

# 吃素就一定健康吗?

专家:平衡膳食最重要

如今吃素已成为时尚和健康的代名词,“肉食动物”则跟高血压、冠心病挂上了钩。但一些营养专家认为,素食是把“双刃剑”,素食并不一定适合每个人,日常饮食最重要是平衡膳食。

## 素食者是把“双刃剑”

随着素食风潮在全球越刮越盛,尤其是女性素食者比例不断增加,在发达国家妇女中,素食者能占10%,吃素已然成为一种时尚。许多老年人因为害怕心血管疾病也加入这个队伍。许多人认为,素食能减肥,预防疾病,延长寿命,而且可以避免动物性食品当中的许多污染物。专家也表示,果蔬谷类的营养易消化、容易吸收,植物中纤维素也能防止便秘的发生;同时,素食能减少某些化学品或动物激素的摄入,也减少胆固醇、脂肪的摄入,降低心脑血管疾病的发病率,如中风、冠心病等。从这个角度来看,吃素确实有很多益处。

不过,吃素其实也存在许多风险。专家指出,动物性食品包括畜禽肉、蛋类、水产品、奶及其制品等,可以提供很好的优质蛋白,还有脂肪酸。尤其蛋、奶、肉中的蛋白质在氨基酸组成上与人体的需求更为接近,而且容易消化。如果缺少这部分的摄入,植物性食物中钙的吸收率低,再加上膳食纤维及植酸对营养素吸收的干扰,很容易造成维生素和微量元素的缺乏,其后果则是容易出现免疫力和记忆力下降,以及精神萎靡、反应迟钝等症状,儿童缺少蛋白质还会出现“大头娃娃”等问题。

## 日常饮食应搭配合理

事实上,“吃素就不会得心脑血管疾病了”的说法被北京市科学技术协会等列入了“六月科学流言榜”。专家认为,与饮食富营养化直接相关的糖尿病、高血压,确实能引发一系列心血管问题,也有多项研究发现,素食者和杂食或肉食者相比,患高血



压、冠心病的风险也较低。但目前并无研究可以证实素食主义者就可以杜绝心血管疾病。如果日常饮食中食物搭配不合理,即使不吃肉也可能患病。

专家介绍,素食者可分为两大类:一类是“广义素食者”或称“蛋奶素食者”,另一类是“严格素食者”。广义素食者仅仅是不

吃肉和鱼,但可以接受牛奶和鸡蛋。由于鸡蛋和牛奶的蛋白质含量高于鱼、肉类,其中富含多种维生素和矿物质,所以“蛋奶素食者”在营养摄入上受到的影响较小,可以通过豆类、豆制品、鸡蛋、奶制品和谷物获得足够的蛋白质。“严格素食者”不仅不吃鱼、肉,而且还不吃鸡蛋和牛奶。

专家建议,大家吃素前,先不妨尝试“广义素食”,一段时间后,再考虑“严格素食”,但吃素也要讲究营养搭配,搭配合理的素食才对健康有益。想享受素食带来的好处,一定要充分了解素食的营养搭配知识,才能避免营养缺乏的危险。吃素一定要做到——热能充足,食物多样化,尽可能达到平衡膳食。

比如,每天食用牛奶和豆制品:提供优质蛋白质和补充钙质;保证充足的热能摄取:每天需要250g~350g碳水化合物,相当于六两至八两主食;为身体提供优质的高蛋白食物。如鸡蛋、牛奶、豆制品等;精细粮搭配,吃七八分饱最合适;每天吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和纤维素;经常吃一些坚果类、油籽类食品,如葵花籽、榛子、黑芝麻等;经常食用菌类食品和发酵豆制品,包括各种蘑菇、香菇、木耳等,以及豆酱、酱油、豆豉、醪糟等;少吃甜食,烹调清淡等。

(摘)

## 资讯

北京举行首场  
“幸福彩虹”社区老博会

**本报讯 记者黄伟伟** 7月28日至30日,由北京市民政局、北京市商务委员会、北京市社会建设工作办公室、北京市工商行政管理局、北京市老龄工作委员会办公室共同主办的“幸福彩虹”社区老博会首场活动在西城区广外街道红莲广场举行。

“幸福彩虹”社区老博会旨在落实市政府2016年养老重点工作具体举措,以“当你老了——多彩生活”为主题,以养老服务为核心,维护老年人健康为特色,展示优质为老、助老服务企业为手段,以公益活动为主线的社区为老助老服务平台。力求让活动街道所辖社区老年人能看得见、摸得着、享受得到身边的为老服务。

本次“幸福彩虹”老博会针对老年人的常见健康问题及迫切的健康需求,特别设计了百名“健康老人”系列公益活动,公益活动由“幸福彩虹”社区老博会组委会牵头,联合健康专家及健康生产服务企业,通过健康档案建立、健康指标检测、长期定点跟踪等方式,改善老年人的健康程度,提高幸福指数。

据介绍,本次“幸福彩虹”社区老博会的顺利开展,是政府为老助老政策成功落地的平台,是社区养老服务新的起点,更是“幸福彩虹”社区养老服务网络形成的开端。

## 新知

# 人们对垃圾食品的抵抗力在晚上最弱

据外媒报道,《食物品质和偏好》杂志刊登一项研究指出,人在一天当中,对垃圾食品的抵抗力会随时间的推移慢慢变弱,早上觉得不健康的食品,到了下午可能就觉得吃一点也无妨。

澳大利亚福林德斯大学和英国利物浦大学研究人员以304名17至25岁女性为受试对象,进行“内隐联想测验”。在心理测验时,从中午起,每小时

都拿图片和一些字词给受试者看,受试者分别给予“正面”或“负面”的评分。给受试者看的字词包括:死亡、痛苦、虐待,以及假期、彩虹、和平、爱,还有薯条、巧克力、汉堡、披萨、蛋糕等。

研究发现,其中非食物字词很好区分是正面或负面字眼,但随着时间越接近晚上,食物相关字词会越被归类为正面字眼。研究人员还会对受试者进行

问卷调查,询问她们肚子多饿,并分析谁先前说过会注意体重。

这份研究指出,上午很少有人会喝酒,烟也可能晚上才抽,所以人常把不健康的食物,和一天中较晚的时间画上等号。此外,身体和心理在一天早上都会下定决心要吃健康一点,但随着时间接近晚上,抵抗力会越来越薄弱。

(食品伙伴网)



## 健康厨房

夏天到了,食欲不好怎么办?学做些开胃菜,拯救你的食欲吧。

# 蒜泥茄子

## 材料:

茄子750克,大蒜1头,酱油1汤匙,香油1茶匙,盐、味精适量。

## 做法:

- 将茄子洗净削皮,切成块,放入蒸锅蒸大约15分钟,放盘中晾凉待用。
- 大蒜剥皮,剁成茸,放入碗中,加入酱油、香油、盐、味精拌匀。
- 将调味汁倒在茄子上即可。