吃素不科学身体很危险

在世界范围内,素食都是一种备受推崇的饮食方式,特别是在肥胖、糖尿病等慢性病高发的当下,越来越多的人为了健康选择吃素食。但我们并不能认为,吃素就是健康,素食也有很多陷阱和误区。

素食是指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式。素食者以谷物、杂粮、大豆及制品、蔬菜等食物为主。根据不同的膳食组成,素食分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等,每种素食又有其各自的膳食特点。全素食者是所有动物性食品都不吃,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品;不吃肉类,但是在严格素食的基础上增加蛋类或奶类被称为蛋素或奶素;不吃肉类,但是在严格素食的基础上蛋奶都吃的被称为蛋奶素。

吃素就能降脂减肥吗?

很多人选择吃素是因为自身的血脂很高。然而即使完全素食,如果摄入不当,也会升高血脂。实际上胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体内已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的患者,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。另外,对于减肥者来说,关键是控制食物热量,而不是荤和素。比如甜点心、油炸主食、精白米面主食,吃多了同样会长肉。

素食一定是健康的吗?

素食不代表一定健康。一项针对近10万人的随访研究发现,导致体重增加的食物前两位是薯片和炸土豆,第三位才是加工肉类,而导致体重增加的饮料是含糖饮料和100%果汁。炸薯片、含糖饮料这些都是素的。还有很多加工素食,为了做出肉的口感,加入了大量的油和添加剂,这些高度加工的植物类食物虽然是素的,但是一点也不健康,只是利用了大家认为素食健康的心理。所以在选择素食的时候,也需要区分健康的素食和不健康的素食,素食≠健康。相对健康的素食包括全谷物、蔬菜、水果、豆类及其制品、坚果等。

所有人都能吃素吗?

吃素是一种健康的饮食方式,但并不适合所有人。比如有下列几种情况就建议不要吃素:(1)身体本身比较瘦弱、抵抗力差的人。(2)所有生长发育期的孩子,正处于长身体的时期,吃素会导致发育不良。(3)计划妊娠的女性,若常吃素,可致雌激素水平降低而引发孕育障碍。(4)女性月经期间、月子期。(5)更年期妇女吃素,会加重“更年期综合征”。对此类人群来说,长期只吃素食会给身体带来一系列的危害,最常见的就是纯的素食摄入会导致食物成分比例失调,引起营养不良。

总之,任何一种饮食方法都会有优缺点,但想要健康就要达到营养均衡,使自身身体机能保持健康运行。对于素食者来说,要注意几类食物的摄入。(1)豆制品:增加大豆及豆制品的摄入,利于保持蛋白质的摄入。(2)菌菇与海产品:海藻和菌菇充足食用,还要合理选择烹调油,但要注意,植物油也并非多多益善,而且各种植物油在加工的过程中容易产生反式脂肪。(3)碳水化合物:主食餐餐都不能少,不然身体会感到疲乏,缺乏能量。(4)新鲜的瓜果蔬菜:补充充足的膳食纤维与各类维生素及微量元素。(5)发酵食物、坚果、奶制品等都是不错的零食,有助于补充B族维生素等。 (风 轻)

专治中宫之病的白扁豆

白扁豆为豆科植物扁豆的成熟种子,性味甘平,具有健脾和中,消暑化湿,补虚止泻的作用。在药食同源的药材中,白扁豆被李时珍称为“上品”。《本草纲目》记载:硬壳白扁豆,其子充实,白而微黄,其气腥香,其性温平,得乎中和,脾之谷也。入太阴气分,通利三焦,能化清降浊,故专治中宫之病,消暑除湿而解毒也。

白扁豆主产于我国江苏、浙江、安徽、河南等地。呈椭圆形或卵圆形,表面黄白色,稍有光泽,有的可见棕黑色斑点,一侧边缘有白色种阜呈眉状隆起,剥去后可见凹陷的种脐,紧接种阜的一端有珠孔,另1端有短脊。质坚硬,种皮薄而脆,内有角质化子叶2片,黄白色。气微,味淡,嚼之有豆腥气。一般以粒大、饱满、色白者为佳。

白扁豆营养价值很高,碳水化合物含量高达57%左右,此外还含有蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、泛酸、酪氨酸酶等多种成分。

现代药理研究表明其具有抗菌、抗病毒、抗肿瘤、抗氧化活性、增强免疫功能等作用。临床常用于腹泻、呕吐等脾胃肠道疾病的治疗,还能解暑、清热、治感冒,并可解酒毒及某些药毒所引起的呕吐及泄泻等。

需要注意的是,因白扁豆中含有的细胞凝集素A不溶于水,可抑制实验动物生长,甚至引起肝区域性坏死,而加热后可使其毒性大大减弱,因此白扁豆生用宜慎,临床用炒白扁豆居多。下面介绍几种白扁豆的食疗方法。

1.炒白扁豆100克,水煎服,连汤带豆同服,功能固胎止带,适用于妇女带下,胎动不安,呕逆等。

2.白扁豆粥:取炒白扁豆20克,小米50克,洗净后一齐下锅煎煮,煮至豆烂粥熟即可,每日可服2次,功能补脾益胃,和中止泻,适用于脾胃虚弱,慢性腹泻等证。

3.炒白扁豆100克,用米水浸泡后,去皮,加红糖20克,山药40克,煮熟后服用,每日2次,功能健脾化湿止带,适用于脾虚有湿,赤白带下等证。

注意事项:(1)凡患疟疾及寒热病患者应忌服。(2)一定要煮熟才能食,最好用炒白扁豆或将白扁豆焖熟再吃。(3)白扁豆含的嘌呤较多,所以痛风和高尿酸患者要少吃。 (云 淡)

黄色食物补脾养胃

黄色食物五行属性为土(对应人体为脾、胃和口腔)。常见食物有黄豆、胡萝卜和玉米等,黄色食物不但饱含丰富的维生素和矿物质,更重要的是含有黄色食物标志性的色素——胡萝卜素,它是一种强力的抗氧化物质。能够清除人体内的氧自由基和有毒物质,增强免疫力,在预防疾病、防辐射和防止老化方面功效卓著,是维护人体健康不可缺少的营养素。常见的黄色食物以以下几种。

菊花茶:性甘、味寒,具有散风热、平肝明目之功效,其含有17种氨基酸与维生素及铁、锌、铜、硒等微量元素:此外菊花茶也有舒缓神经的镇静效果,对于消除疲劳,提高睡眠品质有明显成效。

玉米:粗粮中的保健佳品。玉米中的维生素含量非常高,是稻米、面粉的5~10倍。其还含丰富的钙质,对于降血压也很有帮助。

香蕉:因为香蕉能解除忧郁而被称为“快乐水果”。香蕉含有磷、蛋白质、糖、钾,维生素A和C,同时纤维也多。而且香蕉是色胺酸和维生素B_6的来源,这些都可帮助大脑制造血清素。

南瓜:南瓜是健胃消食的高手,其所含果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激,适合患有胃病的人食用。而且南瓜所含成分还能帮助食物消化。

地瓜:地瓜具有补脾胃、益气力、宽肠胃的作用。宜于脾胃虚弱、形瘦乏力、纳少泄泻。注意多食易引起反酸烧心、胃肠道胀气。

马铃薯:马铃薯味甘、性平。具有补气健脾的作用。宜于脾虚体弱,食欲不振,消化不良。注意发芽的马铃薯与皮有毒,忌食。 (谊 人)

醋能软化血管吗?

醋作为厨房中必备的一种调味料,对人体健康的功用也颇受人们关注。很多人认为醋具有软化血管的作用,这种观点正确吗?

食醋确实对人体的健康有利,比如醋可以促进胃酸的分泌,增加食欲;可以减少盐的摄入量,有效降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险;食醋作为维C的保护剂,可以使食物中的维生素不易因烹煮而遭到分解,而且能减少亚硝酸盐的产生。

虽然醋的营养价值很高,食用功效不可小视,但喝醋并不能起到软化血管的作用。

动脉粥样硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,是一种非炎症性病变,可使动脉管壁增厚、变硬,失去弹性、管腔狭窄。一般人们说到软化血管,主要指的就是软化动脉硬化斑块。硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成,如果将钙浸泡在醋中,的确可以溶解钙,但是在血液中的钙就不一样了。醋虽然是酸性的,但是喝进胃里并不能改变血液的酸碱度。因为人体有大量的机制调节血液的酸碱度,不会因为喝醋就让血液变成酸性的。如果因此食用醋过量,非但起不到软化血管的作用,还可能灼伤食道和胃黏膜。

想要预防动脉硬化,关键还是要改善不良生活习惯,比如戒烟酒控制三高、清淡饮食、控制体重、增加运动、保持好的心态等等。 (标 远)

肾炎食疗方

车前草叶粥 车前草叶30~60克,葱白1茎,粳米50~100克。将车前草叶洗净并切碎,同葱白煮汁后去渣,然后加粳米煮粥。每日服2~3次,5~7天为一疗程。

疗效:利尿清热,明目,祛痰。适用于小便不通、尿血、水肿等症的急慢性肾炎患者。患有遗精、遗尿的病人不宜食用。

冬瓜赤豆粥 冬瓜500克,赤豆30克。将冬瓜、赤豆加水适量煮汤。不加盐或少加盐。食瓜喝汤,每日2次、

疗效:利小便,消水肿,解热毒,止消渴。适用于急性肾炎浮肿尿少者。慢性肾炎脾肾虚寒者不宜食用。

白菜薏米粥 小白菜500克,薏米60克。先将薏米煮成稀粥,再加入切好、洗净的小白菜,煮二三沸,待白菜熟即成,不可久煮。食用时不加盐或少加盐,每日2次。

疗效:健脾祛湿,清热利尿。适用于急性肾炎之浮肿少尿者。 (凡 麦)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30
A10	2010年《民族医药报》合订本	48
A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48
A16	2016年《民族医药报》合订本	48
A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60
204	《我的疗疾手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。

邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人:编辑部

邮政编码:530201

邮购咨询电话:0771-3131615