

东莞时报记者 邓文燕

我们常调侃说“你以为我是吃素的吗？”而现实生活中，尤其是在都市，爱吃素的人越来越多，比如女明星大S，不过，她前几年为了怀孕，一改吃素多年的习惯，开始吃荤。长期吃素会更健康还是会影响健康？吃素有哪些学问？今天是国际素食者日，本报邀请了东莞市第三人民医院营养科主任张丽华，谈一谈吃素有哪些学问。如果你或身边的亲友真是吃素的，来听听专家怎么说。

今天是国际素食者日，爱吃素的亲赶紧看怎样吃素才健康科学 听听营养专家的建议

吃素健康吗？

长期全素食易造成营养不均衡

素食主要是指以水果、蔬菜、豆类、种子和坚果等植物食品为主的饮食习惯。

但是，如果每天只吃素，不吃肉，健康会出问题吗？

“从营养学的角度来看，我们不提倡长期只吃素食，不吃荤，这样容易造成营养摄入不均衡。”在张丽华主任看来，长期吃素，没有荤类食品，也没有蛋类和奶类制品的摄入，容易导致一些营养物质的缺失，比如缺乏优质蛋白质，缺乏铁、锌、镁、维生素B12等微量元素和营养素。

人体正常代谢过程中，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水是必需的物质。张丽华主任解释，植物性食物中几乎没有维生素B12，长期全素食容易缺乏这些微量元素，如果素食者不吃肉，也不吃蛋、奶等，蛋白质和铁等很容易摄入不足，导致一些疾病的发生。

张丽华举例，她此前和国内营养科专家交流过一个病例：一个65岁老年女性，听说吃素更长寿，吃了3个月全素食后，出现了缺铁性贫血，同时还出现了B族维生素缺乏导致的视神经炎、舌炎，缺锌缺镁导致的反复口腔溃疡，优质蛋白质摄入不足导致营养不良，出现了低蛋白血症，全身浮肿。后来经过两周营养干预，科学荤素搭配饮食、维生素制剂补充等，这位老太太才恢复了健康。

如何科学吃素？

素食者要注意肉蛋奶的摄入

肉类富含蛋白质、脂肪等营养物质，营养专家不提倡全素食，长期吃素不吃肉的人群，如何能维持健康？

张丽华建议，要强化优质蛋白质的摄入，蛋白质不单在肉类中存在，也存在于豆类及豆制品、蛋、奶中，摄入足量的豆类食品、鸡蛋、奶制品等食物，尽量做到营养均衡。

“比如豆类食物，每天要摄入3—4两，鸡蛋每天1个，牛奶300毫升，这样一来，长期吃素的人群虽然缺少从肉类中获得的营养物质，但依然能够从这些食物中获取优质蛋白质和其他营养物质，比如鸡蛋富含铁质。”张丽华说，坚持长期吃素的人，要多吃豆类、坚果、蛋类、奶类等食品，尽量保持素食食物的多样性，保持营养摄入均衡。

此外，长期素食者还可以考虑吃一些维生素制剂补充微量元素和营养素。

长期吃素会影响怀孕吗？

备孕者饮食最好荤素搭配

众所周知，女星大S婚前长期吃素，但为了怀孕，开始吃荤。长期吃素会影响怀孕吗？

对此，张丽华说，太瘦或太胖都影响妊娠的成功率，素食者往往偏瘦，这是影响妊娠的一个方面；另一方面，长期吃素的人，优质蛋白摄入不足，缺铁，营养不均衡，影响受孕。

建议

最健康饮食：素食为主，荤素搭配

张丽华主任说，素食对健康是有好处的，平时多吃素有利于预防心脑血管疾病，控制“三高”，减少患心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生，常吃素还能帮助肠道消化。

“简单地说，我们平时的饮食要素多肉少。”张丽华主任强调，以素食为主，食物种类多样的均衡饮食有利于健康。

根据《中国居民膳食指南》，常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，对健康非常有益，完全不吃是不科学的。

知多点

各种食物富含的营养素

- 肉类：蛋白质、脂肪
- 豆类和豆制品：富含蛋白质、不饱和脂肪酸、铁、钙、锌、维生素B群、卵磷脂、膳食纤维等营养成分
- 蛋类和奶类：蛋白质、钙质、脂溶性维生素
- 坚果和绿叶蔬菜：可提供丰富的维生素、多种矿物质（如：铁、钙、镁、钾等）、微量元素及膳食纤维及植物化合物等营养素
- 五谷根茎类：富含淀粉、膳食纤维等

人物故事

1



柳儿

东莞时报记者 李梦颖 摄

不想宰杀更多生灵，素食主义者喜事都不摆酒

东莞时报记者 冯欢

初遇柳儿，总觉得她像是一位从中国画中走下来的仙子，柔弱又不失风韵。喜欢茶文化的同时也是一名茶艺培训师，同时也是一位素食主义者。

无论是结婚，还是生子，对于寻常人来说人生中的这两件大事，都会摆酒宴请亲友分享喜悦。但柳儿和她老公都愿意省去摆酒的环节，因为他们不想为了庆祝结婚和生子宰杀更多生灵被宰杀。

见过宰杀羊羔后下决心吃素

自幼身体就不太好的柳儿素来都不喜欢吃肉，为不喜欢肉食的油腻感受。但妈妈担心柳儿不爱吃肉营养跟不上，经常会在餐桌上强制要求她吃肉。正因如此，柳儿小时候很不喜欢吃饭，因为只要吃荤就一定不会被妈妈要求吃肉。

但让柳儿下定决心坚持吃素的原因，却不是为8年前参加的一场葬礼。按照当地风俗，老人过世办葬礼，要杀羊炖汤，也就是从送葬大门开始杀一只羊，让亡人享用，羊血则洒在路上祭祀。

送葬路途中，鞭炮声、哭喊声，还有那只一直在流血却尚未断气羊羔的叫声，把柳儿给吓傻了。

柳儿见到一路的血迹，路旁羊羔的惨状痛苦犹如感同身受。她无法接受这只可怜的羊羔，觉得痛苦极了。

柳儿不能理解，为什么一个人生命的逝去一定要让其他生命陪葬。

从那以后，柳儿就开始排斥吃肉，只要

人物故事

2



祁泽湖

受访者供图

不但自己坚持吃素，还开了家高端素食馆

东莞时报记者 冯欢

对于东莞祁康饮食文化有限公司董事长祁泽湖来说，坚持吃素使他身心健康，不仅气色好了很多，身体的各项指标也都有所改善。

坚持吃素之后，祁泽湖身体的一个最大改变，就是多年的咽喉炎没有了。

对于寻常素食主义者，在餐桌上坚持吃素就好；但对于祁泽湖来说，却是花费了2000万元在东莞开了一家高端素食餐厅。

从果腹到饕餮到思考吃得健康

出生于60年代的祁泽湖，经历了当年的“三年自然灾害”，很多人都吃不饱肚子，也有不少人活活饿死。所以年少时的他，吃东西只要能吃饱就好，没有什么要求。

待到成年，他恰好赶上了改革开放的春风，大家的生活水平有了很大的提高，吃的东西也高档了许多，鲍鱼、鱼翅、飞禽走兽，什么稀罕就吃什么。但这样饕餮吃下来，不少人的身体都吃出了毛病，很多指标都不健康。

2000年前后，祁泽湖开始思考如何吃得健康，什么应该吃什么不应该吃，用脑子吃饭。完完整整经历过这三个阶段的祁泽湖，越发现，人们对于健康饮食的要求越来越高，需求也越来越大。

认可素食开了家高端素食馆

祁泽湖直言，对于他这个年龄段的人，如果还像年轻时那样暴饮暴食很容易吃出毛病。

见到肉食，她就会回想起当年的画面。

不爱吃肉偶尔吃还会生病

离开父母来到东莞生活之后，柳儿更加方便坚持吃素了。对于她来说，坚持吃素身心都比以前更加轻松。以前因为身体不好，她几乎每个月都要去一趟医院打针，即便不是生病，也要打营养针。

这几年坚持吃素以后，她每天喝茶，吃点青菜、白粥、馒头，去医院的次数明显少多了，即便是感冒也不用看医生，在家睡一觉就好了。

如果因为家人关心，柳儿不得不吃了顿肉，她会难受得想吐，甚至生病。

很多人是“无肉不欢”，不吃肉没力气，但对于柳儿来说却恰恰相反——吃了肉脑袋晕沉，浑身没力气；不吃肉脑袋清明，走路轻松。

好在柳儿的老公跟她一样都是素食主义者，不愿意杀生，不喜欢吃肉，如果家里只有他俩吃饭，那一定是全素的菜色。

为少杀生结婚生子都不摆酒

当年为了怀孕，柳儿没少喝中药调理身体，但都无果。

她坚持吃素之后，身心愉悦，居然顺利怀上了孩子。怀孕后有朋友到家里玩，看到柳儿夫妻俩吃的饭菜都是青菜、西红柿，一点肉都没有，还开玩笑说柳儿老公“虐待”孕妇。

如今，柳儿的孩子已顺利出生。当时他们曾纠结要不要为新生的儿子摆酒庆祝，后来夫妻俩达成共识，没必要为了摆酒徒增更多杀生，“为了庆祝儿子出生摆酒，那么多生灵都要流血失去生命，到底是喜还是悲？”

出于同样的考虑，柳儿夫妻俩结婚时，都不曾摆酒宴请宾客。既然无法让所有宾客都接受全素的宴席，那就不如不摆。

原本就一直在从事食品海味商行生意的他，开始留心并搜罗自然、健康、有机、原生态的食材。从田间到舌尖，避开防腐剂、催熟剂等化学制剂的污染。

一开始是为了自己和家人的健康搜罗这些自然的食材，后来祁泽湖从中寻觅到了需求和商机，就开始着手打造一个高端的素食馆，从新疆到云南，从浙江到大连，只要是有机、原生态的好食材，他都细心搜罗。

最终，他花费了2000万元的资金，在东泰社区开设了一家占地2000多平方米的高端素食馆。

坚持吃素后咽喉炎竟然也好了

祁泽湖认为，吃素不仅尊重生命不杀生，而且也不会造成食物的浪费，驱使他坚持吃素的一个最为重要的原因，就是健康。

坚持吃素后，祁泽湖感觉自己的脸色、肠胃都比以前好多了，血脂、血压等指标也有所改善。但最明显的一个改变，就是困扰他多年的咽喉炎，没有了。

在他看来，这是因为以前吃肉也吃下了不少激素，身体容易上火，继而引发了咽喉炎，经常有痰。但现在不吃肉了，就不容易上火了，咽喉炎也得到了改善。

不仅如此，祁泽湖的肠胃、口气都好了很多，整个人容光焕发。

很多人认为，只吃素不吃肉吃不饱。对此，祁泽湖认为处于健康考虑不能吃得太饱，每餐吃个六分饱就好了，“人的身体和机器是一样的，用得多了用得多就容易坏”。他举例说，一辆汽车每天开一个小时，可以使用10年。但如果一天开10个小时，就一定会提前报废。