

# 吃自助餐,千万别“扶墙出”

## 业内人士推荐就餐流程,照此顺序吃对肠胃有好处

### 1【自助餐厅】 怕的就是顾客浪费

昨日,记者走访了我市3家分别以海鲜美食、火锅、巴西烧烤为主打的自助餐厅,发现各自助餐厅都倡导食客节约。

克里斯汀酒店顶楼的日光阁自助餐厅走的是高端路线,记者看到,这里中西餐、铁板烧、日式刺身、广式蒸笼烧腊、精美水果、糕点等应有尽有。为了倡导节约,每个餐台上都放了一张小卡片,写着温馨提示:“绿色环保,请勿浪费”。还告诉大家“如果用餐后不浪费,将有惊喜送给您”。值班经理杨丹说,虽然只是些小礼物,但作为奖励较受顾客喜爱。

位于新都汇的亚马逊巴西自助烤肉餐厅的墙上,贴着“拒绝浪费、天下‘粮’心”等标语,服务员也适时提醒顾客注意节约。唐宫路上的万福园港式自助火锅店以每位42元的亲民价格吸引了很多顾客。中午12点左右,店内的小火锅热气腾腾,很多顾客围在食品区挑选喜爱的食物。店内广播一直在宣传“勤俭节约是传统美德”,还贴出提示:“如果剩余食品超过100克,请补交餐费42元,剩余饮品超过1/3杯,请补交成本费5元。”老板梅先生说,定这个惩罚措施不是为了罚款,一般顾客看到提示就会注意节约,有的即使这次浪费了,下次也一定会改正。

### 2【顾客】 吃自助餐要抱着平常心

据悉,网上曾流行一个“吃垮自助餐厅”教程,教大家尽可能把各种菜肴尝尽吃遍。

吃自助餐一定要把本吃回来是一些顾客的心理。不过,记者了解到,在餐厅里一坐数小时、不停进餐的顾客非常少见。日光阁中午营业3个小时,每位179元,晚上营业4个小时,每位219元至239元。即使这样的高价位自助餐,值班经理杨丹说,抱着吃够本这种心态的顾客非常少,大部分顾客都会根据实际情况用餐。

在万福园吃火锅的张女士说,选择来这里用餐是考虑自助菜品比普通火锅店可选择的品种多。对于连续吃4个小时吃出胃病的行为,张女士认为得不偿失。“应该抱着平常心吃自助餐。”她说。正在用餐的周先生也说,自助餐吃饱吃好足矣,千万别想着占便宜,如果人人都想吃够本,那饭店还怎么盈利?

万福园老板梅先生说,的确有顾客临走时大叹自己吃得太多,走不动路。他说,该饭店从中午11点营业到次日凌晨3点,顾客用餐不限时间,但大多数顾客的用餐时间在2个小时左右。虽然有的顾客能吃超成本,但只要口碑好,客人多,不浪费,就能赚到钱。



核心提示

□记者 宋扬 实习生 邓兆辉 文/图

有人说,吃自助餐的最高境界,就是“扶墙进,扶墙出”,指饿得扶着墙进门,撑得扶着墙出门。近日有媒体就报道武汉一女子连续吃了近4小时的自助餐,腹痛难忍,导致胃“瘫痪”。

洛阳食客吃自助餐情况如何?记者走访发现,各自助餐厅都把杜绝浪费放在重要宣传位置,甚至有餐厅推出了“惩戒”措施。老板说,这在防止浪费的同时,也有利于食客健康。



顾客在食品区挑选食物。

### 3【方法】吃自助餐有讲究

虽然越来越多的消费者摒弃了吃够本的心态,但由于自助餐食品种类多,难免会出现暴饮暴食,各种菜肴一股脑儿下肚,容易引发肠胃疾病,伤身体。

正在吃自助火锅的吕女士说,她吃自助餐并无讲究,也未考虑过应该怎么吃才科学、健康。

记者了解到,像吕女士这样盲目吃的顾客不在少数,而业内人士则建议将食物大概划分食用顺序,这样吃起来口感更舒服,也对健康有利。

日光阁餐厅餐台卡片上提醒了就餐流程:适量水果或蔬菜沙拉——开胃小菜——

热菜(汤品——海鲜——菜类——肉类)——甜点、水果、饮料。杨丹说,这是餐厅请教专业人士推荐的流程,照此顺序就餐,顾客肠胃较为适应。同时她建议,对于鲍鱼、鹅肝、生鱼片等不常吃的食品,应浅尝辄止,大闸蟹性寒,一次不要超过2只,而且不要搭配西瓜汁。

万福园领班则提醒食客,吃海鲜不要喝橙汁,可以先选一部分肉类搭配蔬菜,再吃海鲜,最后吃糕点和水果。亚马逊巴西自助烤肉餐厅负责人说,入座后别急着吃肉,应该先喝点汤暖胃,然后吃点水果和开胃菜,再开始吃烤肉。

### 4【医生】“扶墙出”的后果很严重

据报道,武汉刘小姐造成胃“瘫痪”是得了急性胃扩张。郑州大学洛阳附属医院消化内科主任陈宏伟告诉记者,自助餐提供丰富多样的食物,有人为了吃够本,先饿一顿,再狂吃海喝一顿,“扶墙出”的情况很容易引发急性胃扩张。

他说,食量的突然增大会大大加重肠胃负担,可能导致呕吐、腹泻、急性肠

胃炎、急性胰腺炎、胃扩张,甚至引起胃破裂。陈医生说,自助餐应该“稳着吃、悠着吃”,量力而行、适可而止,要注意荤素搭配,1/3的肉类,2/3的蔬菜、水果加主食。牛排、猪扒等高脂肪、高蛋白、高热量的食物尤其要少吃。如果就餐时间较长,一定要在就餐过程中多休息,每次少量进食。

## 暖气咚咚响 这是咋回事



□记者 许晓洁

“家里的暖气咚咚响,你们快来看看吧。”近日,顺河蓝湾小区一名居民拨打本报“供暖热线”反映,他们小区一些居民家中的暖气管道不仅发出咚咚的响声,而且还震动得厉害,吵得人无法入睡,“这究竟是什么原因造成的?快帮我们问问吧”。

### 居民:暖气咚咚响,用棉花塞住耳朵也坐不住

昨日上午,记者来到高新区创业路附近的顺河蓝湾小区了解情况。

该小区2号楼5单元一名居民说,刚开始楼梯间的暖气管道会间歇发出一些响声,他们没有太在意。可从上周五开始,楼梯间暖气管道一会儿发出拖拉机路过的声响,一会儿又发出机关枪射击的声响,就连家中客厅里的暖气片都开始“跳”起来。

“那声音不仅吵得人睡不着,而且还让人害怕,大家担心万一暖气管道爆炸了可怎么办。”这名居民说,因为暖气管道震动得太厉害,所以晚上她只能关闭暖气,要不全家人都睡不着。

该小区5单元另一名居民说,楼梯间暖气管道发出的响声,震得她在屋里坐不住,没办法,只能用棉花将耳朵塞起来,可就算这样也“堵”不住那声音。“虽然现在暖气管道已经基本不响了,但一想起那声音我就害怕”。

### 物业:循环不好,管道“憋”气

暖气管道究竟为啥震动?

据该小区物业工作人员介绍,接到小区居民反映暖气管道震动后,他们四处找原因,还从外面请来技术人员帮忙。经判断,是庭院管网开始部分管道里的铁锈堵塞了管道,让管道“憋”住了气。由于2号楼5单元位于管网末端,因此那个单元暖气管道震动得比较厉害。

该工作人员说,他们已经对暖气管道进行了清理,现在已经没有响声了。

### 专业人士:下面这些原因,也会造成暖气管道震动

暖气管道为啥会咚咚响?记者咨询了热力公司相关技术人员。

洛阳高新热力有限公司技术人员说,换热站换热器或其他设备因为故障发生震动,可能会引起暖气管道震动。

该工作人员说,如果是换热器堵塞引发的故障,就需要对换热器进行清理;如果是因为换热站没有减震设备,则需要安装相应的减震设备。

市热力公司技术人员则分析说,正常情况下,供热系统的水应该满管流动,这样就不会出现响声。如果管道里面有响声,可能是因为小区供热系统缺水造成的。而管道震动,则可能是因为排气不畅造成的。遇到这种情况,他建议小区物业先使用具有定压补水功能的定压泵定好压力,之后再开启供热系统的整体循环。此外,小区物业也可以尝试打开排气阀排气。

洛阳网  
www.lyd.com.cn

## 洛阳人,看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,荟萃本地、国内、国际最新资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

