



吃素虽好 误区不少

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
社区康复中心副主任医师
吴琛

为什么素食养生越来越被人重视

素食很早以前与宗教信仰有莫大的关系，但现在已经不是了，现在已经慢慢演变发展为养生素食。随着我国经济快速发展，人民生活水平日益上升，饮食种类日益丰富，但也给很多人带来了健康问题，现在很多人都有高血脂、脂肪肝、代谢综合征、糖尿病等等“富贵病”，随着得病人群人数的扩大，人们意识到了如今饮食的不健康，尤其是中国饮食的“煎炒烹炸”，在带来美味的同时也注入了过多脂肪及盐。养生概念被不断提出，而养生最好的方法就是远离高热量、高脂肪、高盐食品。很多成年人为了保持身材和身体健康，提倡素食的人越来越多了。

长期食用肉类会使蛋白质、脂肪、盐分等摄入过量，导致体重、血脂、血糖过高，进而可能引发脂肪肝、肝硬化和心脑血管疾病。并且，在临床和体检过程中，出现上述症状的人占比非常大。

据介绍，由于肉类热量较大，纤维素含量少，消化后产生

如今，随着人们对健康的要求越来越高，素食也成为流行的饮食方式。然而，吃素就能完全绝缘“三高”吗？“全素”就一定好吗？让我们一起来探秘吃素那些事儿。

的粪便量较少，不利于肠道蠕动。粪便在肠道内长期积存，水分被吸收，变得干结而形成便秘。与之相反，蔬菜等很多素食含有大量纤维素，可以增加肠道蠕动，促进排便，有利于人体健康。

专家介绍，长期以素食为主，能在一定程度上预防心脑血管疾病，素菜中含有大量纤维素，可以加速肠道蠕动，促进身体排毒。另外，值得一提的是，水果和蔬菜是全面的抗氧化营养素，可保护心脏及大动脉；再加上它们不含饱和脂肪和胆固醇。有研究发现，素食者的胆固醇水平低于肉食者14个百分点。

食素的常见误区

误区一：油脂、糖、盐过量

由于素食较为清淡，有些人会添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品（调味品食品）来烹调。殊不知，这些做法会带来过多的能量（能量食品），精制糖

和动物脂肪一样容易升高血脂，并诱发脂肪肝，而钠盐会升高血压（血压食品）。很多人还忽视了一个重要的事实：植物油和动物油含有同样多的能量，食用过多一样可引起肥胖。

误区二：吃过多水果并未相应减少主食

很多素食爱好者每天三餐之外，还要吃不少水果，但依然没有给他们带来苗条。这是因为水果中含有8%以上的糖分，能量不可忽视。如果吃半斤以上的水果，就应当相应减少正餐或主食的数量，以达到一天当中的能量平衡。除了水果之外，每日额外饮奶或喝酸奶的时候，也要注意同样的问题。

误区三：蔬菜生吃才有健康价值

一些素食者热衷于以凉拌或沙拉的形式生吃蔬菜，认为这样才能充分发挥其营养价值。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，如维

生素K、胡萝卜素、番茄红素都属于烹调后更易吸收的营养物质。同时还要注意，沙拉酱的脂肪含量高达60%以上，用它进行凉拌，并不比放油脂烹调热量更低。

误区四：只认几种减肥蔬菜

蔬菜不仅要为素食者供应维生素C和胡萝卜素，还要在铁、钙、叶酸、维生素B₂等方面有所贡献。所以，应尽量选择绿叶蔬菜，如芥蓝、绿菜花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿菜等。为了增加蛋白质的供应，菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜都是上佳选择，如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。

如果只喜欢黄瓜、番茄、冬瓜、苦瓜等少数几种所谓的“减肥蔬菜”，就很难获得足够的营养物质。

误区五：该补充复合营养素时没有补

在一些发达国家，食物中普遍进行了营养强化，专门为素食者配置的营养食品品种繁多，素食者罹患微量营养素缺乏的风险较小。

然而在中国，食品工业为素食者考虑很少，营养强化不普遍，因此素食者最好适量补充复合营养素，特别是含铁、锌、维生素B₁₂和维生素D的配方，以防可能发生营养缺乏问题。

荤素搭配更益于健康

不论是吃素还是吃荤，不可极端，根据自身需求，倡导合理饮食、健康生活，均衡膳食才是关键。

肉类能提供大量的蛋白质，虽然大豆也能补充植物蛋白，但质量仍不如肉类。而且食用肉类还能补充脂溶性的B族维生素。

老年人长期吃素容易导致钙、铁等微量元素的缺失，而青少年长期吃素容易导致身体发育迟缓。专家建议，平时要坚持荤素搭配，每天坚持吃一斤以上的蔬菜、一个鸡蛋和一个一两瘦肉。

控制荤菜的摄入量确实是减肥的一种方法，但是在吃素的同时还要吃些鸡蛋、豆制品等，如果没有鸡蛋的补充，人体的蛋白质就不够，这样一来新陈代谢和正常的活动都无法开展。

专家还特别建议，平时大吃大喝的人群，在周末的时候利用两天吃素，这样可以起到清肠的效果，同时素菜中含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质和花青素，对人体保健十分有利。

生活资讯



四个小妙招 巧去脸部红血丝

白皙透亮的肌肤要是加上红血丝，美丽就会大打折扣，那么，该如何消除红血丝呢？一起来试试去除红血丝的小妙招吧。

巧用杯子热敷

红血丝肤质的女性可以利用杯子来促进肌肤的微循环。感到干燥时在面部均匀地涂抹上保湿类的面霜，并且用手掌做轻微的按抚，在杯子中倒入温水，面部紧贴杯子面热敷，这样可以促进肌肤血液循环，缓解红血丝的症状。

用盐替代磨砂产品

远离磨砂型产品和撕拉型面膜，想美肤的话，可以用盐取代，每次洗澡的时候可以放些盐轻轻的揉，力道不要过重，千万别用手搓，这个方法不仅便宜、润肤，而且起到消炎的作用，不过次数要适量，半月一次，不可贪多。

少吃辛辣刺激食品

勿吃辛辣、刺激食品，辛辣、刺激食品会导致毛细血管扩张，这样红血丝就会更加明显，所以平时尽量少吃这类型的东西。

温水洗脸

皮肤要保持清洁，经常用温水洗脸，要保持皮肤吸收充足的水分；不要使用含敏感成分和具有刺激性的护肤品。

(张敏)



健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

广告

2019年锦绣江山全国联合旅游年票开始发售 98元游遍全国1378家景区

2019年锦绣江山全国旅游年票开始发行，凭年票可在28省市200座城市1378家景区联网通用，其中1001家免门票不限次，338家免门票一次，免费价值近10万元。年票仅需98元，含京津冀272家景区，部分场馆即日生效。

北京天津包含世界公园、八达岭野生动物园、莲花山滑雪场、天津盘山等176家，涵盖多家知名风景区、海洋馆、野生动物园、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场冰雪乐园、大型游乐场、儿童体验馆、亲子乐园、文化演出、快乐农场、自助烧烤等。冬季滑雪泡温泉看演出，春季踏青赏花逛

公园，夏季戏水逛博物馆，秋季采摘登山观红叶，四季适用，老少皆宜，适合户外游、文化游、亲子游、体验游、自驾游等。

北京天津新增温都水城、魔锐水世界、天津天山海世界米立方、盛世澜湾温泉等12家温泉水世界。含顺义莲花山滑雪场、乔波冰雪世界、蓝调庄园滑雪场、奇乐城堡梦幻冰雪王国等10家滑雪场冰雪乐园。新增红剧功夫传奇、大型杂技汉风、前门华韵泰山皮影、华夏魔术城等5家文化演出，蟹岛嘉年华、勇敢者游乐园2家大型游乐场。

40家亲子场所：新增奇乐城堡儿

童主题乐园、考拉大冒险儿童成长乐园、蓝调国际马术、洼里乡居楼、乐ZOO动物园、虎鳄农场动物主题乐园、大望京儿童游乐场等。

50多家著名风景区：北京世界公园、太平洋海底世界、八达岭野生动物园、奥林匹克塔夜景、明昭陵、龙门洞、丫髻山、八达岭水关长城、鹫峰、金海湖、清凉谷、北京白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山森林公园、蟠龙山长城、雾灵西峰、冶仙塔、呀路古热带植物园、天津盘山风景名胜、黑峪神秘谷、宝成博物院、小站练兵园等。

50多家博物馆：大觉寺、晋商博

物馆、大钟寺、团城演武厅、石刻艺术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、白塔寺、孔庙和国子监博物馆、中国铁道博物馆、天津喜剧博物馆、文庙博物馆等。

96家河北景区：秦皇岛蟹贝湾赶海基地、昌黎滑沙、唐山清明上河园、研山度假区滑雪射击水世界、保定野三坡、清西陵崇陵、石家庄园博园、动物海洋馆、五岳寨、抱犊寨、嶂石岩、银河洞、享水湾西苑温泉、飞龙岛魔幻乐园、邢台九龙峡、秦王湖、邯郸冰雕荷花展、五指山滑雪漂流等。

年票办理手续简单，购票后贴

上本人一寸照片，覆盖防伪膜后即可全年使用，不用注册激活，无需提前预约，更没有周末限制，有效期至2019年12月31日。随卡配发图文并茂的使用手册一本，每个景区的信息一目了然。市民可到双秀公园、国际雕塑公园、世界花卉大观园、北展剧场、梅兰芳大剧院、天桥剧场、紫檀博物馆等地现场办理，或登陆官方网站：www.365-china.cn 购买。

北京订票热线：010-82001231、62014018、62010962，
团购热线：010-62968202、62968232，团购免费送票。