示,但是,食客自带食材要求饭店加工,是一种订立承揽合同的要约,餐厅是可以拒绝的;如果允许就要做好事先声明,餐厅只有加工的义务,没有也不能对食材的安全问题进行辨别。当餐厅不能拒绝食客自己带菜的情况下,以防任何的食物问题,可以对所带菜作留样,同时还需要食客书面形式的承诺。

□达州日报社全媒体记者 唐庆



网络图片

“清淡饮食”过度 小心营养不良



饮食过度清淡也不行

都说老人年纪大了饮食要清淡,但很多老人却过度理解了“清淡饮食”的概念,走入饮食误区。营养学专家指出,很多老人因伴有高血压、糖尿病、骨质疏松、贫血等疾病,需要注意饮食,但由于营养知识的缺乏常常“错误忌口”。日常生活中,老年人常见的营养误区有:

1.吃得大素:素食虽然也可以搭配出平衡膳食,但老人由于牙口不行,各种豆类、坚果基本吃不动,加上胃肠道功能差、胃口差,食物的种类摄取不够丰富,就难以从纯素食的饮食中获得充足的营养。而鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源和平衡膳食的重要组成部分。因此,根据老年人的营养需求特点,尽量不

要吃得大素。

2.少油甚至无油:不少老人对油脂十分抗拒,做饭做菜过度少油甚至巴不得一滴油都不放。专家提醒,少油也有个度,因为脂肪是人体能量的重要来源,可提供必需的脂肪酸,同时是脂溶性维生素的溶剂,维生素E、维生素A、维生素D、维生素K的消化吸收都需要油脂。因此,建议老人除了食物本身含有的脂肪外,每天烹调油摄入量控制在20-25克为宜,过高过低均不利于健康。

3.摄入过多粗粮:听说粗粮杂粮有益健康,有些老人家便走极端,几乎顿顿吃粗杂粮,结果消化不良,有的因粗纤维摄入太多引起便秘。其实,粗粮再好,摄入也应有度,不是多多益善。

营养不良危害大

随着生活水平的提高,很多老年人担忧

随着健康养生意识的增强,很多老人非常注重“营养饮食”问题。

今年70岁的刘奶奶对日常饮食很上心,按照网络上推崇的“清淡饮食”方式,常年一日三餐多吃青菜极少吃肉,做菜也极少放油。她本以为这样吃更健康,但最近总头晕、疲乏,到医院检查才发现轻度贫血伴严重营养不良。

营养科医生提醒,老年人日常莫过度“清淡饮食”甚至陷入误区,小心长久可致不同程度的营养不良。

营养过剩,殊不知随着年龄增加,营养不良的发病率也随之增高。据2012年全国老年住院患者的营养调查结果显示,约有2/3的老年患者存在营养不良问题。

营养不良对老年人健康的危害是日积月累的,可导致老年人不同程度的食欲下降、体重下降、免疫能力低下等,或使原有疾病治疗效果减弱,严重时甚至加重病情。老人营养不良还会导致或加重肌少症,进而发生衰弱综合征,使老年人独立生活的能力下降。

怎样初步判断家里的老人是否存在营养不良风险呢?专家提醒,如果家里老人有非自主性的体重下降,达到6个月内(或未知时间内)体重下降 $\geq 10\%$ 或3个月内体重下降 $\geq 5\%$ 就应引起警惕;有基础病的老人,与日常进食量相比,经口摄入食物量减少,都应及早到营养科做营养筛查和评估,一旦发现存在营养不良应及时纠正。

(据人民网)