

# “饿得扶墙进，撑得扶墙出” 专家说当“自助餐杀手”不健康

## 长沙消费者渐趋理性，大多吃贵不吃撑

长沙自助餐  
市场调查

1000多年前，北欧纳维亚半岛的海盗们因为不习惯当时欧洲吃西餐的繁文缛节，于是别出心裁，干脆自己到餐桌上自选自取畅饮豪吃。如今这种随心所欲的吃法已经发展成都市里颇受欢迎的自助餐，当时那种粗放的吃相似乎也沿袭成吃自助餐的最高境界，就是“饿得扶墙进，撑得扶墙出”。

不过，长沙多家自助餐厅工作人员介绍，目前，长沙的消费者已渐渐趋于理性，大多是“吃贵不吃撑”，甚至“选爱不挑贵”。

■记者 杨田风



自助餐怎样吃得健康，其实大有讲究。 记者 龚磊 实习记者 唐俊 摄

### 网传“自助餐杀手”教你吃回本

不少自助餐号称提供几百种美食，但总的来说可以分为三大类：各式前菜、主菜和餐后甜点。其中，前菜包括餐前面包、汤品、沙拉以及各种生冷的海鲜，主菜则是意面、披萨、烩饭和各种牛排鱼肉，甜点则包含品种丰富的水果、冰淇淋、蛋糕。

长沙白领刘丽和同事去吃自助餐，也总是有着捞回本的心态，“一天可以只吃一顿饭，就是为了要把晚上那顿饭的钱吃回来。”对此，刘丽很有经验，每次落座后就会直奔海鲜区，直取“低热白肉”，“这些各式日本刺身、富贵虾、炒帝王蟹、扇贝、鲍鱼、鳕鱼等，都是成本较高的食材，不仅进价高，运输、储存、保鲜以及人工制作都不便宜，吃到就等于赚到。”

如果不想吃大鱼大肉，刘丽就会在甜品中弥补回“损失”。每次吃完少量的海鲜后，就会直奔甜品区、水果区，刘丽最喜欢吃的是西班牙酸乳酪、日式雪果子，“这些西点单售每份要30元左右，我一次能吃三四个”，此外，刘丽也不会放过高档水果，樱桃、山竹、蓝莓、提子等，平时舍不得买的都会一次吃个够。

在本土一些论坛上，网友们乐此不疲地晒出吃自助餐捞本攻略，尤其一“7步成为‘自助餐杀手’”的“教程”风靡网络，不少自助餐爱好者跃跃欲试。

### 大多趋于理性，吃贵不吃撑

食客如果都是这样的心态，自助餐厅肯定该着急了。金百合自助餐厅副总经理聂峰笑着摆摆手，“根本不担心这个”，他介绍，虽然有些顾客确实是“经验”一族，但面对几百种美食的诱惑，一般只是“选择贵的，不吃撑的”，同时，也越来越多人开始变得更加理性更加科学，“不选贵的，只选爱的”。有顾客就只是为了店里的蛋炒饭而来。

一家自助餐的服务经理尹洁介绍，经常有顾客临走时

### 声音：餐厅最怕的是浪费

事实上，大部分自助餐都会向顾客及时、不限量供应各种美味，可见他们并不担心顾客会“吃回本”，相反，他们最怕的是浪费。

记者在采访中也发现了这个问题。在一些还没收拾的餐桌上，几乎都有不少被咬了一口就受“冷落”的海鲜、寿司等食品，有些烤翅、蛋糕类甚至都没动过。“我们也不能回收，只能全部倒掉。”餐厅工作人员介绍，餐厅日均接待客人400人左右，但每天至少要回收3大桶泔水垃圾。据了解，平日里生鲜类浪费得最多，尤其是海鲜，很多用餐者因为好奇而想吃，拿的分量也较多，往往是尝过之后觉得吃不惯就剩下了。此外，熟食类剩得也较多，例如烤肉、粉

感叹吃得太撑，都走不动了，“不过，即便有些顾客能吃超过成本，但只要餐厅口碑好，客人多，不浪费，就能赚到钱。”

“吃自助犹如一场运动，腿脚要格外勤快，并不断甄选符合自己口味的菜品，相比坐着等待服务员端上桌，吃自助可以找到除了吃饭之外的更多乐趣。”一位热衷于美食的70后个体老板说，现在不少青睐自助餐的食客不是为了贪多，吃的是自助餐的环境、情调和品质。

面类食品等。多半是吃到最后，胃里已经没法塞下这类饱肚食物了。

金百合自助餐前几天就碰到一个典型，“一桌10个年轻人聚餐，最后剩下的东西足够可以让5个人吃饱。”为此，餐厅从19日起正式实行“拒绝舌尖上的浪费”行动，在每个餐桌上都会放上提示卡片。

运达喜来登盛宴西餐厅也早已开始倡导节约，为杜绝浪费，餐厅专门推出“文明餐桌”行动，温馨提示顾客，绿色低碳，请勿浪费，同时还有奖励措施，“对于无食物浪费的餐桌，将奖励50元代金券一张。”喜来登传讯部工作人员介绍，活动推出之后，顾客特别接受，效果也特别明显。

### 链接

#### “自助餐杀手”七步教程

网上流传的“7步成为‘自助餐杀手’”的教程一共分为7步，号称“先水果后海鲜”、“尽量少喝饮料”这一循序渐进的原则。

其过程具体为：

- 第一步：吃水果，吃完水果30分钟后，可以“不羞涩、不迷茫”地直奔下一主题；
- 第二步：吃生鱼片等海鲜；
- 第三步：海鲜(特指螃蟹、龙虾等)；
- 第四步：各种肉类(比如牛排之类)；
- 第五步：沙拉；
- 第六步：主食(可以尝试意面之类)；
- 第七步：甜品。

### 小贴士

#### 专家教你健康吃自助餐

“吃自助餐要量力而行，切忌为了吃回本而损害身体。尤其是不少市民喜欢流连在海鲜区大快朵颐，这一做法太不健康。”

针对上述“贴心教程”，长沙市第四医院消化内科主任李辉指出，第二步和第三步，市民不可盲目遵从，因为有些市民过分食用海鲜后，会导致尿酸过高或痛风等病症，并可能摄入蛋白质过多，加重肾脏负担，诱发肾功能不全等并发症。据了解，该医院都会接诊一些因为自助餐吃多了导致胃部不适的患者。

李辉特别提醒，别吃太多，勤拿少取是吃自助餐的首要准则，正确的取餐顺序，是保证吃得好的关键。建议市民在吃自助餐时，先吃蔬菜，再吃肉类，因为蔬菜和汤比较容易消化。但吃了海鲜后别喝冷饮，否则容易引起腹泻。

万一自助餐不小心吃多了该怎么办？李辉介绍，一旦有了撑胀感，就应该立即停止进食，必要时还需要进行催吐，减轻胃的负担。如果撑得太厉害，又吐不出来，并伴有疼痛感，这时不能乱服止痛药，应该及时去医院将食物引流出来。

“经常让胃处于扩张状态会减弱它的伸缩功能，消化功能会越来越弱。”李辉强调，吃撑后可以适当吃些偏酸的水果促进消化，喝黑咖啡也有助于脂肪的吸收。