

生活水平的日益提高,都市人脂肪、蛋白质、糖分摄入过多,造成了营养过剩,不仅导致肥胖,还引起高血糖、高血脂、高尿酸等。因此,有不少人开始明显减少吃肉甚至开始吃素。专家表示,适当减少肉食摄入,一周一天吃素或一天一餐吃素,这种饮食的方式可降低胆固醇,减轻肠胃负担,延年益寿。

这样吃素更可行——

一周一天素 Or 一天一餐素

●素食的好处●

素食易消化,减少体内毒素

素食主要是指以蔬菜、水果、豆类、谷物、种子和坚果等植物类食品为主的饮食习惯。消化科专家王智勇说,这些素食营养容易被消化和吸收,而肉食在胃中不易消化,甚至进至大肠时尚有大部分未消化或只是一半消化。

从人体的解剖结构讲,人体的肠道与草食动物相似,而与肉食动物不太一样,肉食动物的胃酸是人类的20倍,如此强酸环境才足以消化肉与骨头。

王智勇认为,动物被屠宰时,因愤怒、恐惧、哀伤、痛苦、挣扎,会产生大量有毒的分泌物,人吃了这样的肉,会把毒素也吃进自己体内,加重肾脏、肝脏等排毒器官的负荷,使人易患病及容易衰老。

另外,素食中含有大量纤维素,能刺激肠蠕动加快,利于通便,使体内有害物质及时排出,降低了有害物质对肠壁的刺激损害。



小贴示

女性在三个时期不宜长久吃素

(1)育龄期:若常吃素,可致雌激素水平降低而引发孕育障碍;

(2)青春期:长久素食可致雌激素水平不能“达标”而导致第二性征发育不良或发育迟缓,有碍女性乳房、性腺发育并影响女性形态美;

(3)更年期:更年期妇女由于卵巢萎缩,雌激素生成及分泌量已减少或缺乏。此时若长久素食,其发生“更年期综合征”的症状尤为显著。雌激素水平缺乏极易形成骨质疏松、是酿成骨折的祸根。

●素食的不足●

维生素A缺乏,还易患结石

虽然素食有诸多的好处,但完全素食可导致缺铁性贫血和缺钙。摄入过多的蔬菜也会有危害,比如菠菜、青菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸,与其他食物中的钙结合,容易形成草酸钙结石,这就是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。同时,素食者往往维生素A、维生素E摄入不足,这两种维生素缺乏,使胆囊上皮细胞容易脱落,从而导致胆固醇沉积,也容易形成结石。

此外,完全吃素会导致食物成分比例失调,会造成动物蛋白质摄入不足,即使补充了豆类等的植物蛋白,其吸收和利用都远不及动物蛋白。当完全素食者蛋白质摄入不足时,体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,会引起免疫力下降、贫血、消化不良就会接踵而来。有关部门曾对一些“出家人”做了专门营养调查,分析结果表明,他们基本上都患有不同程度的营养不良症,免疫机能较弱,容易患各种传染病。

都市人工作压力大,要保持充沛的精力,每天应该吃适量的蛋白质和脂肪,合理膳食,荤素搭配,才能免受疾病困扰。

解决办

一周一天素或一天一餐素较合适

脑病科专家刘晓俊曾经整整一年吃素。他说,完全吃素需要极大的毅力,特别难坚持。在我国的饮食文化下,饭局聚餐肯定是少不了,一旦你吃素,朋友慢慢会疏远你。有一次,刘晓俊的一帮好友聚会,特意为了了一位朋友点了一大桌菜,结果这位朋友说自己吃素不吃肉,原本一场热闹的聚餐,因为这朋友吃素,大家都有点扫兴。从此以后,好朋友聚餐就很少再叫上这吃素的朋友了。

除了在餐桌上扫兴外,纯吃素实际上还是不能满足城市快节奏的需求。刘晓俊说,由于吃素,不沾一点荤腥,胃肠排空快,特别容易饿,所以吃素那会儿饭也吃得特别多。吃素不但没有减肥,反而多长了10公斤。

刘晓俊说,比较现实且合适的做法是一周一天素食或一天三餐中有一餐是素食,这样一来,荤素合理搭配,既避免了过多的脂肪油脂摄入,同时又使营养全面,这才是养生益寿之道。

(张华)

健康提醒

美国“网络医学博士”最新载文指出

6个坏习惯最易致病

研究发现,65%的感冒和50%以上的食源性疾病发生于家中。一些被忽视的“坏”习惯是导致得病几率增加的重要原因。美国“网络医学博士”最新载文,刊出专家总结出的容易致病的6个常见习惯。

1.海绵当抹布。纽约大学医学中心临床微生物学和诊断免疫学专家菲利普·蒂耶诺博士表示,厨房是家中最脏的房间。很多人喜欢用吸水性强的海绵清理厨具和台面,其实这是极容易传播细菌的不良习惯。海绵中更容易藏匿大量的大肠杆菌、沙门氏菌等病菌。

专家建议:使用前,将海绵在漂白水浸泡消毒。使用后,海绵最好洗好并自然晾干。另外,可将海绵放入盘子中,加点水,用微波炉消毒1~2分钟。

2.吸尘器使用不当。美国麻省环境卫生工程咨询公司首席科学家大卫·麦金道什博士表示,传统吸尘器可清除较大颗粒灰尘,但是,细小尘粒则会再度污染空气,几个小时后才落回地面。这些细小颗粒中含有

含有很多有害物质,如重金属铅、杀虫剂中的化学物质等。

专家建议:选择带有高效微粒空气过滤器(HEPA)的吸尘器。HEPA过滤器可防止小颗粒灰尘再度污染室内空气。

3.枕头被褥不洁。蒂耶诺博士表示,一个成年人每小时平均脱落约150万个皮肤细胞,每天排汗约0.95升。死皮细胞及汗水聚集在枕头、褥子上,容易滋生尘螨。床上污染物还包括:头发、人体分泌物、宠物毛发、真菌、灰尘等。

专家建议:用不可渗透的床单把被褥、席梦思床垫和枕头盖起来。另外,每周都要用摄氏54℃~65℃的热水清洗床单及被套。

4.爱吃烤肉。美国癌症协会副会长,流行病学专家迈克尔·图恩博士表示,肉类在高温烤制过程中会产生多种致癌物,比如多环芳香烃(PAHs)和杂环胺(HCAs)等。

专家建议:尽量减少户外烧烤次数;可用锡箔纸烹饪肉类;烤肉前,事先将肉腌制一下。

5.开窗不当。《新英格兰医学杂志》近期刊登一项研究发现,洁净的空气可以使人寿命延长5个月。麦金道什博士表示,天气晴朗,开窗有益。但是室外污染严重、空气质量差、过敏原多时,开窗则不利健康。美国肺脏协会指出,室内污染可能比室外更严重。

专家建议:空气质量差时关闭窗户,打开空调给室内换气。

6.长时间久坐看电视。图恩博士表示,长时间坐在沙发上看电视已成为全民娱乐,但也是最不健康的行为之一。它会增加吃零食的机会,热量摄入过多,必然导致肥胖,进而增加心脏病、癌症、关节炎等疾病危险。

专家建议:关闭电视,收起零食,出门散步。

(徐澄)

饮食健康

吃菜真的要“漂一漂”?

李女士一向以会“养生”自居,为保持身体苗条,更为了自己的血管健康,她在家吃青菜基本都是白灼,而外出就餐时,她每夹一条蔬菜,一定会放在碗里“漂一漂”,把油给清洗了。漂油这种做法是可以理解的,如果针对太油腻的食物,作为医生也会建议人们不要摄入太多。但是如果像李女士那样,一点植物油都不愿意吃,就绝对不是明智和健康选择了,相反只能是一个不懂健康知识的反面教材。

营养科专家卞华伟说,首先,在人体需要的营养成分中,脂肪是三大营养素之一,是人体必需的营养素。在所有的健康饮食的建议中,都不是完全“脱脂”的饮食。通常,正常人的饮食建议为:碳水化合物(糖类)占总热量的50%~60%,蛋白质占15%~20%,脂肪占20%~30%。可见,脂肪也是我们饮食中热量占有近1/3的比例,绝不能因为担心肥胖而完全拒绝脂肪。

即便针对减肥或者有高血脂的人,营养专家也只是建议脂肪不能超过总热量的30%,那就是安全范围了,而不是完全的“戒油”。

“漂菜”还可能造成另外一种危害,卞华伟说,李女士还是有吃肉的,动物性脂肪肯定有一定摄入量,因为就算是瘦肉也含有约7%的脂肪。而“漂菜”漂去的多数是我们炒菜时使用的植物油,这样一来,“漂菜”的结果就是可能引起脂肪种类摄入的不平衡,肉类的饱和脂肪摄入增加,而植物油不饱和脂肪摄入比例减少,因此“漂菜”不但没有减轻身体的负担,相反对身体造成危害。

还有就是,“漂菜”漂走了植物油,也漂走了人体必需的脂肪酸,包括亚油酸、亚麻酸必须从食物中获得,人体不能合成,而它们普遍存在植物油中。必需脂肪酸的缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤损伤以及肝、肾、神经等方面的多种疾病。

过度地限制脂肪必然导致脂溶性维生素摄入吸收的减少,维生素A、D、E在人体中都有着重要的功能,而它们只有在脂肪吸收的同时吸收。因此,看似保持身材的“漂菜”,其实最后漂走的是健康。

(张华)

