



素食者注意避免陷入十大误区

很多素食者以为只要把鱼肉蛋奶一概从餐单上抹去就行了,还有一些追求快速减肥的人,认为素食就是吃大量蔬菜水果,其他什么都不吃。

这种错误的膳食结构,很容易导致营养素缺乏,出现大量脱发、头发枯干、皮肤松弛、身体怕冷、精神不振、贫血缺锌、内分泌紊乱等现象。

想要成为一名对身体负责的素食者,一定要注意避免陷入以下误区:

只要是素食就行,不限制加工食品的数量

不少加工食品虽然是植物性原料制成,但主要成分多为精白米面,并加入了大量的糖、油、盐和植物奶油来获得良好口感,这些食品反而会增加患慢性疾病的风险。

在吃鱼肉蛋奶食物时,食物饱腹感下降,这些低营养食物往往会显得更吸引人。

没有在烹调中控制油、糖和盐

植物食材的风味通常较为清淡,但有些素食者为了满足口味需求,会在烹调时加入大量的油脂、糖、盐和调味品。例如一些以素食为原料的仿荤料

理,一些甜食点心食品,虽然没有动物原料,却含有相当高的油、盐、糖以及增味剂,它们已经没有植物性食品原有的健康效应了。

吃大量水果之后,还吃大量主食



很多素食者喜爱水果酸甜的口味,觉得水果很健康就放开吃。但在吃水果时也不要忽视其中8%以上的糖分,应通过少吃主食来防止能量过剩。

果汁也有同样的问题,它们的含糖量都在8%以上,葡萄汁甚至可能高达16%,大量饮用都有增肥的可能。甚至自己榨的甜味果汁,也不能避免这些问题。

以为吃素食就要生吃蔬菜

蔬菜中的很多营养成分通过加热烹软,才能很好地与胃肠道中的油脂成分混合,从而得以

吸收利用,如维生素K、胡萝卜素等,故完全生吃并不利于这类营养素的吸收。

对有些消化能力弱的人来说,生蔬菜数量大时对胃肠功能也构成挑战。

没有吃够绿叶菜



从营养角度看,蔬菜也有营养质量的高下之分,由于蔬菜占素食者膳食中的很大一部分,所以应尽量选择营养素丰富的绿叶蔬菜。

仍然全吃精白主食,没有一半全谷杂豆

精白米、精白面粉中所含的营养素非常少,不吃肉类又减少了B族维生素的来源,豆制品中维生素含量也很少。

只有把主食大半换成杂粮、杂豆才能有效提高B族维生素的供应水平。

杂豆类的蛋白质含量是大米的3倍,还能有效增加植物性

蛋白质的供应量。

奶蛋、豆类或豆制品数量没有增加



不吃鱼肉的人需要从奶类、蛋类、豆制品中获得人体所需的蛋白质、钙、B族维生素和维生素AD,摄入不足将会出现营养不良的状况。

蛋奶素比较令人放心,但吃一个蛋或一杯奶也是不够的,需要加量。

纯素者则更需要注意补充蛋白质粉或强化蛋白质的食品。

没有每天补充坚果和油料

研究表明坚果和油料不仅微量元素和维生素E丰富,对素食者十分有益,能增加饱腹感和饮食满足感,而且对控制血脂和预防冠心病有帮助。它们也是植物固醇、卵磷脂、多酚类等多种保健成分的来源之一。

没有注意摄入发酵制品,也没有补充维生素B₁₂

虽说人体储备的维生素B₁₂在转为素食之后仍可支撑数年时间,但长期缺乏维生素B₁₂供应可能导致恶性贫血和神经纤维变性。这种维生素只存在于动物食品中。

对于纯素者来说,只能从菌类和发酵制品中补充,但因这些食物中的维生素B₁₂利用效率较低,建议额外补充维生素B₁₂药片。此外,发酵食品的铁、锌元素利用率也比较高,所以应当每天食用发酵豆制品、发酵粮食制品。

没有注意其他营养素补充问题

由于植物性食品中往往含有多种抗营养物质,就是妨碍食物消化吸收的因素,对胃肠功能要求很高。在转为素食之后,微量元素的吸收率难免会

有所下降。适当服用复合营养素,补充微量元素和多种维生素,可能是简单而有效的选择。同时,由于素食者无法摄入DHA和EPA,需要补充一些亚麻酸,或直接服用DHA制剂。这对素食的准妈妈和哺乳女性尤其重要。

一天吃几个鸡蛋较好

鸡蛋是我们日常生活中的重要食材。

鸡蛋的蛋白质类型和氨基酸构成比例非常完美,再加上价格亲民,制作方式又多种多样,简直就是这个地球上最物美价廉的食物了。

不过,你真的会吃鸡蛋吗?关于鸡蛋的疑惑,这篇文章或许能帮到你。

不要吃太多鸡蛋

每天吃1个或多个鸡蛋,并不会导致心血管病或糖尿病风险增加。但像其他任何食物一样,鸡蛋虽好,也不要吃太多。《中国居民膳食指南2016》建议,在其他食物(奶类、肉类和鱼虾)都正常摄入的情况下,每周不要吃超过7个鸡蛋。当然,如果食谱中奶类、肉类和鱼虾摄入不足,或是特别喜欢吃鸡蛋,或是正在健身需要补充蛋白质,多吃几个鸡蛋,也不用担心会有什么问题。

不要扔蛋黄

好多人担心蛋黄中的胆固醇。的确,蛋黄中含有较多胆固醇,一个鸡蛋黄胆固醇含量高达280多毫克。但是,没

有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。《中国居民膳食指南2016》也取消了每天饮食对胆固醇的限制。其实,蛋黄是不折不扣的营养宝库,富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸(油酸)、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂,还含有钙、铁、锌等营养素,不要再随意丢弃了。

不要吃生鸡蛋

相对来说,生鸡蛋不容易消化,而且也容易有细菌污染,有一定的安全风险。所以,不建议生吃鸡蛋。有的人喜欢吃生鸡蛋,那就在口味和食品卫生之间权衡一下吧。

不要煮过火或煎过火煮或煎,都是最常见的烹调鸡蛋的方式,切记不要过火。煎煮时间过长,会使蛋白质过分凝固,鸡蛋变硬变韧,影响口感以及消化吸收。

不要在室温下存放鸡蛋

鸡蛋在室温下更容易变质。建议把鸡蛋冷藏存放,这样可以储存

一个多月时间。购买有包装的鸡蛋时要看标签,一周以内的鸡蛋品质相对更好。

不要用鸡蛋补铁

鸡蛋黄中铁含量堪称丰富,但很难吸收。因为蛋黄中一种叫做“卵黄高磷蛋白”的物质抑制铁吸收,蛋黄中铁的吸收率只有3%左右。红肉、动物血等补铁,会高效很多。

不要在乎蛋壳颜色

红皮鸡蛋白皮鸡蛋,都是好蛋。鸡蛋皮颜色是一种“吓唬”物质,与鸡的品种有关,但二者营养价值并没有大的差别。红皮还是白皮,选个自己喜欢的颜色就好。

不要迷信土鸡蛋

土鸡是指散养的,主要以虫子、蔬菜和野草为食物的鸡。

很多人都觉得“土鸡蛋”应该比养鸡场里圈养的、吃饲料的“洋鸡蛋”更好,但检测数据并不支持这种推测。

比较而言,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量略多一

些,而脂肪、维生素A、维生素B₂、烟酸、硒等略少一些。总体来说,土鸡蛋营养价值相差不大。但土鸡蛋中因为鸡吃食的因素,会含有一些风味物质,可能会让食客觉得味道更好。

不要相信鸡蛋与豆浆相克

豆浆中有胰蛋白酶抑制物,会抑制蛋白质的消化,影响鸡蛋的营养吸收。但只要豆浆经过充分煮开,这种物质就被破坏,不会再影响蛋白质消化吸收。所以放心,早餐喝豆浆时,请任意搭配白煮蛋、茶叶蛋、荷包蛋,完全不用担心。但是,如果是把生鸡蛋打入热豆浆中喝,不算好习惯,因为增加了感染的风险。

不要忽视鸡蛋过敏

一项针对中国3-12岁儿童的研究表明,8.4%的儿童有食物过敏,其中对鸡蛋过敏的人数最多,占所有过敏人群的一半以上。鸡蛋过敏的人要注意看加工食品标签,有时上面会提醒含有鸡蛋或其他致敏食物。