

长期不吃肉 身体会发生什么变化?

01 不吃肉真能降血脂?

一些人,尤其是中老年人不愿意吃肉,是因为他们往往有“三高”,尤其是高血脂。而血脂听着就是脂肪太多导致的,在他们的观念里“不吃肉=减少脂肪摄入=有利于降低血脂”。

实际上,适当吃肉,并不会引起血脂升高。血脂包括甘油三酯、胆固醇、胆固醇酯、磷酸和脂肪酸。我们常说的高血脂主要是指血液中的甘油三酯和胆固醇高了。

甘油三酯是人体内含量最多的脂类。人体分解甘油三酯获得能量,同时肝脏、脂肪等组织可以合成甘油三酯,并在脂肪组织中贮存。人体内的甘油三酯,一部分来自饮食,一部分是自身合成。不过,关于高甘油三酯血症,目前认为:饮食中的脂肪,并非肝脏甘油三酯的主要来源。可以简单理解为:想控血脂,依靠少吃肉可能达不到目的。

实际上,当人们吃东西的时候,我们的身体会将多余的能量转化为甘油三酯,储存在脂肪细胞里。除了吃肉,米饭、馒头如果吃多了,这些多余的能量也会转化成甘油三酯。

胆固醇跟甘油三酯也有点像,大约70%~80%是肝脏合成的,只有很小一部分来自饮食。所以,无需过分担心,适量吃肉会升高血脂。

当然,注意日常饮食对于血脂健康也是非常重要的,也很有必要。毕竟饮食不健康也是高血脂的一个风险因素。不过,高血脂人群需要的饮食控制,并不仅仅针对一种食物,而是应该从总体的饮食结构来调整。

实际上,目前针对心血管、血脂等的指南也建议,高血脂人群应均衡饮食,每天的食物中确保有足够的蔬菜、水果、全谷物,同时也应该包含适量的乳制品、畜肉、水产品、豆类、坚果等食物。



肉类味道鲜美,营养丰富。然而,最近几年,不少人谈肉色变,年轻人担心肉吃多了长胖,老年人担心吃肉会导致“三高”。不少人加入的一些“养生群”“减肥群”,里面推荐的基本都是无脂肪蛋白质饮食,“不吃肉”甚至被推崇为“健康养生秘诀”。不过,不吃肉真的对身体好吗?长期不吃肉,到底会怎么样?

02 长期不吃肉会怎么样?

有些人受一些“素食养生”“减肥塑身”之风的影响,不仅不吃肉,甚至蛋奶都去掉,但其实这样做危害很大。因为如果长期不吃肉,身体容易出现很多严重问题,尤其是老年人。

贫血 很多女性都知道,贫血是让人非常难受的问题。不仅面色苍白不好看,还让人总是头晕、易疲劳、打不起精神。

肉类中血红素铁含量丰富,是造血的原料,而且吸收利用率也高。如果总是不吃肉,又没有专门去补铁,很容易导致最常见的贫血——缺铁性贫血。

此外,长期不吃肉还有可能让人缺乏维生素B₁₂,也会导致贫血等严重问题。因为维生素B₁₂只存在于动物性食物中,植物里没有,不吃肉人尤其容易缺乏。

肌少症 肌少症,主要表现就是字面的意思,肌肉质量减少,肌肉萎缩,肌肉力量减退。这个在老年人中比较常见,接近一半的老年人都会得。肌少症的一

个重要病因是蛋白质摄入不足。这样的老人外表看着比较瘦,很多人还以为是健康的表现。其实肌肉减少症对老年人非常不利,一旦肌肉持续减少,力量下降,跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率都会随之大大增加。

可能很多人感受不到这些问题的严重性,其实对于老年人来说,意外摔倒、跌倒是非常可怕的,很容易致命。比如不算少见的髌骨骨折,一年内的死亡率可能会超过20%,最高甚至能达到50%。

肉类是很重要的蛋白质来源,老年人对蛋白质的需求其实并不比年轻人少,65岁以后还会增加。如果不吃肉,又没有其他办法补充,就很容易蛋白质缺乏,久而久之导致肌少症,甚至其他营养不良问题。

正因这一系列健康风险,我国膳食指南明确建议:老年人要吃足量的肉类,以保证获得足够的优质蛋白质,鱼虾禽猪牛羊肉等都是很好的肉类。

03 健康吃肉的5个建议

肉类中含有丰富的优质蛋白质,还含有容易被人体吸收和利用的矿物质,尤其是铁、锌等,同时富含维生素A和D等,对人体健康也有重要的意义。如何健康吃肉,建议大家注意5点:

适量吃 我国膳食宝塔建议,普通人每天可以吃畜肉40~75克,或是鱼虾等水产品40~75克,以及蛋类25~50克(大约一个鸡蛋)。

多吃几种肉,换着吃 一个普遍现象是,长辈们吃肉的种类比较单一。很多人要么总是吃猪肉,要么总是吃牛羊肉。其实,这样吃太单一,对健康并没有好处,也不符合营养均衡、食物多样的膳食原则。建议让餐桌丰富起来,牛羊肉、鸡鸭肉、鱼肉、贝类等,多换换花样,也不会腻。

少吃红肉,多吃白肉 红肉,一般是猪、牛、羊、马等家畜的肉。白肉,一般指禽类及水产品类,例如鸡肉、鱼肉、虾等。膳食指南建议,最好将鱼肉、禽肉作为老年人的首选肉。因为相对红肉来说,它们脂肪含量低,而且肌纤维短、细、软,更易消化吸收,对牙口不好的老年人很友好。有条件的可以多选择一些海鱼和虾,比如每周吃2~3次海鲜水产。

少吃肥肉,少吃腌制肉 像五花肉之类的肥肉,还有油炸、烧烤的肉,不光脂肪的量多,还含很多饱和脂肪,吃了既容易胖,又会增加心血管疾病风险,因此应尽量少吃肥肉,以及油炸、油煎等重油烹饪的肉。香肠、火腿、培根等加工肉,含盐量高,对“三高”患者也很不利,也建议少吃或不吃。

用牛奶鸡蛋替代肉 豆腐、豆干等,包括最近几年火起来的人造肉、素肉等,都是豆制品,是除了肉类之外的一种优质蛋白质来源了。如果实在不喜欢吃肉,平时不妨多吃点豆制品。

市售蛋白粉也可以有效地提供蛋白质。如果不吃任何动物食品,那就可以适当吃一些蛋白粉。由于不吃肉容易缺铁和一些维生素,所以建议跟铁剂、维生素B₁₂等膳食补充剂搭配着吃,同样能很好地满足人体营养需求。

(阮光锋)

保温杯里泡枸杞 你吃对了吗?

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确,枸杞子作为药食同源的名贵中药材,历史悠久,驰名中外。早在《神农本草经》中就被列为上品,枸杞子中含有多种氨基酸,并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分,具有补肾养肝、润肺明目等功效。但这个一年四季都有养生功效的枸杞,吃得太随意也容易引起副作用。

小身材大功效的枸杞子

枸杞,又称枸杞子、红耳坠,是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《神农本草经》记载:“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑,轻身不老,乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

这才是枸杞的道地产区

枸杞子主产地有宁夏、青海、甘肃、内蒙古、新疆、河北,其中又以宁夏的中宁为道地产区。以下推荐几个辨别枸杞子优劣的方法。

从颜色上辨别。鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同,但颜色很柔和,有光泽,肉质饱满;而被染色的枸杞子多是往年的陈货,从感观上看肉质较差,无光泽,外表却很鲜亮诱人,所以,买枸杞的时候一定不要贪“色”。

从性状上辨别。传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。

从气味上辨别。对于被硫磺熏蒸过的枸杞,只需要抓一把用双手捂一阵之后,再放到鼻子底下闻,如果可闻到刺激的呛味,那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

从口味上辨别。宁夏枸杞是甘甜的,但是吃完后嗓子里有一丝苦味,而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味,硫磺熏过的枸杞,味道呈现酸、涩、苦感。

枸杞四季皆补,功效各不相同

春天,万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品如黄芪同时服用,助人阳气生发。

夏天,人们总是渴望一壶甘凉的茶水消除暑热,枸杞子味甘,如果配伍菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍,可以滋阴明目,清除肝火。

秋天,空气干燥,人们总是口干唇裂,皮肤起屑,用很多润肤霜也难抵挡萧瑟的秋风。这个季节吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合等。也可以配用些酸性的食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

冬天,枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

枸杞虽“平易近人”,吃不对问题多

阴虚人群吃枸杞子易上火。夏季,阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用身体不适。杞子含糖、氨基酸、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C、钙、磷、铁等成分,对人体健康有益,但要注意用量。过量食用枸杞子,会使人上火、流鼻血等。

有这些症状最好别吃:外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热,对身体的温补相当强。性情太过急躁的人最好别吃。

(邢爽)