

# 一份饭,扔一半:谨防餐饮主食浪费

新华社 刘惟真

写字楼外的垃圾回收处,多份外卖主食还剩近一半;婚宴结束后,很多主食动都没动;大会就餐区,有的团餐盒饭没打开就扔了……生活中,一些主食浪费的情景令人触目惊心。

近年来,随着“光盘行动”持续开展,节约粮食的良好风气正逐步形成。但“新华视点”记者走访发现,米饭、面条等主食仍然容易造成餐饮浪费。

## 主食易浪费

餐馆就餐虽已吃饱,但习惯上还要点主食,餐后主食仍有大半剩在桌上;平时饭量不大,外卖配送的米饭却盛了满满一盒……这类主动或被动造成主食浪费的场景司空见惯。

根据中国科学院地理科学与资源研究所等机构发布的《中国城市餐饮食物浪费报告》对某市学校餐厅的调查,该市中小学生人均食物浪费量约为每餐130克,浪费率为22%;在浪费的食物构成上,主食为主要品种之一,占总量的45%。

外卖是主食浪费的高发场景之一。广东省外卖点餐浪费问题调研小组开展的一项问卷调查显示,在菜品品类浪费方面,选择快餐便当、米粉面食等主食的占比达68.3%。天津消费者魏女士说,自己饭量不大,点外卖时主食常常吃一半、扔一半。“剩下的米饭沾上了菜汤,带回家也不好处理”。

此外,随着商务会议、会展活动陆续恢复,会场团餐中的主食浪费现象也值得关注。“在外参会时,有的会场活动餐一订就是几百份,大批主食丝毫不动就被丢在垃圾桶旁,看着十分可惜。”长期在天津从事写字楼物业管理运营工作的付彦斌说。

“当前我国人均粮食占有量虽已高于国际公认的400公斤粮食安全线,但我国人口基数大,近年极端高温干旱天气、低温冷害、洪涝灾害等不时出现,对粮食安全要时时敲响警钟。”天津农学院农学与资源环

境学院种子科学与工程系副主任杜锦说,一些消费者对我国粮食种植“家底不清”,节约意识不足。

## 主食浪费率 为何“居高难降”?

记者调研了解到,主食浪费的“老毛病”难以根治,既有部分消费者观念还需转变的原因,也与目前餐饮机构经营、外卖平台管理等方面存在的一些问题有关。

——怕被打差评,多给更保险。天津一位餐饮行业工作者说,对餐厅而言,主食给了少了容易招致顾客投诉,而区分大小份则会增加后厨工作量,不如统一多给,“省事又讨好”。

有商家表示,相比堂食,外卖用餐者的饭量更难以预估,后厨一般会提前盛放好外卖份饭以便配送。“前段时间在一家连锁快餐品牌点外卖,每份米饭给了四两多。虽然下单时已和工作人员沟通少给些,但对方表示米饭分量是固定的,难以操作。”天津市烹饪协会副会长兼秘书长孔令涛说。

——讲排场,爱面子,“盛宴”变“剩宴”。在商务宴请、婚宴酒席上,主食往往是“标配”;但在享用完丰盛的菜品后,米饭、面条等时常乏人问津。“为了排场,菜不能少点,主食肯定也得有,不点不好看,吃不吃是客人的事。最后主食大家都吃得很少,剩下很多。”陕西某企业经理李先生说。

——追求“轻饮食”,口味更多元。杜锦说,一些消费者餐饮习惯趋于“轻量化”,



新华社 商海春 作

对主食的需求有所减少。主食与非主食的界限也较为模糊,一些沙拉、蔬果等也可作为主食,如果米面供应量过大,也可能造成浪费。

## 共同行动防止主食浪费

不少部门高度关注主食浪费现象,积极倡导勤俭节约的新“食尚”。今年3月,中国消费者协会等八家协会、学会、商会联合倡议,针对外卖点餐场景存在主食浪费的现象,加快推广“小份饭”“半份饭”等,更好地保障消费者的选择权。

国家市场监督管理总局食品安全总监王铁汉表示,餐饮浪费现象的出现,既有物质生活日渐丰富而忽视了粮食节约的因素,也有监测评估体系不够完善、违法行为处置不易到位、宣传引导不够深入等原因。多位专家认为,在形成社会共识的基础上,商家、消费者及相关部门还需发挥合力,防止餐饮浪费,保障粮食安全。

首先,餐厅在堂食菜单上可明确标注

主食分量,为顾客提供多元化的点餐选择。天津社会科学院社会学研究所副研究员王小波认为,可进一步细化完善主食分量规格的标识说明,加快推广中份饭、小份饭。天津阿依来新疆餐厅董事长姜子介建议,点餐时米饭可以“两”为单位,让消费者按照饭量自由选择。

其次,进一步丰富主食品类,优化口味,注重“精烹细调”与管理细节。“现在消费者对口味要求越来越高,主食也要创新形式,如大米既能蒸制米饭,也可以做成醪糟、米糕等。”孔令涛表示,还可在部分餐厅尝试推出“智慧电子菜单”,将顾客所点的饭菜分量以及蛋白质、碳水化合物、维生素等含量自动进行计算加和,帮助顾客合理规划餐食。

中国消费者协会相关负责人建议,婚宴、自助餐、单位食堂等用餐场景应围绕制止浪费强化精细化、人性化管理,及时监测和评估就餐状况,按需供餐、科学配餐。

此外,要加强宣传教育,在全社会牢固树立节约粮食的意识。

# 职场社交让内向人备受困扰,有必要改变吗

《工人日报》安彦璟

“你是i人还是e人?”“我是i人,但在工作中常常做e人”“我是istp,你呢?”……近来,人格类型测试在网络走红,并成为很多年轻人的日常交往话题。还有人将测试结果作为人生参考,指导生活。

迈尔斯-布里格斯类型指标的人格类型理论模型(简称MBTI测试),从4个维度划分出16种人格,并以不同类型人格的英文缩写,为这16种人格命名。其中,“i”和“e”是一个指标的两极,“i”代表内向、内倾型,“e”代表外向、外倾型。

人格测试可信吗?职场i人如何与他人相处?怎样正确看待自己的人格类型?近日,记者采访了两位精神心理领域专业人士,帮助理解人格测试并解答职场心理困惑。

## 人格测试是认识自我 的一种方式

走路总低着头,害怕跟人打招呼;能线上沟通的绝不电话沟通;不愿参与同事间的闲聊;和领导一起吃饭总感觉不自在……在网上,不少职场i人这样描述自己上班时的状态。对他们而言,工作中的社交给他们带来很多负担。

今年以来,白璇在社交媒体上频繁刷

到MBTI测试,爱给自己“定位”的她,好奇地和朋友一起进行了测试。“不出意料,我是i人,不喜欢社交,每天下班后只想回到自己的小窝,做自己的事,把工作中不开心的事忘掉。”

10月9日,白璇结束一天的工作后,又参加了部门同事组织的聚餐。作为i人,她直言,工作上的沟通已经很累了,这些额外社交简直分分钟让自己“电量”耗尽。

北京大学首钢医院精神心理科主任任峰在接受记者采访时表示,人格测试既有与临床心理学、精神卫生学相关的测试,如艾森克人格量表、明尼苏达人格量表等,用于临幊上开展心理治疗、诊断精神心理疾病。也有类似于MBTI的,主要用于了解职业性格,衡量和描述人们在获取信息、作出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。

“相对而言,MBTI更接近常人理解的层面,因此容易被广泛接受。”不过,任峰认为,归根结底,人格测试只是认识自己的一种工具,它的存在肯定了人格的多样性,但并不能作为区分好坏对错的标准。

## 职场i人变e人要能 自洽

不管工作场合还是私下社交,与人沟

通不可避免。一些恐惧社交的i人告诉记者,遇到必要场合,他们也会戴上e人面具,强行“营业”。

“为i变e,是MBTI测试话题中讨论较多的一个词,指的是一个i人为了社交时不冷场,显得合群等因素,会挺身而出做e人。”不过,白璇也坦言,工作中有时需要e一点,但强行e久了,可能会在某个节点上突然爆发,然后用更多时间去恢复情绪。

清华大学玉泉医院精神科主治医师申晨煜表示,工作中有些场合需要i人“伪装”自己,但随之而来的是较大的精力消耗和身体伤害,因此不建议i人强行改变,要视自身情况而定,做到自洽。

任峰认为,i人应首先学会自我了解和接纳,认识自身长处,如善于独处、思考深入、情感丰富等,充分接纳内心需要,而不是强行让自己变得外向,甚至变成社牛。“不过,i人也要防止自我封闭,适当拓展人际范围,选择合理的方式与他人沟通,丰富自己的内心世界。”

## 人格无优劣,慎重贴 标签

“人格测试有利于自我认识和自我接纳,很多人经常坚持固有观念,例如,认为外向比内向好,执行力强比理想化好等,或者相反,并把这种质疑内化为自我要求,导

致每天内心充满痛苦和纠结。”任峰说,人格测试能让人意识到“原来我这样的方式是有科学依据的”。

从某种程度看,了解自己的人格类型,有助于选择适合的工作种类,提高职业满意度。不过,也要防止通过给自己贴标签,固步自封,认为这辈子就这样了,失去改变的动力,影响自我突破。

“实际上,随着自我突破,测试结果是可以发生变化的,例如,一个人以前很内向,做了销售工作后,通过长期训练,可能变得比较外向。”任峰表示,年轻人可以通过人格测试了解自己擅长什么、不擅长什么,扬长避短,减少因不自知带来的无谓内耗,也可以通过有针对性、有计划地突破不擅长的方面,完善自我。

申晨煜建议,职场中的i人可以多专注工作本身,不要过于在意与同事的关系,也避免总是脑补别人的评价,尤其是负面评价。遇到问题先从环境找原因,不必过度内耗,避免陷入自我怀疑状态。

“要认识到工作只是生活的一部分,有一个正确的心态,不要因为工作全盘否定自己。”申晨煜说,人格没有优劣之分,职场i人不要害怕自己被贴上“不好相处”的标签,要找到并善于利用性格中的优势,发挥特长。工作之余也要保证充足良好睡眠,多做感兴趣的事,平衡工作压力。