

近日,一名素食主义网红“死于饥饿”的消息登上热搜引发争议。有关报道称,这名网红多年来保持只生食水果的极端生活方式。日常生活中,崇尚素食的人并不少,为什么有人吃素越吃越胖?为什么有人吃素营养不良?吃素和减肥到底有没有关系?选择素食如何营养搭配?青岛市中心医院临床营养科主任徐薇提醒,素食者可能会在毫无察觉的情况下缺少身体必需的基本营养成分,如蛋白质、维生素B12、铁等,营养均衡的饮食才是健康首选。

素食减肥成新宠? 别踩坑!

专家:对营养需求高的人群不宜全吃素 均衡饮食才是健康首选

营养不良 吃素易导致微量元素缺乏

26岁的王女士是坚定的素食者,不吃任何肉类食物,也拒绝动物油,至于为何吃素她自己也说不上理由。“我小时候就不吃肉,母亲每次做和肉相关的食物时,都要单独给我做一些素菜,也感觉挺麻烦挺不好意思的,可是肉放进口里咽不下去。”王女士说,因为吃素生活中也添了很多烦恼,比如和朋友出去吃饭、单位聚餐等等,大家都要照顾她的习惯,要点素菜。尤其是结婚以后,原本爱吃肉的老公,为了迁就她,也开始尝试吃素。

和王女士不同,35岁的李女士是上大学后才开始吃素的。“大二的时候遇到了一个素食的同学,我们俩关系比较好,经常一起吃饭,一开始对她吃素这件事很好奇,没想到一段时间之后,我的口味变淡了,能出蔬菜的各种清香,慢慢地就一直吃素了,到现在一直都这样。”李女士说,因为吃素这件事和家里人还闹过矛盾,大家都觉得吃素没有营养,也不合群,后来也就慢慢接受了。

徐薇表示长期吃素有一定的坏处,首先容易导致微量元素缺乏。钙、锌、铁等元素是人体的必备元素,但这些基本都来源于肉类。如果长期食用素食,一方面,会减少元素的摄入量,另一方面,素食中的草酸会阻碍身体对元素的吸收。另外长期食用素食,会导致身体缺乏维生素。其中可以具体细分:缺乏维生素A易患夜盲症以及呼吸道疾病;缺乏维生素D易患佝偻病以及骨质疏松;缺乏维生素E将会引起溶血性贫血以及免疫力下降。再者,还易患结石。素食中含有大量的膳食纤维,它可使得胆酸的吸收率降低,同时胆盐的浓度也会降低。因为素食者容易缺乏维生素A以及维生素E等,这就使得胆囊皮细胞变得容易脱落,进而导致胆固醇沉积形成结石。

血脂爆表 素食也会致热量超标

“哎哟,哎哟,医生,我肚子痛。”近日,患者刘先生捂着肚子前往中心医院就医,原本以为自己患了肠胃炎的他,却在血液报告中查出甘油三酯爆表,他这次肚子痛是由甘油三酯太高导致脂质颗粒堵塞胰腺毛细血管,胰腺血液循环障碍从而导致非胆源性急性胰腺炎。

“医生,我常年吃素,为什么也会高血脂?”他百思不得其解。根据徐薇的仔细问诊后,得知他饮食结构单一,纯素食主义,容易导致某些B族维生素摄入不足,造成脂肪代谢紊乱,从而患上高血脂。因为B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关,而B族维生素主要存在于蛋、奶、鱼和动物肝脏中。

身体出现同样问题的还有魏女士,她近期体检结果中,不仅体重增长,低密度脂蛋白也增高,体检医生说这可能与饮食太油腻有关,提醒她尽量少吃肉多吃青菜。王女士自己有点纳闷,她平时很注重养生保健,几乎都只吃素食,炒菜的油也只选择素油,甚至这几个月来鸡蛋都没有吃,为什么血脂还高呢?

徐薇表示,素食虽然脂肪含量不高,但如果进食过多,而活动量又少,同样会导致总能量超过机体需要,最终导致肥胖。“素食中的主食,例如米、面都是中等偏高的能量食物,素食中富含淀粉的面包、饼干等能量也都较高。素食中还有很多高能量食物,例如烹调油,即使是植物油,其能量与肥肉、猪肉都是一样的。此外,花生、瓜子等坚果类食物能量特别高,饮料、牛奶等能量也较高。”徐薇说。

此外,如果单纯吃素,容易导致某些B族维生素摄入不足,也是血脂异常的因素之一。B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关,而这些主食精细加工后B族维生素大量流失。同时,B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中,因此素食者常常患有B族维生素缺乏症而造成的脂肪代谢紊乱。



名医档案

徐薇 青岛市中心医院临床营养科主任,主治医师,青岛大学医学院内分泌与代谢病硕士。发表营养论文7篇,从事临床营养支持、营养教育11年。全国肿瘤膳食营养科普百人专家团专家,青岛卫健委科普专家,山东医学会临床营养分会委员,山东省研究型医院协会临床营养分会常委,山东医师协会临床营养分会委员,山东中西医结合学会营养学会委员,山东营养学会青年委员会副组长,青岛医学会肠外肠内营养分会委员,青岛抗癌协会肿瘤营养分会委员。

专业特长:擅长肿瘤营养、糖尿病、高血压病、高血脂症、肥胖症和痛风等疾病营养指导,孕产期和老年人等特殊人群营养指导。

坐诊时间:周一下午、周四上午

科学膳食 吃素要注意补充营养

那么,如何才能科学吃素呢?素食者最容易缺乏的就是维生素B12,因为这种营养素在植物性食物中几乎没有。维生素B12主要的来源是肉、蛋、奶、海鲜,如果不吃肉了,那么还是要喝点牛奶、酸奶,研究发现奶类的维生素B12利用率比肉要高。

素食者要注意补充铁,铁有两种形式:血红素铁和非血红素铁。40%的血红素铁都来源于动物制品,很容易被身体吸收。素食者只能摄入非血红素铁,它不易被身体吸收,因此素食者需要摄入更多的铁来保持身体健康。含铁丰富的植物有:豆类植物、葵花籽、葡萄干、深色绿叶植物。维生素C含量高的食物如辣椒、柑橘、西兰花等能够促进铁的吸收。

素食者要多吃富含蛋白质的食物。蛋白质是人体组织的构成成分,它会分解为氨基酸,帮助细胞生长及修复。营养专家建议,成人每天的蛋白质应为每公斤体重摄入0.8克,如果你的体重有68公斤,则每天要摄入54克蛋白质。富含蛋白质的食物有大豆、小扁豆、藜麦等。

早报会客厅

特别提醒

均衡饮食才是健康首选

采访中,徐薇表示,若想保持长期的身体健康,均衡饮食才是首选。说到具体操作,她认为可以参考“中国居民平衡膳食宝塔”。

比如,谷类食物位居底层,每人每天应该吃250—400克;蔬菜和水果占据第二层,每天应吃300—500克和200—400克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应该吃125—225克;奶类和豆类食物占第四层,每天应吃奶类及奶制品300克,豆类及豆制品50克;烹调油和食盐处于顶层,每天烹调油不超过25克或30克,食盐不超过6克。

徐薇介绍,年轻人出于减脂等考虑,偶尔吃几顿素食没问题。但是有的人群对营养的需求更高,不宜全素饮食。例如,还处在发育期的小孩,需要大量的优质蛋白质和各类微量元素,素食无法提供这些营养,长期吃素会影响孩子的生长发育,造成严重后果;同样,老人年纪大了,需要蛋白质来增强抵抗力。此外,孕妇也要均衡饮食,否则会影响胎儿的生长发育。

此外,很多人为了减肥喜欢吃生食蔬菜,其实无论从卫生角度还是营养角度,很多食物都更适合熟食。例如,现在虽然有可以生吃的无菌蛋,但生鸡蛋中含有抗胰蛋白酶,会使鸡蛋中的大量蛋白质无法被人体消化吸收。抗胰蛋白酶受热会失去活性,因此熟鸡蛋更利于人体对营养物质的消化吸收。另外,蔬菜中的四季豆有一定的毒性,只能熟食。



资料图片