

为了健康、美丽、减压、环保……

# 想做只吃素的兔子，“无肉也欢”渐成时尚

## 为了环保 “我不忍心吃人类的朋友”

“我吃素我骄傲”QQ群群主“瓶小猫”是名26岁的济南姑娘。据她介绍,现在吃素的人群各年龄段都有,中老年人大多是出于健康的考虑,而年轻人则有更多其他的想法。

“我最初选择吃素是为了保护小动物。”“瓶小猫”说,她从小就特别喜欢小动物,养猫已经有十多年的时间,不仅家中养着小猫,还在家附近喂了七八只流浪猫,并带着它们去宠物医院做了绝育手术,现在是济南猫窝的猫友。

和动物的感情越深,“瓶小猫”越不忍心吃人类的朋友,便逐渐自发不再多吃肉类,后来一个偶然的机会,她看到了一些素食主义的文字,便下决心吃素。

一开始家人以为“瓶小猫”

只是一阵风,没想到她真的坚持了下来。为了避免和家人朋友吃饭中的麻烦,她选择了“锅边素”,就是在带肉的菜中,挑出非肉类的食物来吃,虽然家人不吃素,但都能理解她。“瓶小猫”笑言:“其实我曾经也是无肉不欢的。爸妈开玩笑说,我小时候把这辈子的肉都吃掉了。”

“瓶小猫”介绍,很多素食主义者甚至不购买真皮制品、羽绒服等。

“除了保护动物,吃素还可以保护环境,保护地球。”“瓶小猫”介绍,有种说法是:“吃素一天等于种了180棵树,每吃素一天每人就可减排二氧化碳4.1千克,相当于180棵树一天吸收的二氧化碳量。”

## 为了健康 “自然的饮食让身体清爽”

最初让“瓶小猫”成为素食者的动力是对动物的爱,而让她在这条道路上坚定而快乐前行的是一个意外的收获——健康。

作为素食主义者,“瓶小猫”的饮食并不神秘。她平时就吃正常的炒菜,考虑到让饮食更加均衡,她吃的素食种类很多。她说:“吃素后,我对新鲜的蔬菜和水果越来越感兴趣,吃得更加自然清淡。越来越不喜欢吃调味很重或有很多添加剂的食物。以前我很喜欢喝饮料的,现在我已经不喝了。”

由于特殊的饮食需求,“瓶小猫”开始自己做菜,并经常和素友们交流,研发新的素食菜谱。如豌豆玉米土豆泥、素腊肉炒年糕、椰浆西米露等,菜品的

颜色越来越丰富。

吃素三年来,“瓶小猫”明显感受到身体的变化。她之前患有过敏性鼻炎,尤其在春季,严重时需要去打吊瓶,“现在好了很多,吃素后再也没有打过吊瓶。自然的饮食让我的身体很清爽。”

在素食吧中,有很多和“瓶小猫”一样追求健康的素友。至今,“静等蓝天”已经坚持素食打卡了601天。当初,为了追求身心的健康,他在戒烟的同时开始戒酒。为了戒烟的美丽、减压或环保,有的则是身体情况不允许吃肉。

“因为对肉食有欲望,所以用每天在网上打卡的方式来督促勉励自己,希望量变引起质变。”“静等蓝天”说,通过吃素,他找到了一个全新的自己。

## 为了美丽 “希望素食能助我减肥”

“卢成书123”通过吃素收到了不错的减肥效果,吃素两个月来,她瘦了六七斤,感觉整个人轻松很多。

“90后”姑娘小李学的是播音主持专业,眼看着考研的日期越来越近,为了能在面试中获得更好的成绩,她的饮食也越来越清淡。”上镜对形形的要求很高,为了上镜更加好看,我还得拼一把,抓紧时间再瘦一些。希望吃素能在减肥道路上助我一臂之力。”小李说道。

同样是女孩子,“临界点的悲伤”是为了尽快治好脸上的青春痘而选择吃素的,她认为清淡的饮食可以改善她的皮肤状况,“渐行渐离的痛苦”也颇为

认同吃素的人群皮肤好的观点。“前几天看到一位三十几岁的阿姨,皮肤特别好,她告诉我她一直吃素,我去网上查了一下,常吃肉的人皮肤容易泛黄、暗红。”为了皮肤以后也要坚持吃素啊!”

但“zl641832781”认为,皮肤好和吃素关系不大,更大的原因可能是素食者平时比较注意生活细节和品质,从而保养得好好些。

曾经是痘痘一族的“芥末甜点”小李强调:“营养不均衡也会长痘痘。”她指出,只要平时饮食清淡,拒绝油炸食品,拒绝肥肉,少吃甜食,多吃蔬菜水果,多喝淡茶水,就有利于皮肤改善,但也要适当吃些瘦肉,补充蛋白质。

曾经是暴脾气的“瓶小猫”也深有体会,她说,吃素后头脑会冷静,心灵更加自然宁静。

“静等蓝天”认为,没有了过多的口腹之欲,生活一下简单了很多,人的很多烦恼都源于过多的欲望,通过控制欲望,自己的心灵得到了成长。

唐女士在读研期间,听说吃素可以使注意力更加集中,曾经尝试了三四个月的素食,这段时间,她感受到了一些身心的变化,但因为是学生,在食堂用餐食物选择很有限,吃饭很不方便,最终她还是放弃了。她感叹:“做一个真正的素食主义者真是太麻烦了!”

## 为了减压 “吃素后我的心态平和了”

最初,“90斤的目标8”是为了减肥而吃素,一个月下来,体重没多少变化,但她发现自己的心神脾气却有所改变,不像以前那样容易发脾气和沮丧了。

30岁的刘先生是位业务员,每月都有业绩考核,工作压力较大。此外,他还经常参加一些应酬饭局,大鱼大肉吃下来,感到身体吃不消。这种生活过久了,他感到身心疲惫而浮躁。为了减压,他选择在日常生活中尽量吃素。

刘先生说:“吃素后,我的心态变平和了,很多事情也不那么计较了,生活过得舒心快乐很多。”关于吃素对于心灵的变化,



新潮的素食店仅有22个座,文艺范儿十足的布置,每天吸引不少年轻食客。 本报记者 王皇 摄

## 除了主动吃素,还有被动素食者

在素食人群中,除了因为各种原因主动选择吃素的,还有一部分人群是不得不吃素。

25岁的小张,从小就不喜欢吃肉。朋友聚餐时,当一桌子肉食爱好者对热腾腾的羊汤赞不绝口时,小张却一点都不提不起兴趣。小张说,她的妈妈对肉的抵触更加严重,从来没有吃过肉,吃了身体会有不良反应,会恶心甚至呕吐。小张笑言:“但我爸爸是吃肉的,所以我们家包饺子从来都要包两种馅,一种全素馅,一种肉馅。”

小张认为,这种对于肉的抵触是与遗传有关的,小张说:“我外公从不吃肉,而外婆吃。他们的子女中有三个吃肉三个不吃肉,我舅舅不吃肉比妈妈还严重。舅妈在厨房炖鸡都不行,他闻到味儿会恶心,舅妈都要去院子里炖鸡。”

与小张不同,市民丁女士是后天改变了口味。丁女士说,她小学五年级一次发烧后,体质和口味就变了,瘦了很多也不爱吃肉了,再加上后来肠胃不好,经常胃胀,吃肉后不易消化,越发喜欢素食。最近患了湿疹,海鲜也吃得很少。她笑着说:“我老公特别爱吃肉不爱吃菜,我们刚好互补,谁都不会和谁抢。”

### 相关链接

## 关于饮食的那些说法有依据吗

本报见习记者 唐园园

### ●靠吃素减肥,靠谱吗?

千佛山医院营养科主任杜慧真认为,吃素和减肥并没有直接因果关系。“体重和总能量相关,摄入的能量超出消耗的能量时,体重就会增加。素食也有高能量食物。”

国家二级公共营养师王金龙提出,素食中的很多情况会导致体重的增加,有的人蛋白质摄入不够,身体饥饿引起饭量增加,进而体重上升;干果虽然蛋白质充足,但脂肪含量高,吃多了会增加体重;有的人食素后开始嗜糖或者吃零食;有的人喝大多牛奶,牛奶里脂肪含量高,导致增重。

### ●是不是人人都可以吃素?

王金龙认为,肥胖、高血脂、高血压、高血糖和痛风病人适合素食,生长发育中的儿童青少年、孕产妇、运动员等人群最好不要素食。

山东大学营养与食品卫生学专业从事于红霞教授认为,儿童在长身体的时候,身体组织要合成,如果蛋白质质量不好,合成了,就会影响生长发育。“吃的食物在体内消化吸收,不光是为了能量,蛋白质还扮演着重要的合成作用。”王金龙明确提出,女性长期吃素对身体不好,因为有可能因为缺乏维生素A、E、B12、铁等营养素,造成内分泌失调。杜慧真主任也指出,女性要经历生育期、哺乳期、经期等特殊时期,所以更容易缺铁。

### ●过午不食、辟谷可信吗?

山东大学营养与食品卫生学专业从事于红霞教授与千佛山医院营养科主任杜慧真都认为:“过午不食与辟谷的提法没有科学依据,对身体健康是不利的。”

于红霞教授说:“一日三餐是由人的生理状况决定的。人吃的食物在体内被完全消化、吸收,需要4-6个小时,一日三餐正好符合人的生理过程。”

于教授说,人体并不会因为不吃饭就停止工作。“如果老不吃饭,人体还会继续分泌消化液,胃里没有食物,消化液就会消化组织,对机体组织造成损伤,这就是为什么有的人经常不吃早饭容易得胃病。”



朵朵开素食餐厅。 本报记者 王皇 摄



▲看似香肠的素肠是不少素食店里最受欢迎的菜品之一。 朵朵开素食店供图



▲铁板牛排仿荤菜看起来和真牛排相差无几。 本报记者 王皇 摄

## 省城素食餐厅人气涨

# 吃的人多了 店也多起来



在佛山苑小区的佛山院素食店,已经开业11年,开业至今已有近千种菜品。 本报记者 王皇 摄

## 近日常见,街头多了一些素食餐厅,而且生意还挺好。

记者搜索发现,济南目前已经有近十家素食餐厅,据一位不愿透露姓名的资深素食人士介绍,13年前,济南仅有一家素食餐厅,近年不断有新店开张,但部分开了不久就关门了。“加上关门的,济南有过近30家素食餐厅,现在还开着近十家。”

济南这些餐厅多数紧邻居民小区,也有部分在繁华商圈。在佛山街中段紧邻佛山苑小区的沿街商铺中,有一家以佛教文化为主打的佛山院素食店。

在繁华的泉城路商圈,泉乐坊,后宰门街上有两家朵朵开素食餐厅,省府前街上则有素耕自助健康蔬食汇芙蓉街店,文化东路与山大路路口,有一家荷轩素食餐厅,还有大明湖附近的居士林。

在经二纬一路口则有净方素食餐厅。素耕自助健康蔬食汇还在槐荫区经三路附近,历城区华龙路西首开了两个分店。

本报记者 王皇



自创的素食甜品,每天限量供应。 朵朵开素食店供图

本报见习记者 唐园园

尝试素食,你知道得够多吗

## 纯素食不一定吃出健康来

同时,山东大学营养与食品卫生学专业从事于红霞教授认为,“吃素好”是个相对的概念,并不是说一味的只吃素就能保持身体的健康。中国农业大学食品专业专业范志红博士在其博客中也提出,食素的好处主要来自于天然植物性食物的好处,而不仅仅是“不吃荤”的好处。

于红霞教授说:“现在青年、中老年人血脂高、血压高情况普遍,这和吃的食物中的脂肪含量高有一定的关系,现在人们生活水平提高了,在日常饮食中大鱼大肉吃的多了。相对吃素一点,可以减少脂肪的摄入量,对降低血脂,血糖和体重,预防冠心病都有好处。”

“但这不是强调,只吃素的不吃别的就好。人体是一个平衡,需要四五十种营养素,只靠吃素或者只靠荤都满足不了,必须是一个平衡,吃素的话,谷类和蔬菜会吃的多,摄入的膳食纤维含量高,但如果膳食纤维摄入量过高,虽然降低了胆固醇了,但同时会影响钙、铁、矿物质的吸收。”于红霞教授说,单纯地认为吃素就是对身体有利,就是健康,这是一个误区。

在采访中,发现,还有很多人对素食理解并不全面,认为素食就是吃大量蔬菜水果,其他什么都不吃;而且有的食品一旦打上“素食”的标签,就会被认为是健康的,很多素食者认为只要不含动物食品原料,就是营养价值高的,这都是误区。

有些女性素食之后发现自己身体发胖,体质下降也就是这个原因。国家二级公共营养师王金龙表示,吃素对人体有一定好处。“植物性食物中的膳食纤维有助于预防和减少高血压、高血糖和高脂血症的发生;大多植物性食物是高钾低钠,有利于血压的平稳。”

有些女性素食之后发现自己身体发胖,体质下降也就是这个原因。

因。

### 荤素搭配最健康

### 吃素更要保持营养均衡

千佛山医院营养科主任杜慧真说,根据国家《中国居民膳食指南》中的平衡膳食宝塔中指导:每人每天应吃畜、禽肉50-100克,蛋类25-50克。“这是中国营养学会对中国居民日常饮食的建议,居民应该均衡饮食,谷类、肉、蛋、奶、蔬菜等各种食物都要吃点。”

杜慧真说:“人要摄入一定的动物性食物。肉里面有饱和脂肪酸,适当地吃对身体有好处,只是过量不好。”杜主任提出,人应该全面、均衡饮食,因此即便是适合素食的人群,也要注意均衡营养。

于红霞教授强调,从营养健康的角度来说,荤素适量搭配是最健康合理的饮食习惯。她认为,无论怎么吃,目的是要达到营养的均衡,吃素需要比吃普通膳食更加注重食物的均衡与搭配。

于红霞教授说,吃素的人分为两大类:一种为可以喝牛奶吃鸡蛋或少吃其中一种的“蛋奶素”;一种是完全不吃任何动物来源食物的“纯素”。“蛋奶素”一般不会明显影响营养素供应,而“纯素”的人需要非常仔细地安排膳食营养,避免营养素的缺乏。”于教授建议,素食者一定要确保各种营养素摄入充足且均衡,饮食应该全面、多样,不能光吃蔬菜水果,要将豆制品、菌类、薯类、坚果等都加入到食谱中,蛋奶素的人则要保证鸡蛋牛奶的量。

于红霞教授说,吃素的人分为两大类:一种为可以喝牛奶吃鸡蛋或少吃其中一种的“蛋奶素”;一种是完全不吃任何动物来源食物的“纯素”。“蛋奶素”一般不会明显影响营养素供应,而“纯素”的人需要非常仔细地安排膳食营养,避免营养素的缺乏。”于教授建议,素食者一定要确保各种营养素摄入充足且均衡,饮食应该全面、多样,不能光吃蔬菜水果,要将豆制品、菌类、薯类、坚果等都加入到食谱中,蛋奶素的人则要保证鸡蛋牛奶的量。