

## 国际素食日,说说素食那些事儿

# 只吃素不吃肉到底行不行

11月25日是国际素食日即世界无肉日。这些年来,出于健康、减肥、爱护动物等种种原因,越来越多的人愿意尝试并习惯了吃素食,甚至形成了不同流派的素食主义者。

只吃素不吃肉,会不会影响我们的身体健康?人体的哪些结构和生物条件决定了我们是为适应杂食而生?只需要营养均衡,“吃饭”这一活动是不是不那么重要?



### 吃肉还是吃素?

科普作者、食品工程博士云无心介绍,素食主义是从国外流传来的概念,其中还分为不同的流派。细分如下——

**全素:**会避免食用所有由动物制成的食品,例如蛋、奶类和蜂蜜。除了食物之外,部分严守素食主义者也不使用动物制成的商品,例如皮革、皮草和含动物性成分的化妆品,也不从事与杀生有关的职业。

**斋素:**会避免食用所有由动物制成的食品和包括五种有辛味之蔬菜(葱、大蒜、蒜头、韭菜、洋葱)。

**蛋奶素:**不食肉的素食主义者会食用部分动物制成的食品来取得身体

所需要的蛋白质,像是蛋和奶类。

**蛋素:**这类素食主义者不吃奶及奶制品,可食用蛋类和其相关产品。

**奶素:**这类素食主义者不吃蛋及蛋制品,但会食用奶类和其相关产品,像是奶酪、奶油或酸奶。

**果素:**仅食用水果和果汁或其他植物果实,不包括肉、蔬菜和谷类。

**胎里素:**指素食妈妈怀孕所生的素宝宝。

从人类身体结构和生物条件来看,一些“出厂设置”就是为了适应杂食而生。中国生物物理学会科普工委书记、北京航空航天大学教授、结构生物学家叶盛介绍,人类牙齿中

的犬齿就是为了撕咬肉类才有,而表面凹凸不平的臼齿(后槽牙)则是为了磨碎植物的根茎等不容易嚼的食物。

一些表面看不见的“配置”也与不同的食性有关。比如,盲肠就是植食性进化下来的残留物,这是因为植物中含有大量的纤维素,需要细菌进行发酵,盲肠就是用来消化纤维素的一个场所。“因此,人类对食物的利用和代谢方式在进化中已经稳定下来形成了一套机制,短期偏离机制身体自身还能够补偿,但若长期偏离机制,从生物学角度而言,恐怕有较大的影响。”叶盛说。

据人民网

## 冷冷冷! 可以泡泡温泉吗?

降温后,泡温泉无疑是放松身心的最佳选择之一。但不少人泡完后却直呼头晕、头痛,甚至出现更严重的症状。那么,哪些人不适合泡温泉?泡温泉时突发不适又该如何应对?近日,清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也做客央广网《中华名医号》栏目,给出了专业解答。

王也表示,有部分人群并不适合长时间泡温泉。温泉水虽有益,但其温热环境会使人体四肢血管扩张,大量血液随之流向四肢末梢,导致回心血量减少,心脏射血时可动员的血液不足,进而引发脑部供血下降,容易出现头晕症状。

高血压患者尤其需要注意。高血压患者在泡温泉时,血管扩张会波及脑部血管,长时间泡热水澡可能增加血管破裂的风险,特别是血压控制不佳或饮酒后泡温泉的患者,风险更高。

部分人群的头痛症状也与泡温泉时的冷热刺激相关。以低温季节为例,若泡温泉时身体浸在热水中,头部却暴露在外受寒风侵袭,头部血管会因冷风刺激发生痉挛收缩,进而引发头痛。典型表现为双侧头皮动脉(如颞浅动脉、枕动脉)出现搏动性疼痛,这正是头皮血管痉挛收缩的特征——身体血管处于扩张状态,头部却因持续冷风刺激出现血管痉挛。

王也强调,对于有基础疾病的人群,不能一概而论地判断是否适合泡温泉,需结合自身身体状态来决定,同时明确适宜的浸泡时长。

若泡温泉时出现头痛、头晕等不适,应第一时间终止泡温泉,立即将不适者转移至温度适宜的环境中。此外,需紧急测量血压,判断是否存在高血压相关问题。若出现视物模糊、恶心呕吐,甚至口齿不清、手脚瘫痪等严重症状,需警惕血管意外的发生,应及时就医。

据央广网

### 纯素食解决健康问题?

云无心介绍,虽然人类从食物中获取的物质和能量,大部分素食都能解决,但有些物质在素食中含量较少甚至没有。比如,蛋白质在植物中含量较低,需要大量食用,才能获得身体所需正常量的蛋白质。叶盛补充,脂肪和胆固醇,这些在肉类中能够直接大量获得的物质对身体激素合成非常重要,因此,一些采用极端节食方式减肥的人容易内分泌失调。

有些高血脂的人,之所以认为只要吃素就能解决问题,实际上是因为肉类脂肪食用过多,需要蔬果粗粮来调节。但其实米饭、面条、包子等碳水对于血脂也非常不利,还可能有增加

血糖的风险。有些人希望通过素食减肥,一顿素食的热量确实比肉食低,但这些热量并不能让身体保持长时间的饱腹感,反而可能因此摄入更多别的食物。

而且脂肪并不是只存在于肉类食物中,瓜子、芝麻、花生等素食中也含有较高的植物脂肪。还有部分素食者不吃肉食,但是会吃较多主食,如果运动过少,摄入的能量不能消耗掉,就会转变为脂肪(也就是甘油三酯)储存在体内。所以吃素食的人也可能吃成肥胖,也可能发生甘油三酯增高。

长期吃素食还容易引起体内缺乏B族维生素,而B族维生素有参与调节

糖、脂代谢,使其转化为热量而消耗的功。

维生素B1、B2、B6等在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富,如果体内缺乏B族维生素,会影响糖、脂代谢,影响能量消耗,严重者还可能会导致动脉硬化。长期吃素会造成体内缺乏蛋白质、铁、锌等营养元素,从而导致营养失衡等各种身体异常现象。

无论怎么吃,重要的是营养均衡。叶盛也强调,饮食需要尽量平衡,尤其是对于老年人群、有基础性代谢疾病的人群更是如此,太偏肉食或太偏素食对人体消化系统和分子水平上的代谢平衡都会产生不利影响。

### 干饭人的快乐也很重要

既然重要的是营养均衡,是否意味着只要直接摄入均衡的营养素就能活下去?

叶盛和云无心都表示,理论上确实如此,比如,医院里的危重症病人,可以通过输入营养液活下去;只吃市场上的完全营养代餐食品也能满足几乎所有的营养需求。但这些并不是人们希望的生活状态。

吃饭这件事,很重要的意义在于“本身是一种享受”,能给人带来心情上的愉悦。人类追求吃饭,是因为进化获得的奖励机制,这也是为什么大家明明知道脂肪和糖不健康,还是很爱油炸品和甜食。

叶盛补充,“吃饭能带来愉悦感”的重要程度可能超乎我们的想象。目前,市场上有种治疗糖尿病的多肽类药物,能够有效降低人的食欲,但在用药者中普遍存在情绪变差甚至导致抑郁的问题。

因此,千万不要小瞧吃饭带来的快乐,任何通过药物或其他手段对这份快乐的剥夺,对我们的影响都可能是致命的。

最后,关于吃素的知识点,总结如下:

1.吃素不等于健康长寿,不科学的吃素可能会导致缺乏优质蛋白、铁离子和维生素B12。

2.贫血是最容易出现的临床症状。缺铁引起的是缺铁性贫血,缺维生素B12则是更严重的恶性贫血。

3.如果一定要吃素,尽量选择“蛋奶素”而不是“纯素”;鸡蛋牛奶营养之王的称号不是虚的,同时要注意豆类配谷物的饮食习惯。

4.如果一定要选择纯素,根据实际情况,尽可能通过吃菌菇类和发酵豆制品来补充维生素B12,以预防恶性贫血。可以通过吃藻类来补充铁元素。

综合《北京青年报》、中央广播电视总台中国之声、《三联生活周刊》、《武汉晚报》报道