

【科普】素食知多少

台州市立医院 5天前

—— 点击蓝字，轻松关注 ——

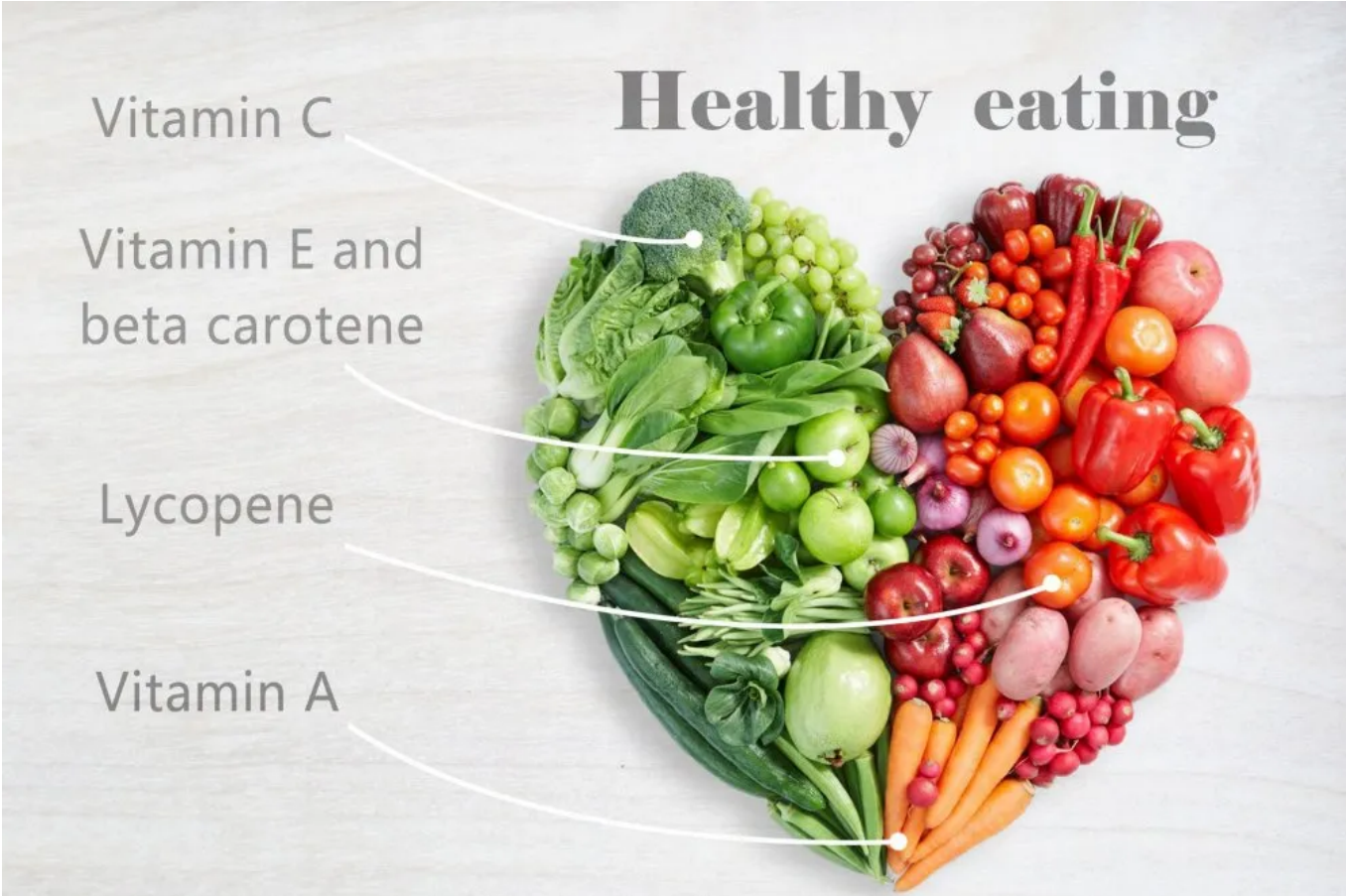


在我国，古时就有着食素的传统。在《吕氏春秋》之《重己》篇中曾写道：“味众珍由胃充，胃充则大闷，大闷则气不达”，意为动物食品一旦摄入过量，则会导致脾胃消化功能呆滞，更甚于影响气血功能的畅达，因而倡导“不味众珍”的养生生活。

而在当下，越来越多人重视健康，注意到膳食对于健康的影响，使得素食逐渐成为一种符合时代潮流的生活方式。素食不仅可以让自己神清气足，还能降低糖尿病、冠心病等慢性

代谢病的发生率，因而其蕴涵着养生、健康、环保等丰富的文化内涵。但长期吃素容易缺少动物性食物而引起蛋白质、维生素B12、铁、锌等营养素缺乏，受到免疫力下降、便秘等风险的威胁。选择吃素同样也需要科学的营养搭配。那么，素食方面应该注意什么呢？

什么是素食？



素食是指以不食肉、家禽、海鲜等动物性食物为饮食方式，根据所戒食物种类不同，可分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。完全戒食动物性食物及其产品的为全素；不戒食蛋奶类及其相关产品的则为蛋奶素。

全素和蛋奶素人群应以谷类为主，食物多样化；每天摄入的食物种类至少为12种，而每周至少为25种。

基于信仰而采用素食者应给予尊重；但不主张婴幼儿、儿童、孕妇选择全素膳食。婴幼儿和儿童处于生长发育期，需要充足的各种营养素保障其生长发育；对于因为信仰已选择了全素膳食的儿童、孕妇需定期进行营养状况监测，以及尽早发现其潜在的营养问题从而及时调整饮食结构。

素食易缺乏的营养及其来源？



1

n-3多不饱和脂肪酸：亚麻籽油、紫苏油、部分海藻

2

维生素B12：发酵豆制品、菌菇类；必要时服用维生素B补充剂

3

维生素D：强化谷物、每天适量光照

4

钙：绿色蔬菜如西蓝花等、杏仁、用石膏做的豆腐；对于奶素和蛋奶素人群，乳制品是膳食钙的重要来源

5

铁：菠菜、蚕豆、扁豆、黑木耳；摄入富含维生素C的蔬水果，以利于植物性铁的吸收；利用铁制炊具烹饪

6

锌：豆类、全谷物类、坚果、菌类

如何做到均衡素食？



1 谷类为主，食物多样，适量增加全谷物

对于素食者来说，应更好地享用主食如米饭、面食等，每餐不少于100克，如果补充不足，也可以选择性的利用茶点补足。而在选购食物过程中要特别注意食品的加工程度，并不是越精细越好的，少购买精制米、精白面；适当选购全谷物食物，如小米、全麦粉、嫩玉米、燕麦等。每天三餐应保证至少一次有全谷物或杂豆类食物。

2 增加大豆及其制品的摄入，每天50~80克，选用发酵豆制品

大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素等，发酵豆制品中含有一定量的维生素B12，因此素食者应比一般人群增加大豆及其制品的摄入量，并适当选用发酵豆制品。同时，大豆加工加热后可提高利用率，因此吃豆制品要比吃整粒熟大豆的营养价值更高。

此外，大豆类与谷类食物搭配食用，以发挥蛋白质的互补作用。

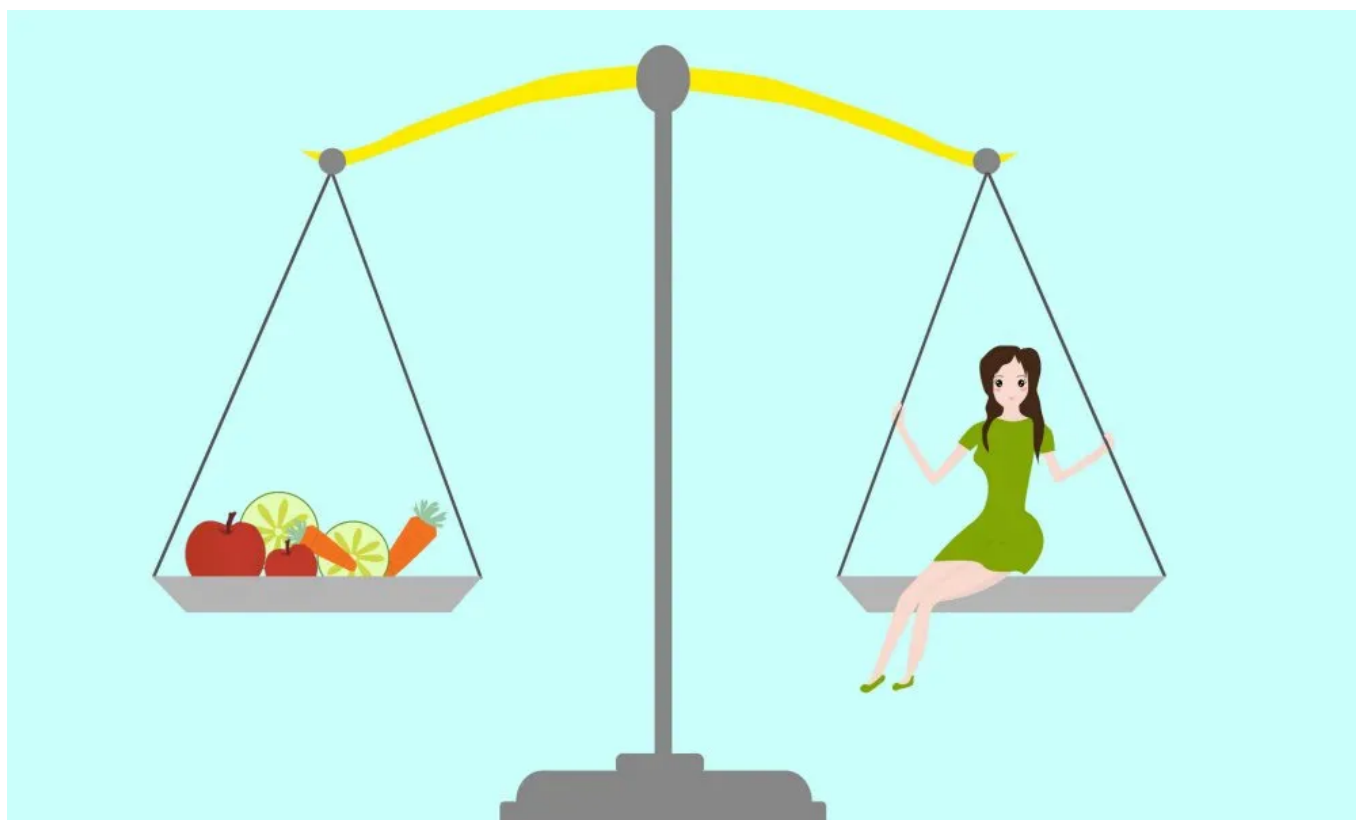
3 新鲜果蔬、菌菇、海藻和坚果少不了

新鲜蔬果对素食者尤为重要，其中含有维生素C、胡萝卜素、膳食纤维及多种抗氧化物质。海藻含有十分丰富的矿物质，富含长链n-3多不饱和脂肪酸；菌菇类含有丰富的营养成分和有益于人体健康的植物化合物，如蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质以及菌多糖等。

此外，坚果不仅可作为膳食蛋白质的补充来源，还可作为不饱和脂肪酸、维生素以及矿物质的良好补充来源。

4 合理选择烹调油

人体对脂肪酸的需求是多样化的，特别是需满足必需脂肪酸的需要。因此建议人们经常变更不同种类的食用油。豆油、菜籽油、亚麻籽油、紫苏油都是良好选择。



素食是一种饮食习惯，也是一种饮食文化。但不论荤素，均衡饮食才是健康的饮食方式，因而选择素食的人群与非素食人群一样，都需要合理搭配膳食，做到食物多样，不偏食，以确保满足营养需要和促进健康。



内容来源 | 营养科



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

喜欢此内容的人还喜欢

【招聘】台州市立医院招人啦！





【专家】近期外院专家来我院坐诊信息

台州市立医院



【预告】枫山书院健康讲堂第45讲——《大脚骨的烦恼》

台州市立医院

