

全家共餐 增進感情保婚姻

資料來源：摘自 2008 年 9 月 18 日，美國世界日報

資料提供單位：駐芝加哥文化組

密蘇里大學的研究結果發現，全家一起用餐不僅對孩子有益，從準備餐點、一起吃飯到飯後清理工作，也有助於促進夫婦感情，連新婚夫婦也不例外。

人類發展和家庭研究助理教授施瑞曼調查了 1010 對夫婦，發現他們最煩惱的就是在工作與「相處」時間之間尋求平衡。他說：「我們有太多事情要做，不過最重要的莫過於一起用餐。」，可是夫婦光是一起吃飯可能還不夠；與用餐時間有關的活動，像是準備食物和飯後的清理工作，也對增進彼此感情有幫助。研究結果也顯示，全家一起吃飯有助加強彼此的感情，孩子飲食會比較健康，青少年也比較不會染上壞習慣。

美國飲食協會說，經常與家人一起用餐的孩子，會吃較多蔬菜水果，飽和脂肪攝取量則較少。上癮和濫用藥物國家中心的研究顯示，每週與父母一起吃 6 頓晚飯的青少年，比較不會抽菸或吸大麻，也比較不會喝酒。

全家一起吃飯為成年人提供理想的場合，以鼓勵孩子做積極溝通和培養社交技巧。專家強調，全家聚餐時，應把電視關掉，已便全家專心互相交流。