

全家用餐，有益身心

11-07

範例是一名青少年。用餐時間一到，他抓了餐盤和一杯果汁後就躲進房間。不久，房間傳出震耳欲聾的音樂夾雜著電玩的槍響。房門外標誌寫著『閃開』。

如果用餐只是吃東西，以上所述場景便無可厚非。但根據研究青少年行為發展的專家所述，全家一起用餐的價值高於食物的營養素。研究顯示，全家一起用餐的次數越多，青少年就越不可能去從事如抽煙、喝酒等自毀性的行為。其他好處還包括透過用餐聊天可以學得新詞彙，在學校也會表現良好。此外，幫忙準備三餐也能增加青少年的自尊心。

一位專家甚至主張，全家一起用餐可「教化孩子，教導他們融入文化」。與家人用餐是交換意見、討論問題、交流情感的最佳時機。這是大家能齊聚一堂最難能可貴的「食光」。所以，關掉電視吧，好好和家人享用食物，也透過彼此分享來充實心靈。