

均衡饮食才是健康的饮食

国际素食日 记者就素食与健康问题展开调查

每年11月25日是国际素食日,这个节日设立的目的是号召人们多吃素食,提倡健康饮食。事实上,很多人因为吃肉多了,体重快速增长,而且出现疾病。为了追求健康,素食主义者越来越多,在他们看来,长期吃素,对健康更有益处。长期吃素真的健康吗,如何均衡膳食?近日,记者就此展开了调查。



18年未食荤 只因抵触心理

林嘉其(化名)从小学就开始吃素,至今已整整18年。相较于其他人吃素是因为身体原因,他吃素是因为心理原因。他闻不得肉味,也吃不得荤腥,一闻到肉的味道便恶心,更别提塞进嘴里了。林嘉其告诉记者,其实他也想改变饮食习惯,但18年来多次尝试吃肉,都以失败告终。

之前,林嘉其的朋友不信邪,跟他做了吃荤食的实验。朋友把林嘉其的眼睛蒙起来,不让他看到他们在做什么,鼻子也捏住,不让他闻到任何味道,再拿出准备好的食物,有青菜、零食、面点和小块的鸡块,不告诉林嘉其是什么东西,打乱顺序喂进他嘴里。

青菜、零食吃进嘴里的时候,林嘉其都没什么反应,吃到面点的时候,他停顿一下吃完了。等吃到鸡块时,他犹豫了一会儿,没有细嚼慢咽,嚼了两下便吞了下去。

等朋友把蒙住眼睛的布解开,捏住鼻子的手松开,按照顺序再次让林嘉其尝一遍食物,刚把鸡块拿过来,闻到味道的林嘉其立刻干呕了两声,忍着恶心再次捏住鼻子把鸡块放进嘴里,一下都没嚼就吐了出来。只要一闻到肉味,知道这是肉,他便吃不下。

问及有没有吃过肉,林嘉其回忆道:其实,我很小的时候还是能吃肉

的,只是不太喜欢吃。我奶奶特别喜欢把鸡腿省给我吃。当时,我还能吃几口。林嘉其只记得鸡腿吃多了就不爱吃,但奶奶一直叫他吃,久而久之,他对肉就有了抵触心理。

感觉没什么大问题,我对肉没有需求,真想尝尝肉味,我会去一些素食餐厅找吃的。林嘉其笑着告诉记者,每次去素食餐厅都会点素肉。素肉一般都是豆制品,但外观和味道跟正常的肉菜没区别,他吃了也不会吐。害怕一直不吃肉对身体有影响,林嘉其也曾看过医生,做过各项检查,都没问题,更查不出病因。医生推断可能是心理原因。

三种国际公认的健康吃法

地中海饮食法

地中海饮食法在学术界称为地中海膳食模式,2010年被联合国教科文组织批准为世界非物质文化遗产。它的主要特点是多吃新鲜蔬菜和水果,较多用豆类、坚果类来供应蛋白质;每周至少吃2~3次鱼和海鲜;肉类食用量不大,而且是吃瘦肉,加工肉制品等较少;适量吃奶类,主要是酸奶和牛奶,较多食用五谷杂粮和豆类;以新鲜自然的食材为主,很少吃高度加工的食品和甜点甜饮料;烹饪时用植物油来代替动物油,常用橄榄油,烹调时常用适量的香辛料、红酒和大蒜。

研究证明,地中海饮食法有利于预防心脑血管疾病,预防部分癌症、肥胖、老年痴呆等。

43年坚持吃素 既营养又健康

今年是市民李女士吃素的第43年。在李女士10岁那年,她和家人一起去吃牛肉火锅。李女士看见厨房外面有一头牛,厨师使劲拽着,而那头牛就是不肯进门。

当时的她还很奇怪,为什么牛跪在门外就是不肯进去。当涮牛肉片上桌时,她问母亲:这是我们刚才看见的那头牛吗?得到是的答案后,她沉默了。那一餐,她没有吃荤。从那以后,她再也不愿意吃肉。她说:我真的不忍心以杀生来满足自己的口腹

之欲。她的母亲非常担心,因为10岁正是长身体需要营养的时候,就和父亲商量怎么办。她父亲说:小孩子胆子小,两天难受一过就忘了。出人意料的是,她这一戒,就是40多年。

对于李女士来说,素食已经成为习惯。她喜欢跟朋友聚餐,也能接受锅边素。她早餐通常会吃一个菜包、玉米或者加个红薯,再加一杯豆浆,既营养又健康。

李女士说:40多年来,除了跌倒、扭伤外,我很少生病。吃素对人体

很有益处,并不像有些人说的会营养不良。目前,李女士的身材也保持得很好,皮肤也很不错,看起来非常年轻。

李女士说,所谓的吃素并不只是去吃菜叶子。植物的世界是五颜六色的,每种颜色的蔬菜瓜果,提供不同的营养,还有五谷和豆类,都是素食者必备的食物。

李女士提醒,想要成为一名对身体负责的素食者,要注意避免陷入只吃大量蔬菜水果等误区。

没有不好的食物 只有不好的膳食

市疾控中心营养科科长石晓波表示,从饮食角度来讲,荤和素各自发挥着重要作用,从营养角度,两者是一种相互补充的关系。吃素健康还是吃荤健康,这是一个公说公有理、婆说婆有理的伪命题。不论荤素,均衡饮食才是健康的饮食。大家切记:没有不好的食物,只有不好的膳食。

如何做到均衡饮食呢?石晓波建议,谷物为主,适量增加大豆及其制品的摄入。基于《中国居民膳食指南》推荐每天摄入谷薯类食物250克~400克。均衡饮食建议提高全谷物和大豆在饮食中的摄入量。大豆不仅是素食者重要的优质蛋白来源,还含有丰富的不饱和脂肪酸和B族维生素。大豆食品包括豆浆、豆腐、豆芽等。

适量选用发酵豆制品。植物性

食物基本不含维生素B12,但在发酵豆制品中,可合成少量维生素B12,所以素食者可吃一些发酵豆制品。这类常见的食品含有腐乳、豆豉、酱油等。此外,增加发酵豆制品摄入的同时,应注意降低盐的摄取。

蔬菜、水果应充足。蔬菜、水果含有维生素C、胡萝卜素、膳食纤维及多种抗氧化物质,其中深色蔬菜含量最为丰富。建议素食者每天吃的深色蔬菜占每日摄入蔬菜的一半。

从易消化的角度来说,精白米面比粗粮、全谷物更容易消化吸收。但是,我们不能因为好吸收就只吃精米白面。同样,荤食虽然含有消化慢的脂肪,但只要胃肠功能正常,这些食物不仅可以消化,还能提供人体必需的优质蛋白质以及铁、锌等微量营养素。

当然,吃素食确实有一些特别的好处。素食者主要摄入水果、蔬菜、全谷物、坚果、豆制品、膳食纤维和其他植物性物质,三大产能营养素供能比相对合理,脂肪供能相对较低,可减少肥胖、糖尿病、冠心病等慢性代谢病的发生。

有研究认为,素食与缺血性心脏病的死亡风险较低有关,可降低心血管疾病风险。因为素食膳食中无动物油脂,胆固醇含量较低,且富含的膳食纤维有助于胆汁中胆固醇的排出,降低脂肪、胆固醇的吸收率,具有调节血脂紊乱的作用。此外,高膳食纤维还可延缓小肠消化和吸收糖分的过程,减慢血糖上升速度,对于糖尿病防治具有积极作用。

融媒记者 陈其欣 吕晨曦

DASH 饮食法

所谓DASH,是膳食方式阻断高血压的缩写,是为了控制高血压而设计的一种饮食方式。

它的特点是多吃蔬菜、水果,包括水果干。这么吃,可以得到充足的维生素C、叶酸、钾、钙、镁、膳食纤维以及多种抗氧化物质。

主食多用全谷杂豆,尽量少用或不用精白谷物(白米白面制作的食物);用鱼类、低脂奶类、禽肉和坚果提供蛋白质,替代红肉;尽量少用高饱和脂肪的油脂(牛油、猪油、棕榈油等);尽量不吃甜食、甜饮料,控制盐的摄入量在6克以下。

弹性素食

这种饮食法在坚持以新鲜天然植物性食品为主的前提下,适当吃一点动物性食品,其中以鱼类水产为主,每周可以吃不超过三次的瘦肉。少量的动物性食物可以增加蛋白质供应,减少贫血的风险,并更好地维持肌肉。

和前面两种膳食模式一样,弹性素食饮食法要求以新鲜天然食材为主,摄入大量蔬菜,多种全谷杂粮和豆类。它也要求不用动物油烹调,少吃高度加工食品。