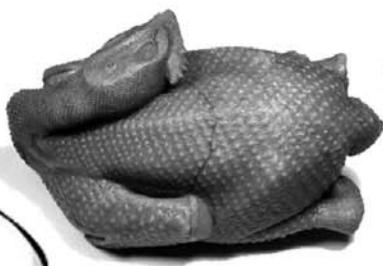


?????



有人是为了减肥,有人是为了降低患上“富贵病”的风险;有人是为了时尚,还有人并非出于某种禁忌和约束,而是怀着一颗健康、环保的心,希望能够珍爱生命、快乐生活。

每个人都有自己的态度,但关于素食的争论也的确有存在的价值:究竟怎样的饮食方案才更健康?

素不素?需要讨论的不仅是“合理性”,应该还有“科学性”

素食“相对论”

本报记者 马媛媛

吃素有理

孙先生是一家企业的高管,工作压力大,应酬多,肥胖、高血压等问题成为让他头疼的问题。去年夏天开始,孙先生的体重突破了200斤,血压计上的数字也让他和家人感到紧张。虽然他尝试多种办法减轻体重,但都无济于事。

今年年初,在一次朋友聚餐中,他得知有位高血压患者的朋友改吃素食,体重减轻的同时,血压也降了下来。于是孙先生也开始尝试吃素,“我还专门咨询的营养专家,严格按照医生建议合理膳食”,孙先生告诉记者,他在朋友“全素食”的基础上进行了改进,并不是完全不吃荤,而是减少肉食的摄入量。比如,孙先生坚持的原则是每周吃一次猪肉,一次鱼肉,饭菜少油少盐,在此基础上,他还坚持每天骑自行车上下班。

孙先生告诉记者,到这个月底,他坚持“半素食”已经有7个月了,体重减轻了15斤左右,血压降低了不少,比正常值稍微偏高。这样的结果,孙先生已经非常满意。

素食加锻炼,对孙先生而言,可谓是一种内外兼修的生活方式。他现在每天坚持骑车上班,一周都有几天素食。他说,现在感觉身体很轻松,没有什么负担,思路也会比以前清晰一些。所以,他想一直坚持这种半素食的状态。

记者了解到,像孙先生这样为了健康而“素食”的市民不在少数,这类市民一般不会选择“全素食”,而是能够在保持营养均衡的基础上,适当减少动物脂肪的摄入量。

潍坊市人民医院临床营养科张明主任介绍,很多赶时髦的素食者把素食当作获得健康的金钥匙,认为只要素食,就能健康。其实不然,“素食并不能和健康划等号”。素食能否成为促进健康的绿色饮食,健康饮食,关键要看你的膳食结构是否合理。如果能很好的安排膳食结构,素食才能带来防治心脏病、癌症、肥胖、糖尿病等疾病的效果。而很多素食主义者,却未必能像孙先生一样做到合理素食,而这样的素食不仅不能带来健康,还会对身体产生危害。

素的是心态

邵女士是一位全职太太,平时在家除了接送孩子,其余的时间都用来研究美食。一次偶然的的机会,她在一次电视节目中了解到,很多鸡鸭鱼肉都是激素喂养,并不是天然长成,从那以后,她便决定吃素,并一直坚持到现在,已经有2年零3个月。

邵女士告诉记者,她虽然研究美食,但并不贪嘴,吃素的这两年多,她一口肉都没有吃过,坚持“全素”,她觉得身体很好,并没有什么不适症状。吃素之前,她的体重在105斤左右,现在的体重在98斤到102斤左右浮动,其他的身体指标还算正常。

但这样的饮食习惯她只一个人坚持,并没有让女儿跟她一起吃素。邵女士说,孩子长身体的时候,她担心不吃肉会影响发育,所以,她每周都会为孩子做两次荤菜。邵女士说,吃素的这几年,她觉得性格变得温和了,“如果都不吃肉,那也许很多动物都会逃过被杀的厄运”。邵女士告诉记者,有时候她会邀请朋友到素食馆聚餐,在那样的气氛里,她对生命的敬畏之心也随之产生。

据了解,现在越来越多的市民开始关注绿色、健康的饮食,对食物的要求不再只是停留在味觉上。坚持全素食两年多,邵女士依旧保持一颗包容的心。她说,无论是吃素还是吃肉,都是你的选择,任何选择都不能苛求和勉强,只有顺着自己的心意去做,一切顺其自然就好。对邵女士而言,吃素带来的不仅是健康问题,还多了一份珍爱生命的思考。但她对于吃素的健康问题,还并不太清楚。

潍坊市人民医院临床营养科张明主任介绍,其实从营养均衡的角度出发,营养专家一般不建议市民“全素”,他建议“全素”者最好适当补充营养素补充剂,特别是含铁、锌、维生素B12和维生素D的补充剂,以预防可能发生的营养缺乏问题,让素食更营养、更健康。这一点,对于严格素食者更为迫切,因为严格素食这非常容易缺乏的营养素是铁、锌和维生素B12,这是因为,肉类、内脏和动物血是铁的最佳来源,而一般素食中的铁较难被人体吸收;锌在动物性食物当中比

较丰富,而且吸收率高;维生素B12则只存在于动物性食品(包括蛋和奶)、菌类食品和发酵食品中,一般素食不含这种维生素。此外,严格素食者的食物当中几乎没有维生素D。因此,适当补充营养素补充剂是很有必要的。

素不素?

关于素食,总有各种不同的意见和声音。不少人觉得这是一种健康新时尚,有益身心健康,应坚决奉行,但更多的人仍然认为素食会导致营养不良。也有实例证实,盲目奉行素食会导致营养不良。究竟怎样的饮食方案才更健康?

记者采访中发现,有不少市民为了预防或治疗肥胖、高脂血症、脂肪肝等疾病,采取绝对的“素食主义”。他们不但拒绝动物性脂肪,甚至连瘦肉、鱼虾等动物蛋白质食物也一概从餐桌上撤下。

潍坊市第二人民医院营养科魏主任介绍,尽管有很多国内外调查已经表明,短期或长期正确使用素食对人体是有益的,特别是对慢性病患者,例如乳腺癌、骨质疏松、冠心病和高血压等。但具体推广,还得根据本地人群的身体特质进行调整。

魏主任认为,若想以最简便的方法获取最全面的营养,“荤素搭配”是无争议的优选。从营养专业角度,营养均衡摄入是健康的根本。日常饮食中的豆类、蔬菜、瓜果以及植物油和调料都是不可缺少的。半素食者仅仅增加蔬菜水果食用,这当然有利于健康;但是完全排斥肉类,则不利于健康。植物性食物中蛋白质含量低,维生素含量不够全面,同时缺乏氨基酸、脂肪酸、维生素A等营养元素,而且人体必需的微量元素,如锌、钙、铁等主要来自主食。因此,长期以植物性食物为主容易出现营养缺乏症,比如缺铁性贫血、夜盲症等。

悄然传播的素食文化,使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。素食,已经成为一种全新的环保、健康生活方式。魏主任认为,不良膳食、生活习惯与慢性病的关联越来越得到科学家的认可,所以多数素食者希望能够找到一种健康的饮食习惯来为自己的健康积攒储备金。

潍坊供电公司2012年12月份电网检修停电公告

尊敬的用电客户:

因电网检修,我公司计划在下列时段对以下线路进行停电检修,现将检修线路及主要影响客户范围公告如下。

我公司对电网检修工作给您带来的不便表示歉意,并将努力缩短停电时间。如有用电疑问,请拨打供电服务热线95598。衷心感谢您的理解与支持!

序号	检修线路	时间	检修原因	区域	主要影响客户范围
1	10kV城北线108环网柜01开关柜108环网柜01开关柜停电	12月12日7:30-17:30	加装用户分界开关	潍县路与月河路交叉路口以东	潍坊富源地区北关街社区居委会
2	10kV贾戈线	12月18日6:00-12:00	检修工程	昨山桥办	柴兴五金、胜泉酱厂、韩恒祥厂、高家庄村委会、贾戈庄村委会、贾戈庄四合、贾戈庄村办、贾戈庄水利、晨泰纺织、远强家居户办1台区、韩家庄户办台区。
3	10kV潍县北线201环网柜02开关柜停电	12月26日7:00-17:30	加装用户分界开关	永安街与四平路交叉路口以西	潍坊置业、鸿基房地产二期二处、盛文供销社主要影响客户范围