

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 关注国际素食日

## 健康“吃素”，没那么简单

“大鱼大肉”曾是人们对饮食生活的美好追求，在不愁吃穿的当下，越来越多的人选择吃素。素食对身体有什么益处？又有哪些弊端？素食应该怎么搭配才健康呢？今天是国际素食日，营养专家教你科学吃素食。

## 适当吃素好在哪

素食人群是指以不食肉、家禽、海鲜等动物性食物为饮食方式的人群，又可分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素人群等。

**降低2型糖尿病风险：**研究发现，食用高品质的素食（如全谷物、水果、蔬菜、坚果以及豆制品）可大幅降低2型糖尿病的患病风险。

**降低心脑血管疾病风险：**素食含有较低含量的胆固醇、饱和脂肪酸、总脂肪酸以及钠盐，还含有较多的植物化学物，如多酚、类黄酮等，具有抑制胆固醇吸收与合成的作用。

**改善肠道菌群：**肉类大

多的饮食会使肠道中致病细菌快速生长。而富含膳食纤维的素食则会增加肠道有益菌，改善肠道菌群，有益全身健康。

## 素食者更需补营养

素食人群需要认真对待和设计膳食，如果膳食组成不合理，将增加营养素缺乏风险。素食者最容易缺的营养素是维生素B12和欧米伽3脂肪酸。人体缺乏维生素B12，会出现疲劳、肌肉功能差等症状，导致舌炎、红细胞减少、心功能降低和生育力下降等问题，如果不能及时纠正，会造成不可逆损伤，特别是对脑和整个神经系统伤害最大。欧米伽3脂肪酸则与大脑发育、心血管系统疾病、2型糖尿病、抑郁症等多种非传染性流行病密切相关。因此，素食者应坚持以下膳食原则：

**多吃新鲜果蔬：**新鲜蔬菜、水果中富含B族维生素、维生素C、维生素A、维生素E等，尤其是深色蔬菜中含量更多；建议每天摄入新鲜蔬菜300克-500克；水

果200克-350克。

**每天摄入足够豆类：**大豆富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素等，豆类和谷物搭配一起吃，有助于提高蛋白质的利用率。每天摄入50克-80克大豆，多选择发酵豆制品，如腐乳、豆瓣酱。

**增加全谷物食物的摄入比例：**谷物类食品是提供人体能量、维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。素食者应比一般人群增加全谷物食物的摄入比例，每天三餐应保证至少一次有全谷物或杂豆类。

**多吃藻类、菌类：**藻类、菌类不仅口感鲜美，还能补充蛋白质、维生素和微量元素。

**适量吃些坚果：**坚果可以补充油脂和微量元素，建议每天吃坚果类食物25克-30克。

**少吃加工食品：**尤其是“仿荤素菜”，如素鸡、素鸭等，其中的脂肪含量和热量都高于鸡肉、虾仁。

## 长期吃素也会血脂高

不健康的素食习惯，同样会引发高脂血症，通常表

现为血浆中胆固醇和甘油三酯升高。

**加工素食不当使人体摄入大量油脂：**许多素食餐厅或自己煮素食的人，为了追求口感和味道，往往使用大量油脂和调味料烹调，或食用油炸过的素食加工品，如素肉、素排等，很容易不知不觉吃进过多油脂。

**点心吃多容易摄入反式脂肪酸：**有些素食者爱吃点心，这些烘焙西点、派饼、饼干等可能含有反式脂肪酸。油炸食品、过多饱和脂肪酸的摄入，都会产生坏胆固醇，引起高胆固醇血症。

**不良饮食习惯会造成代谢紊乱：**如果素食者还存在其他不良饮食习惯，如吃饭过饱，喜吃面食，爱吃宵夜，或者很晚才吃晚餐（例如九点以后），吃饭速度太快等，更会造成机体能量代谢紊乱，引发高脂血症。

只有健康、科学、合理的素食习惯才能真正达到身体健康的目的，如果只是为了吃素而吃素，忽略了其他营养的补充，那么一样可能导致疾病的发生。

李铎 刘旭

如何预防  
误吞假牙

近年来，老人误吞假牙的现象频频发生。专家提醒，如果误吞假牙，切勿自行催吐，要迅速就医。

无论是日常生活中卡鱼刺、枣核、瓜子，还是不慎误吞假牙，一定不要自行催吐，因为在催吐的过程中，这些硬物可能会划伤食道，同时吐出来的食物或者唾液也有可能被吸入气管导致患者窒息，危及生命。

如何预防误吞假牙？专家支招：1.睡前摘下假牙，不要戴假牙睡觉；2.吃饭时要注意细嚼慢咽，尤其是吃黏性食物时，假牙容易粘在食物上；3.如果假牙松动或损坏，请及时去医院修复；4.饮水和服药时，要注意避免误吞假牙；5.对于患有脑血管意外、行动不便的老年人、精神病患者等，使用活动假牙一定要慎重；6.安装活动假牙后要定期去医院检查假牙的固位力、吸附力，及时调整重衬或者重新制作。

王瑞梅

“低糖电饭煲”  
不能降血糖

近年来，随着健康饮食观念的普及，市场上出现了一种宣称具有“降糖”“脱糖”功能的“低糖电饭煲”产品，吸引了不少消费者的关注与兴趣。

低糖电饭煲其实是比普通电饭煲多了一层多孔过滤内胆，也就是商家宣称的沥糖釜、蒸笼等。在煮“低糖饭”时，多孔过滤内胆必须搭配使用，蒸煮过程中，水从孔内进入，对米饭进行多次冲刷，再将米汤与大米分离，蒸熟米饭。沥出的米汤会带走大米中的部分糖分，以达到降低米饭中糖分的效果。

提到“低糖电饭煲”，消费者的第一感觉往往是与血糖相关。实际上，低糖电饭煲是指此类电饭煲通过技术手段，在蒸煮过程中降低米饭中的还原糖，煮出“低糖饭”，与降低人体血糖完全是两个概念。

专家表示，产品页面的宣传介绍中，商家提到的所谓“降糖”实际上是指减少大米中的还原糖含量。但根据实测，可以看出普通米饭和低糖米饭进入人体后，形成的血糖差异并不大，在被人体吸收后转化成了几乎同样多的血糖，更不存在降糖的功效。

万凌云

## 链接 “吃素”，避开这三个误区

对于吃素，不少人存在着以下误区：

**误区一：所有蔬菜都一样好** 对于素食者而言，蔬菜的营养价值更为重要，应选择富含维生素C、胡萝卜素、铁、钙、叶酸、维生素B2等营养素的蔬菜，如芥蓝、绿菜

花、苋菜等绿叶蔬菜。同时，可以选择菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜增加蛋白质的摄入。

**误区二：素食以生冷食物为主** 一些素食者认为，蔬菜只有生吃才有营养价

值，热衷于凉拌和沙拉。实际上，蔬菜中的很多营养成分需要添加油脂才能很好地吸收，加热后细胞壁完整性被破坏，吸收率会大幅度提高。



健康提醒

## 冬季清晨 请“缓冲式”出门

秋冬换季，气温下降，室内外温差增大，心血管急症患者数量较前增加明显。前不久，年过六旬的张先生早起骑车途中，突然感觉憋气、左肩疼痛。张先生认为是天冷导致的受风，便来到附近的中医诊所拔罐驱寒。没想到，诊疗过程中他越来越不适，大汗淋漓、面色苍白，诊所的医务人员赶忙拨打了120。急救人员赶到现场时，张先生已经发生“室颤”并失去意识。急救人员赶忙用车载除颤仪进行急救，才让张先生恢复了心跳。

“这种情况，特别容易发生在寒冷的清晨。”北京急救中心主任医师刘扬解释，供暖

后室内外温差较大，体感温度骤变容易带来血管收缩，从而导致相关急症突发。老年人尤其是有高血压、糖尿病、心血管病等相关基础病的人群，清晨出门时不要急，“建议‘缓冲式’出门——慢慢地从家里到楼道、再从楼道到室外。”

急救人员建议，对于有过急症发病史或有发病风险的老人，最好随身佩戴提示卡。卡上写清家属联系方式、老人病史和服用药物种类等。“冬季我们不时会碰上户外活动过程中老人突发急症的情况，提示卡有助于急救人员更有针对性地施救。”

孙乐琪

## 高血压患者冬季用药需调整

冬季是心脑血管意外高发的季节，老年高血压患者尤其要注意。老年高血压患者在冬天有哪些注意事项？老年高血压患者要如何用药？

## 冬季用药可适当加量

冬季气温较低，血管收缩，血压升高，建议老年高血压患者相对加大用药量；夏季则可以适当药物减量。另外，白天人的交感神经兴奋，血压高，因此建议在每天早晨服用降压药。

这里要提醒的是，有的老年患者担心药物有副作用，吃药时“偷工减料”，其实与药物的副作用相比，高血压造成的损害更大。建议老年人服用降压药一定要优先选择临床表现好的、质量可靠的药物，比如大药厂的药物。另外，降压药的不良反应有60%左右会发生在第一周内，有80%左右会发生在第一个月内，因此老年患者在刚开始服药或更换药物初期必须

要严密监测，确保用药安全。

## 早上应当“赖床”

老年高血压患者容易出现体位性低血压，所以体位不能突然变化太大。专家建议，老人早晨起床，可适当“赖床”，给身体一个缓冲、准备的时间。避免突然起床出现低血压，导致脑灌注不足，或者跌倒造成更多次生伤害。

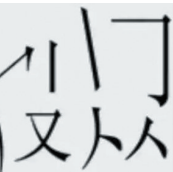
很多老人有泡脚的习惯。热水会让血管扩张、局部充血，时间过长可能会造成心脑血管灌注不足，建议老年高血压患者每次泡脚、洗热水澡的时间不超过15分钟为宜。

老年高血压患者要注意日常饮食清淡，盐分摄入量每日不超过3克；另外，本身血压波动大，在医院测压还可能会更紧张，从而出现“假性高血压”的情况，因此建议在家中自备电子血压计，在放松状态测得的血压更为准确。

薛仁政



卷



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“221125”查询本期答案（可扫描本报一版上方二维码）

11月23日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、背水一战；  
2、开门见山；  
3、妙笔生花；  
4、目中无人；  
5、青黄不接；  
6、三人成虎。