

素食也能吃出脂肪肝



很多人认为长年吃素就不会得脂肪肝。不过近日武汉僧人体检结果令人惊讶:30 名受检僧人中接近一半患有脂肪肝。专家指出,吃素就不会得脂肪肝的认识是不科学的,完全吃素反而不利于脂肪代谢。此外,营养不良也会导致脂肪肝。

素食者缺脂蛋白

今年 41 岁的黄先生已经吃素五六年了,可在最近的单位体检中,他却被检出患了轻度脂肪肝。

据了解,脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,酒精性脂肪肝是长期饮酒造成的,营养过剩和营养不良都可能导致非酒精性脂肪肝。

数据表明,约有 22% 的素食者会得脂肪肝。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出,人们通常以为营养过剩才会引起脂肪肝,其实饮食结构不合理造成的营养不良也是脂肪肝的另一个成因。

据介绍,蛋白质、脂肪和碳水化合物是人体不可缺的三大功能营养素,完全吃素的人少了荤食,也就少了动物蛋白质和脂肪来源,人体的白蛋白合成减少,不得不动用和分解脂肪组织,大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏,这种脂肪在肝脏中不易被分解,久而久之,肝脏中的脂肪堆积过多,如“不能及时转运出去”,就形成了脂肪肝。

在正常情况下,人体肝脏的脂肪含量很低,可以通过“脂蛋白”这一“搬运车”将脂肪中的甘油三酯、磷脂、不饱和脂肪酸等转运到其他地方。而脂蛋白主要是由动物蛋白质在肝脏内合成,但素食者摄入的全是植物蛋白,脂蛋白的合成出现障碍,“运载量”下降,“货物”就越积越多,引起脂肪肝。

主食过多过少都会导致脂肪肝

此外,对于素食者来说,碳水化合物摄入过多,也会带来脂肪肝风险。

素食者的主食一般都是米面,而米面等食物里的主要成分是碳水化合物。因为脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多,在氧化时可释放出较多热量(1 克脂肪在体内氧化可释放 9 千卡的能量,而 1 克碳水化合物仅为 4 千卡)。因此,如果脂肪摄入少,必定会让人吃更多的主食,以满足饱食的感觉。如果碳水化合物的摄入量超过了人体代谢的需要量,就会转化为脂肪而沉积于肝内,如“不能及时运出”,就会造成脂肪肝。

那是不是避开主食就能躲开脂肪肝呢?答案是否定的。不少减肥者实行“无主食”减肥,坚

决不碰米、面等主食。如果人不吃主食,刻意减少食物摄取,当机体摄取的总能量不能满足机体的能量需要时,机体内的脂肪就会被动员,脂肪酸即会从脂肪组织中被释放出来,进入肝脏。

此外,熊苗提醒,一些素食者为了满足口味需求,如一些以素食为原料的仿荤料理及甜食点心,虽然没有动物原料,却含有相当高的油、盐、糖以及增味剂,同样会带来健康风险。

素食者最好每天吃一个鸡蛋

居民膳食指南指出,一般人每天需要摄入 2 两到 3 两肉禽鱼蛋,1 到 2 两豆制品,才能保证蛋白质的供应。

熊苗提醒,对于吃素的人来说,要多吃些豆制品来代替。素食者每天可多摄入 1 到 2 两豆制品,可以弥补缺少肉类所

损
失
的
蛋
白
质。

但是,豆制品的蛋白质属于植物蛋白,而脂蛋白的主要来源就是动物蛋白质。因此,如果吃鸡蛋不算“破戒”的话,素食者最好每天吃一个鸡蛋,喝杯牛奶。也可以每周有一次用猪油、羊油炒菜来补充蛋白质。(夏文)

