

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。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）

