吃素太多和吃荤太多同样致癌

常年吃素老夫妇均查出胃癌,专家称荤素合理搭配才行

本报记者 刘志浩

近日有报道称,浙江一对老夫妇先后被查出胃癌,医院给出的结论是:素食吃太多。原来由于家庭条件不好,这对夫妇早餐常以咸菜下饭,平时饭桌上几乎没有荤腥。见此消息,一些市民惊呼,世卫组织前不久还警告“红肉致癌”,我们到底该吃荤还是该吃素?专家对此称,荤素合理搭配才是王道。

吃素太多确实加重胃的负担

“素食中含有大量质量相对较低的蛋白,长期偏食素食,的确会加重胃的负担。”16日中午,济南市第四人民医院公共卫生科副主任赵丽梅告诉记者,胃癌又被称为“穷癌”,研究发现,发展中国家发病率更高一些,而发达国家见得更多的是肠癌。

赵丽梅表示,发展中国家公众多以植物性食品为主,植物蛋白质量相对较低,容易让人过量进食,而其主要在胃部消化,长期这样吃下去,必然对胃造成一定负担,加之常吃含有大量亚硝酸盐的咸菜,“最后出现胃癌并不奇怪。”

发达国家由于多吃动物性食物,最后食物会集中在肠部消化,肠部压力更大,“这也是他们肠癌高发的原因。”赵丽梅说。

除了饮食结构问题外,不良的饮食习惯同样能加重胃的负担,比如长期吃饭不规律,常吃冷食,或者吃得过快过热,都会对胃造成很大刺激,长此以往,极易造成胃炎、胃溃疡甚至胃癌等疾病。

“吃什么东西都讲究度,不管荤还是素,长期偏食一种,而且营养搭配不均衡,最后身体肯定出问题。”赵丽梅告诉记者,合理的饮食结构加上良好的饮食习惯,就能让人最大限度避开疾病困扰。

偏吃素食对人危害多种多样

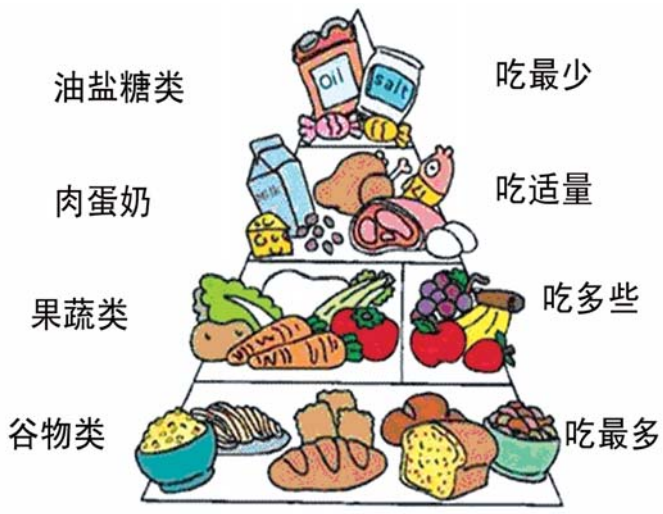
现实生活中,只要提起“肉”,就让人想到“胖”,而在以瘦为美的今天,胖就成了“全民公敌”。

“现代人一个非常错误的观念,就是过于注重减肥和保持身材。”济南市中医医院针灸科副主任医师万红棉表示,她曾经接诊过一个高中女生,将近一米七的个头,却只有五六十斤,远远看去,活脱脱一个衣服架子。这个高中女生就是为了减肥而不吃饭,尤其是不吃肉,久而久之得了“厌食症”,身体各项机能逐渐退化,最后只能休学在家治疗。

一定量的蛋白质、维生素及脂肪等是人体进行正常生理运行的基础,对于爱美的女性来说,脂肪不仅仅意味着“长肥肉”,更重要的是它能提供必需的热量。

“成人可以适当少吃。”法国雷恩农学院人类营养实验室负责人菲利普·勒格朗在接受媒体采访时表示,如果老人、孩子没有充足的肉类摄入,将面临营养不良甚至贫血的危险。

“为了达到健康的最佳状态以及恪守预防在先的原则,应该选择杂食。”这位法国专家建议,什么都吃,但要适量,这样才能远离营养不良。



顺其自然,学会聆听肠胃的“呼唤”

“这其实还反映了我们平时对肠胃善待不够。”赵丽梅说,很多时候人们吃饭就是为了交差,想怎么应付就怎么应付。这样的结果,使人们很难及时发现肠胃发出的一些不好的信号,比如长期的不适、吃饭不香、没胃口等,这些信号常是一些疾病的先兆。

“身体需要的是营养的全面协调,虽然一般主张以素食为主,但荤该吃的时候一定要吃,人体所需的主要营养成分一样都不能少。”赵丽梅说,这就需要我们善待自己的肠胃,每天都聆听它们的“呼唤”,只有学会用心聆听,并能认真分析种种身体信号,顺其自然,不人云亦云地“虐待”自己的身体,并加强锻炼,才能有个健康的体魄。

女子中暑死亡 保险公司拒赔输官司

本报日照11月16日讯(记者 王裕奎 通讯员 王晓 李娜) 日照的张女士曾在某保险公司投过一份意外伤害保险,保险期间内中暑死亡,张女士的儿子向该保险公司索赔时被拒。近日,日照市东港区法院判决保险公司支付张女士的儿子保险金7万余元。

50岁的张女士生前是日照一家洗烫公司的职工,该公司曾给员工投保过一份意外伤害险。2013年8月的一天,张女士在工作期间中暑,送至医院后被诊断为热射病,经抢救无效于当日死亡。张女士的儿子要求保险公司支付赔偿金7万余元却被保险公司拒绝,他将保险公司告上法庭。

庭审时,保险公司辩称,无法确定张女士是因何中暑,以及死亡到底是因为遭受意外事故还是因为自身疾病导致,因此不同意承担保险责任。

法庭则认为,“意外事故”是指外来的、突发的、非本意的、非疾病的使身体受到伤害的客观事件。尽管中暑的发生源自体内,但导致中暑发生的根本原因在于天气或外部环境的炎热,归根结底是外来因素导致;另外,从事故发生的过程和后果来看,中暑发生的过程是不可预见的,而且热量积蓄导致的后果也符合外来的、突发的、非本意的、非疾病的特征。近日,东港区法院判决保险公司支付张女士的儿子保险金7万余元。