

# 素食，就是最健康的吗？

专刊记者 岳惠惠 实习生 刘慧慧



四月五月不减肥，六月七月徒伤悲，不少女孩子都坚信网上的这种说法。又逢疯狂减肥时，各种减肥方法如雨后春笋般的冒出来。因此，打着环保、瘦身、排毒旗号的素食风也开始大行其道。素食减肥是否有效，素食是否健康？为此，记者采访了烟台毓璜顶医院、烟台山医院、烟台市中医医院营养科的专家，请他们来谈谈素食与健康。

## >> 聆听：素食减肥新主张

如今以瘦为美的时代，女孩子身上稍微有点肉就会烦恼不已。夏天的脚步越来越近，衣服越穿越单薄，减肥这件事也就越来越重要了。

白领小赵就是个典型的减肥狂，从高中她就开始了减肥之路。这几年，从节食到吃减肥药到练瑜伽，凡是听说可以减肥的方法，没有一样是她没尝试过的，可是效果却不甚明显，总是坚持个两三天就不了了之。前几天，小赵又听说素食减肥十分有效，就决定放弃二十多年的“食肉生涯”，加入了“素食主义者”这个群体，坚持不吃肉蛋奶。小赵说，为了不吃肉，她现在吃麻辣烫都只

吃蔬菜，早晨也不吃鸡蛋了。可是几天下来，体重却没有明显的下降，于是小赵就有了打退堂鼓的想法。

遵循素食主义的原因有很多，很多人开始吃素更大程度上是为了自身的健康。中老年人吃素是为了减少心脑血管病的发病率，过于肥胖的人吃素是为了控制体重。关于吃素的议论也多了起来，有人认为既然吃素能保护地球，健康自己，那何乐而不为呢？有人认为肉食中所含的营养是素食中没有的，完全吃素会营养不全。关于这个问题，营养科的专家有自己的看法。

## >> 观点：甲之熊掌乙之砒霜

对于素食减肥这个概念专家们表示，素食跟瘦是不能画等号的，一个人能否瘦下来，与摄入、消耗的能量平衡有关，与是否完全素食没有多大关系。想要减肥的人应该首先控制住能量的摄入量，同时增加消耗量，少进多出，才会慢慢瘦下来，但是，若是摄入量很多，即使是完全吃素也达不到减肥的效果。

其实，吃素并非适合所有人，也并不代表一定健康。采访中烟台市中医医院中医预防保健中心营养膳食科主任曹脉源告诉记者，关键还是在于个人的身体状况。吃素的确能降低心脏病、高血压等心脑血管疾病的发病率，所以有高血压、高血脂的人，或者担心自己有发病倾向的人可以考虑多吃素，而青春期的孩子、育龄期的妇女如果纯素食的话，会对身体产生一定的影响，从而导致发育不良和影响生育。对于老人

来说，吃素也要区别对待，不能一概而论，平常高蛋白摄入过多，有动脉硬化等慢性综合症的人可以多吃点素，而身体不好的人则应该多吃点肉食。

对于女性过分素食有可能会加速衰老之说，毓璜顶医院营养科主任宋新娜说，肉类食物中的铁元素的利用率较高，若是长期得不到补充，就有可能导致缺铁性贫血。长期素食，会导致营养不良，激素类物质摄入减少，抗氧化物质总量降低，从而导致衰老加速。

烟台山医院营养科主管营养师于萍也告诉记者，一般来说长期吃素的人抵抗力、呼吸系统都会比较弱，纯素食主义者也会有抑郁症的发病倾向。女孩子长期食素的话，会影响内分泌系统、生育能力下降，也会导致骨质疏松。而肉类食品可以增强思维能力、记忆力，使人更有活力。

## >> 提醒：平衡膳食才靠谱

关于对待素食的态度，营养专家们都认为食物多样化、均衡膳食才是最科学的。

专家说，以植物性食物为主、动物性食物为辅是最适合人体的饮食习惯，也能补充人体所需的多种蛋白质、维生素、矿物质等，纯素食或者纯荤食对人体都是有一定影响的。在均衡膳食的前提下，保持清淡的饮食习惯，适当吃素也未尝不可，但若是因为身体需要必须纯素食的话，也一定要

注意搭配，多摄入豆类食品，补充优质蛋白。另外，吃素也要注意不要走入误区，认为只要食物是素的就可以从而忽略了吃法，像炸、烤、煎等食用方法不甚合理。这就好比将人体比喻为一架天平，而素食和荤食是天平的两端，只有保持天平平衡，人体才能维持在一种健康的状况。

所以，纯素食主义者并不是人人都适合的，在你成为素食族之前，最好听听营养师的建议。

## 名医推荐



**宋新娜** 烟台毓璜顶医院营养科副主任，硕士学位，主治医师，在烟台毓璜顶医院营养科从事临床营养工作十多年，全面负责整个医院的营养门诊、营养会诊、营养查房、营养治疗、营养教育等相关工作。参加“中国营养学会营养科研基金”、“达能膳食营养研究与宣教基金”科研项目各一项。在核心期刊发表专业医学论文近10篇。参与编译《现代营养学》第9版一书。

**观点：**吃素要因人而异，根据自身的情况而定，不同的人要区别对待。若是定期吃素，每周或者每个月的某一天吃素也不失为很好的一种方法。这样不仅

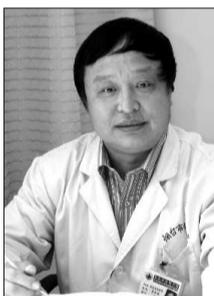
不会导致某些营养元素的缺失还可以定期清肠道，调节身体。另外，不同的人在不同的生理状态下，应该理性对待素食生活，不能人云亦云。

**于萍** 烟台山医院主管营养师，山东中西医结合协会营养专业委员会委员，从事临床营养工作17年，擅长各种营养相关疾病的营养支持与饮食预防、治疗。发表省级论文6篇。



**观点：**纯素食或者纯荤食都不可取，营养学上讲健康的饮食应该是均衡膳食，粮食、肉、鱼、蛋奶、蔬果等都合理摄入。人的身体是一个弱碱性的环境，粮食、动物类食物大多

呈酸性，牛奶、蔬果等大多呈碱性，二者合理摄入，正确搭配，才能保持体内酸碱平衡。在膳食搭配的过程中，要注意以下四个搭配：主副搭配、荤素搭配、粗细搭配、酸碱搭配。



**曹脉源** 烟台市中医医院中医预防保健中心营养膳食科主任，副主任中医师，在治疗高血压病、高血脂症、冠心病以及代谢综合症、肥胖病、重度脂肪肝等方面有较深的理论和实践经验。获得卫生部首批高级营养师资格。科研曾获烟台市科委三等奖；副主编出书一部；申请国家专利四项。

**观点：**不主张为了减肥而吃素，如果单纯推崇素食文化也未尝不可。但有几类人群是不提倡吃素的，比如孕妇、哺乳期妇女、处在生长发育期儿童和学生等还是要适当接受些肉食类营养。对于心脑血管或者具备发病因素的人、肥胖的成年人、血粘度大的人等，食用素食还是很有好处的。另外，素食又分

为绝对素食和相对素食。绝对素食者不仅拒绝肉食，包括相关的附加产品比如牛奶、鸡蛋等等也不食用。相对素食者就是不接受直接肉类的食用，其他的附加产品还是能接受的。在这两方面还是提倡相对素食。其实素食主义只要食用的时候掌握的好，讲究营养素的搭配，是没有坏处的。



烟台福田健康体检中心

## 关注健康从爱牙说起

主持人：岳惠惠

嘉宾：院长 岳红文



嘉宾简介

岳红文，中国医学科学院北京协和医学院阜外心血管病医

院医学博士，中美健康管理学会常务主任，从事心脏病及相关疾病的临床工作与研究。1997年获得美国约翰霍普金斯医学院及医院博士后，师从诺贝尔医学奖获得者 Peter Agre 及 Bill Guggino，从事基因治疗的临床研究工作，并主持心血管病、糖尿病及肿瘤的药物治疗试验以及医学健康教育工作。2004年被聘为中国医学科学院—北京协和医学院阜外心血管病医院—临床药理学教授及学科带头人。

4月3日，在美国生活多年的岳博士谈起本期的话题颇有感触。岳红文说：“美国对健康的关注度通过一个小小的例子就可以完全看透。就拿牙齿来说，美国的大多数老年人七八十岁了，

牙齿却依然洁白坚固。中医上讲，65岁去齿发。说的是人到了65岁就是一个分界点，此时也正是身体开始松动的时候了，很多老年人渐渐开始掉牙脱发。这点在我们周遭的老年人身上还是一种比较常见的现象。那么国外的老年人为什么65岁之后仍然牙齿坚固、头发茂密呢？其实知道了他们对健康的重视程度，就觉得这一点都不奇怪。美国人是相当护牙的，特别是年纪越大对牙齿的关注就越高。基本上每个人每年都会定期去做一次口腔检查。他们的体检中心分的也特别细，甚至有专门的口腔体检中心。市面上还有更多相关的护牙产品。在他们看来，年纪大了还能有一口好牙，吃什么都香，是

很幸福的一件事。所以前期就会在健康上多投资，健康意识是很超前的。”

健康就像是银行，前期投入和后期得到是成正比的。健康也是需要积累的，一个人如果在65岁之前健康积累的多了，65岁之后就真正是享受健康的时候了。但现在很多人一过了65岁，这样那样的病就找上门来，像糖尿病、心脏病、癌症等等。一旦发现往往就是晚期，不治。但很多人不知道如果发现的早，百分之九十的糖尿病，百分之九十的心脏病以及百分之五十的癌症都是可以预防和治愈的。都知道美国人的平均寿命高，他们长寿的背后是怎样运营健康的呢？说白了就是观念决定的。老百姓的健康

意识往往决定了这个国家的健康水平。美国不仅重视疾病的研究，更重视预防疾病的研究。疾病预防的好，把疾病扼杀在摇篮里，以后的疾病研究就容易的多。就拿牙齿来说，从一个小小的口腔健康上其实就能看到背后隐藏的大问题。口腔上的小病都是身体病理所反应出来的，所以有时候不能小看一个小小的口腔问题。

无论是口腔问题还是慢性中大非传染性重大流行疾病，像糖尿病等。预防是最为关键的。对于预防来说，体检又是第一步的。及时做好体检是积累健康的重中之重。

福田健康体检中心预约电话：0535-6875555 6872222