

编辑：单峰 美编：刘白皓 校对：李婧

健康吃素才是养生之道 这份素食指南请您收好



6月15日是健康素食日。近年来，素食餐厅的流行让“吃素”逐渐成为一种潮流生活方式，倡导健康饮食日益受到人们的关注和推崇。记者采访了南通市中医院营养科副主任李伟、南通市妇幼保健院营养科副主任医师王宏星，来探讨素食与中医养生的关系、营养方面的注意事项以及素食对女性健康的影响。

素食主义正当红

根据最新版《中国居民膳食指南2022》的定义，素食人群是指以不食畜禽肉、水产品等动物性食物为饮食方式的人群，主要包括全素和蛋奶素。所谓的素食，其实分很多种，比如说蛋奶素、全素和弹性素食等。全素是指完全戒食动物性食物及其产品；蛋奶素是指不戒食蛋奶类及其制品；弹性素食是指特定的时间内吃全素，其余时间正常饮食。

“食素在当代社会逐渐成为一种流行方式。以前，主要是中老年人群更愿意吃素，但如今，不少年轻人也选择长期吃素。一方面，养生理念在年轻人群中备受追捧，素食更加健康、绿色，自己在家准备餐食也很方便，不需要太多繁琐的烹调步骤；另一方面，素食相对来说性价比更高，在一、二线城市生活打拼的人，有时更愿意打卡素食餐厅。”市妇幼保健院营养科副主任医师王宏星说。

“吃全素对人体有一定的好处，但是长期只吃全素会引起营养不良。因此，我们不推荐大家长期吃素。长期吃素反而会影响健康，健康吃素才是养生之道。”市中医院营养科副主任李伟分享道。

素食人群更应认真设计自己的膳食，合理利用食物，搭配恰当，以确保满足营养需要和促进健康。合理设计和安排的膳食，可有效避免营养素缺乏。素食人群应做到食物多样化，每天选用粮谷类、大豆及其制品、蔬菜水果类和坚果，搭配恰当。每天摄入的食物种类至少为12种，每周至少为25种。可以采用同类食物互换、粗细搭配和色彩搭配以增加食物品种数量。就餐时选用小份的餐具，也可使每餐食物自然而然增加品种。蛋类和奶类富含优质蛋白质，营养素密度高，建议素食者尽量选用，使食物更多样。

另外，不主张婴幼儿、儿童、孕妇选择全素膳食。婴幼儿和儿童处

于生长发育期，需要充足的各种营养素保障其生长发育。孕妇同样需要摄入充足的营养素，以满足胎儿的生长发育需要。

适当吃素好在哪

中医提倡“天人合一”，强调食物与四时五行的协调，相信饮食应顺时节气和调节免疫力。“素食因其天然、新鲜、少加工等特点，契合中医养生的理念。”李伟说。

第一，养阴生津。素食尤其是水果和蔬菜，富含水分，有助于滋阴生津，调节肝胆消化，保护肠胃。第二，清热解毒。许多素食食物如苦瓜、冬瓜、绿豆等，具有清热解毒的作用，可以祛除体内的湿热毒素，保持旺盛的精气神。“中医认为植物性食物性温平和，能够养肝护胆，促进肝脏健康，减少肝火过旺的症状，不会加重胃肠道负担。”李伟补充道。

对于女性，素食会带来诸多方面的益处，但也应注意均衡。体重管理方面，素食通常脂肪低、纤维高，有助于控制体重，减少肥胖风险。维护皮肤健康方面，富含抗氧化剂和维生素C的素食，有助于对抗自由基，延缓皮肤衰老。改善消化方面，高纤维素食有助于促进肠道蠕动，预防便秘，维持消化系统健康。骨骼健康方面，女性在绝经后易发生骨质疏松，素食者应确保摄入足够的钙和维生素D，维持骨骼健康。调节情绪方面，富含镁、钾等矿物质和维生素B的食物，如菠菜、香蕉，有助于减轻压力和调节情绪。

“很多年轻女性试图通过长期吃素减肥，这是不可取的。尽管食素有诸多好处，但如若只吃素会导致女性营养失衡和情绪抑郁，长此以往不利于身体机能代谢，非常容易疲惫和生病。”王宏星提醒道。

家住市区翡翠花园的周女士，因长期只食蔬菜沙拉，一度营养不良、贫血晕厥，在市妇幼保健院营养门诊治疗。她说：“长期吃素会导致情绪状态不佳，希望女孩子不要因为想减肥而伤害自己的肠胃和身

体，营养均衡才是最重要的。”

如何避免营养素的缺乏

素食人群容易出现缺乏的营养素主要有n-3多不饱和脂肪酸、维生素B₁₂、维生素D、钙、铁和锌等。为了避免这些营养素的缺乏，建议有意识地选择和多吃富含这些营养素的食物或营养素补充剂。比如，n-3多不饱和脂肪酸的主要食物来源是亚麻籽油、紫苏油、核桃油、大豆油、菜籽油、奇亚籽油和部分藻类。维生素B₁₂的主要食物来源是发酵豆制品和菌菇类。维生素D的主要食物来源是强化维生素D的食物，另外也建议多晒太阳。钙的主要食物来源是大豆、芝麻、海带、黑木耳和绿色蔬菜以及奶和奶制品。铁的主要食物来源是黑木耳、黑芝麻、扁豆、大豆、坚果、苋菜、豌豆苗、菠菜等。除了建议素食人群多吃这些含铁量较高的食物之外，水果和绿叶蔬菜可以提供丰富的维生素C与叶酸，可促进铁的吸收与红细胞的合成。锌的主要食物来源是谷物、大豆、坚果和菌菇类。

一名长期全素饮食的患者，3个月前因受凉后反复感冒发热，最终确诊为大叶性肺炎。6月初，他来诊室就诊时还戴着帽子，穿着羽绒服。“患者长期全素饮食，且食品品种单调，造成营养不良，免疫力下降。就诊时肺气亏虚，肾气不固，中焦生化乏源。我们为她制定了详细的膳食计划，建议患者改变饮食结构，每天增加蛋白质摄入，及时补充富含优质蛋白质的大豆，配合百合银耳羹及金荞麦黄芪栗子小米粥等药膳及中药调理。通过一段时间治疗，患者现已基本康复，能正常参加工作。”李伟说道。

“素食作为健康饮食的一部分，可以与中医养生理念相融合，为身体带来多方面的益处。然而，无论选择哪种饮食方式，都要注意均衡，保持健康的饮食习惯，拥抱健康素食日，践行健康生活方式。”李伟建议。

汤蕾



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普及精彩视频”

何谓“洗肺”？

“洗肺”的全称是支气管镜肺泡灌洗术，是一项通过支气管镜进行的微创内窥镜技术，能够助力患儿更快速地恢复健康状态。那么儿科洗肺具体是怎样的一个流程，主要适用于哪些病症的治疗呢？本期视频特别邀请南通瑞慈医院院长、主任医师徐孝华教授来为大家科普。



扫一扫看视频

医周健闻

药香端午 乐享中医 市中医院举办 中医药文化集市

6月8日上午，市中医院举办了“药香端午，乐享中医”中医药文化集市活动。活动旨在传承和弘扬中华优秀传统文化，让市民近距离感受中医药的独特魅力。

活动吸引了众多市民参与。工作人员耐心地讲解香囊的由来、香囊药物选择、佩戴注意事项等知识。市民们边听边制作香囊，欢声一片。中药材展示区内，佛手、当归、人参等名贵中草药浸制标本整齐陈列，吸引了不少市民驻足观看。中药师们以通俗易懂的语言向大家讲述标本的故事。他们热情地邀请市民们参与互动，通过摸、闻、看、学，感受中草药的魅力。

中药师们还为市民们解答了关于中药使用和存储的疑问，让大家对中药有了更深入的了解。在中药传统技艺展示环节，中药师们演示了传统手工切药、碾药、捣药等技艺，让市民们亲眼见证了中医药传统技艺的精湛。在名医馆，科普讲座及专家咨询环节也吸引了不少人参与。耳穴贴压、刮痧、雷火灸……这些中医特色诊疗技术让市民们感受到中医的神奇魅力。

本次活动不仅是中华优秀传统文化的生动展示，在增添节日氛围的同时，中医药文化更是浸润了广大市民的心灵。 汤蕾 焦毅