

营养课堂

长期吃素的隐性伤害

虽然很多研究支持“素食者可能比普通人更少患癌症、心脏疾病、糖尿病、胆结石等疾病”的论调,但一味吃青菜豆腐也可能导致营养不良、结石、缺钙、贫血等一系列反应。

在营养专家眼中,没有绝对的“坏”食物,只有坏搭配、坏比例的食物。专家表示,虽然社会应该尊重素食成为一种生活态度,但从健康角度出发,素食者有必要认真审视自己的食谱,巧妙地通过各种方式补充缺失的营养,保证膳食平衡。

没有绝对的“坏”食物

专家说,随着生活水平的提高,患高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等“富贵病”的人越来越多,受其“威胁”、“恐吓”的人也越来越多。在养生、减肥等思想的指导下,不少人灭掉“食肉欲”,转而选择他们认为更为健康的素食。其实,在营养工作者的眼中,并没有绝对的“坏”食物,只有不科学的膳食搭配。专家表示:“我们主张的是均衡而多样化的膳食,选择卫生安全的食物,养成有规律的生活习惯。”

素食主义:优点 VS 风险

就素食来看,这种相对有欠缺的饮食结构很可能造成人体营养素供给的不均衡。专家说,素食又分为全素食(即完全以植物性食物及其



制品为食)和乳蛋素食(除植物性食物及其制品外,还可选择蛋类、乳制品)。“比较起来,乳蛋素食的膳食营养更为全面,而全素食则更容易造成某些身体必需营养素的严重缺乏”。

素食优点:素食食材的脂肪含量特别少,基本不含胆固醇,的确能有效减小心血管疾病发病的可能性。此外,素食的纤维素含量非常充

足,可以带走身体内部分毒素,多吃青菜和水果还有助于防治肿瘤,有利养生。

素食风险:摄入更多的植物性食物意味着带来相对更为丰富的水溶性维生素和膳食纤维、更少的饱和脂肪酸和胆固醇,也会带来一些营养素缺乏的高危因素:优质蛋白的摄入减少、植物性食物中的钙的吸收率变低,再加上膳食纤维对营

养素吸收的干扰,很容易造成微量元素缺乏,如钙、铁、锌、硒和维生素 A 等。另外,对于患有肝、肾疾病的人,尤其是尿毒症患者,素食会导致其钾的摄入过多,优质蛋白质的摄入减少。

专家表示,如果选择全素食,平常连鸡蛋、牛奶、鱼都不碰,长此以往对身体的隐性伤害更大。毕竟人体所必需的氨基酸有很多来自肉类,如果长期缺乏,可能引起营养不良、结石、缺钙、贫血等一系列反应,甚至会造成不可逆的伤害,还可能影响女性的月经、生育能力等。

专家提醒

全素食者钙的摄入少,建议多做户外活动、增加日照时间以促进钙的吸收。

患有疾病的人开始素食前最好经过医生的认可。消化性溃疡活动期、胃肠道炎性疾病、肝硬化食道胃底静脉曲张、各种原因的肾功能衰竭、部分肾结石、严重贫血等患者不宜绝对素食。

此外,准妈妈和刚当妈妈的女性也最好暂时放弃全素食,因为母乳中含有供孩子生长的大量脂肪和蛋白质,如果素食,会导致乳汁脂肪含量下降,蛋白质质量也会变差。(苏实)

周口市第三届(莲花杯)烹饪技能大赛获奖名单

获奖名次

一等奖
一等奖
一等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
二等奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖

姓名

何战岭
李振林
胡文峰
韩建伟
陈 列
孟红海
于长江
刘保恒
杨乾园
彭 强
刘连伟
杨书生
袁志伟
刘胜利
肖 林

单位

越秀酒店
一品味美食城
紫荆花园酒店
百春餐饮有限公司
九弟烧烤城
禧龙餐饮有限公司
越秀商务酒店
商水宾馆
东云阁餐饮有限公司
怡景田园
紫荆花园酒店
中州国际羲皇宾馆
华林大酒店
锦绣江南酒店
禧龙阁庆典饭店

获奖名次

优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖
优秀奖

姓名

马敬涛
胡 北
王福智
龙渤海
陈海军
赵海占
纪新春
刘国珍
周科委

单位

周口越秀
夏威夷生态园
国秀大酒店
怡景田园
阿军鱼庄
紫荆花园酒店
商水县老公社酒店
百春餐饮有限公司

团体奖

皇家越秀
商水县宾馆

紫荆花园酒店 周口农家大院
周口禧龙餐饮有限公司

优秀组织奖:紫荆花园酒店

《食尚访探》在行动

近年来,随着经济发展,社会繁荣,周口的餐饮业获得了前所未有的发展,各种名吃、名店雨后春笋般蓬勃成长,全国各地的风味名吃也争相着陆周口。

商水邓城猪蹄、鹿邑试量狗肉、信阳私房菜、百春永和豆浆……面对众多美食,我们该去哪一家呢?我们该吃哪一种呢?周口晚报《食尚访探》将帮你打探周口最具特色的饭店,最好吃的美食、最具特色的就餐环境。

《食尚访探》不但介绍周口本土的名吃、特色菜、特色饭店,也介绍来周口落户

的外地名吃、特色菜和特色饭店。爱好美食的朋友可根据自己的美食体验,撰写成文,在本报发表后与大家一道分享,也可以拨打本报美食热线进行推荐,由本报记者前往采访推介。同时,也希望拥有名吃、特色菜各类饭店毛遂自荐和我们联系。

《食尚访探》用稿要求主题突出,文笔流畅,生动活泼,集知识性、趣味性为一体,字数在 300 字至 800 字之间,可配发照片。

来稿邮箱:zkrb2578@126.com
咨询电话:8599376

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

周口市民最喜爱的饭店
订台热线
本栏目由

淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888
东云阁大酒家
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
北京酱骨头
地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088
信阳私房菜
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888
重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333
周口农家大院
地址:中州大道南段 8390277
峰基酒店
地址:七一东路 8102999
崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656
荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895 8263895
中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966
新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888
信阳人家
地址:汉阳路 8238986
喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111
淮阳店:龙都大道 18939603959
刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696
夏威夷生态园酒店
地址:周商南路 8201111
粤海城
地址:邦杰路 8394980
粤海美食广场
地址:七一中路 8275116
上海世家
地址:大庆路 8266642
粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936
大别山
地址:汉阳中路 8234957
渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555
郭城店:城府东路 3265555
越秀酒店
地址:七一中路 8223333 8233333
越秀商务酒店
地址:八一北路 8568333
皇家越秀
地址:周口大道 8819999 8853333
九弟生蚝城
地址:汉阳中路 6129878
味道江湖火锅
地址:汉阳路 8599777
锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787
怡景田园休闲农庄
地址:市南开发区 15603941116
代驾电话:13803940018
千味居
地址:光荣路中段 8288000
欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376