



## 大观园

## 吃素流行,素食馆走红

营养师:儿童孕妇尽量别素食



乐淘二人转

见习记者 万兵 王皇

## 没事吃点素,挺好

近日,“吃素”成了省城一个不大不小的流行趋势。记者搜索济南市的自助团购,某定价仅15.9元一位的素食店价格诱人,而其它肉类自助最低也要35元。据店内工作人员李女士介绍,来店里吃饭的人各个年龄段都有,有的是素食者,也有偶尔来吃的。“店主吃素,希望能推广素菜。”李女士说,中午能有近300人,晚上也有200人,生意还算不错。

27岁的张先生就是名素食主义者。他从小就不喜欢吃肉,“一吃肉就身体不舒服,吃青菜则很好。”“吃素”对于现在饱受肥胖、三高困扰的人们来说,的确有一定好处。“可以降低因为动物性食物脂肪和胆固醇过剩摄入增加的风险。”国家二级公共营养师王金龙表示,而且“植物性食物中的膳食纤维有助于预防和减少三高、肠道癌症、肥胖和痛风的发生”。

素食是一种不食肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式。近日,省城“素食自助餐”“素食餐厅”生意红火。具体到为啥吃素,不同的人有不同的解释。营养师分析,吃素食对身体有一定的好处,但并不是所有的人都适合吃素。

## 吃素两年经常头晕

然而,素食不是“万金油”,也未必适合所有人。在出版社工作的孙女士4年前曾坚持吃素近2年。“以前很爱吃肉身材也比较胖,但后来参加过寺院体验活动,就转吃素了。”不过,孙女士坚持了不到1年时,身体就出现不良症状。“体重下降得特别快,经常头晕,身体也变差了。后来还去中医调理。现在就荤素都吃了。”

对此,王金龙表示,生长发育中的儿童青少年、待孕及孕产妇、运动员等人群最好不要素食。“动物性食物中的优质蛋白质是这些能量消耗大、代谢快的人群的重要原材料。”王金龙介绍,肉类中的脂肪是脂溶性维生素吸收运转的重要载体,胆固醇则是生长激素和性激素的重要成分。同时,这些人群对血红素铁需求量较大,因而动物性食物对他们来说非常必要。

而对女性来说,长期吃素食也不好。“可能因为缺乏维生素A、E、B12、铁等造成内分泌



失调,”王金龙说,“女性经常食素,会对体内激素分泌造成破坏性影响,严重的甚至可能导致不育。”

## 素食者均衡营养有窍门

不光如此,即便是适合素食的人群,也要注意均衡营养。王金龙称,对人体来说,吃些蔬菜、水果,增加纤维素对身体很有好处。但同时,蛋白质摄入量要足够,不能只吃蔬菜,要吃些豆类及其制品、干果等。

另外也要摄入各种维生素,尤其是B12维生素片。“因为素食中的B12很不稳定,所以素食者比较容易缺少B12。”王金龙介绍,缺乏B12可能造

成贫血,因而多注意发酵豆制品摄入、多晒太阳、多运动也是素食者们需要的。

此外,钙的补充也很重要,王金龙建议尽量多喝点豆浆,或通过吃黄豆、椰菜、果汁和谷物达到补钙效果。

由于不少素食者都是减肥人群,“虽然素食可以减轻体重,但不注意的话有一些误区会导致体重增加。”王金龙举了个例子,比如有的人由于蛋白质摄入不够,身体总觉得饿,导致多吃了米饭、干果甚至糖,体重也随之增加。“素食也有高能量食物。”王金龙说。



私人定制

## 花蛤如何去沙

槐荫区吴女士问:我们全家人都爱吃花蛤,但是里面的沙子很影响口感。请问怎么为花蛤去沙?

胶东于家水产批发中心赵闻:用海水泡是最好的办法,但是如果我没有海水,食用盐加自来水也能达到类似效果。买来新鲜花蛤后放在溶有食盐的水中,让花蛤吐沙,大约半个小时后洗干净再烹饪即可。同时,5月—8月的花蛤比较肥,更容易把沙吐干净。其他时间比如现在这个季节,花蛤较瘦,很难吐干净沙。因此建议这个季节可以吃即食的冰蛤。(见习记者 万兵)

## 怎么保存韭菜

历下区张女士问:冬天头天剩下的韭菜第二天很容易烂掉。请问怎么保存韭菜。

十亩园菜市场菜商张京迎:冬天多是大棚蔬菜,大棚里温度比较高,一出大棚气温就很低,一热一冷韭菜也受不了,容易冻坏。韭菜买回家后,可以用报纸包裹,放在凉爽处,最好不要放进冰箱。因为报纸能吸潮,冰箱里则水汽过重。不建议用薄膜包裹,因为薄膜包裹时,水汽散不开,韭菜就容易烂。(见习记者 王皇)

## “私人定制”竭诚为您服务

开门七件事,柴米油盐酱醋茶,在日常生活中如果您遇到了什么难题,没问题,在这里,通过我们的私人定制,都能得到专业人士的专门解答。您的问题可通过以下方式与我们互动:拨打电话:96706;将问题发送到邮箱:qlwbsrdz@163.com;可加入QQ群:347729326。

**Hans 韩氏整形美容医院**  
为要求最苛刻的顾客服务



鲁医广【2013】第07-29-175号



院长官方微信 医院官方微信

穆罕默德圣音的聆听者,  
释迦牟尼忠实的信徒,  
易经谦卦的完美诠释者,  
创造完美容颜的上帝右手。

## ——这不是宗教 这只是艺术

携艺术心灵回归手术台的世界知名当代艺术家韩啸先生。

韩氏整形美容医院,手术全面升级,韩啸先生主刀手术,涨价倒计时。

