



吃素很难营养均衡，孕妇孩子不宜食素 新素食主义 ≠ 一素到底

“

“当下的新素食主义者与过去最大不同在于，大众因为健康原因主动选择了素食，而不是因外界环境被动吃素。”首都保健营养美食学会副会长刘璐近日在接受采访时这样说。

近几年，新素食主义风靡世界，其跳出简单的“吃或不吃”的惯性思维，把素食看成一种生活态度，以达到清心养生。“素食”文化发展至今，人们对“素食”的理解和追求更多基于健康层面。

■ 吴笑文 整理

新素食主义不等于简单戒荤

刘璐介绍说，宗教信仰、环保意识、从小养成的食素习惯以及贫困，是传统素食主义的四大成因。而新素食主义的变化导致了现阶段很多素食者更加关注如何在素食条件下营养均衡。过去，素食主义者整体营养意识比较薄弱。“严格的素食者不吃肉类，蛋白质、维生素B12、铁、锌、多不饱和脂肪酸等营养素相对缺乏，有些素食者面色苍白、憔悴，甚至因长期素食导致缺铁性贫血。”

30岁的白领刘女士对记者说：

“我们崇尚新素食主义，实际上是在寻找最佳的均衡饮食方案，对于到底要不要戒荤，其实并没有严格约束。我也曾喜欢大鱼大肉，对奶茶、火锅没有禁忌，但过了30岁，工作压力的增加使我渐渐出现一些健康问题，脸上起痘、血糖偏高、睡眠不佳……我的新陈代谢明显变慢了，吃多了油腻食物就难以消化。”于是，刘女士开始尝试素食，少吃或不吃肉，多补充微量元素，体重、血脂、血糖慢慢降了下来，人也感觉神清气爽了。

儿童青少年和孕妇不宜“一素到底”

新素食主义尽管日渐流行，但并非适合所有人群。中国首批注册营养师谷传玲表示，目前业内没有对素食群体做出严格科学界定，区分关键还是基于尊重“信仰、习俗”等因素，但从营养角度分析，婴幼儿、青少年及孕妇并不建议长期食素。

儿童是素食禁忌者，饮食应保证蛋奶和豆制品。“儿童生长发育所需的很多重要营养物质都来自于肉制品。因此不建议婴幼儿及儿童吃素，儿童应是素食禁忌者。”刘璐说，如果儿童因家庭饮食影响已养成素食习惯，应格外注意钙的补充。

“儿童处于生长发育关键期，对钙的需求量较高，‘蛋奶素’是较好的营养组合。”谷传玲建议，如果儿童素餐在蛋奶方面补充有限，则每一餐最好配有适量豆制品，主食搭配杂豆谷物，菜中添加豆腐丝、

豆腐皮等豆制品，也可适量食用一些发酵类豆制品，如腐乳、纳豆、豆豉等，豆制品是钙的重要来源。

孕妇不宜长期吃素，以避免缺铁和DHA。“孕妇是缺铁主要群体之一，人体对植物性食物中的铁元素吸收、利用率较低，如果长期食素，可能导致孕妇贫血问题加剧。”谷传玲表示，孕妇群体不建议长期食素。

坚果中的蛋白丰富，且多不饱和脂肪酸含量较高，其中N3系列的多不饱和脂肪酸可转换成对胎婴儿智力和视力发育至关重要的DHA。“一般DHA需从深海鱼油中获取，平时如果食素较多，则较难获取这类营养物质。”谷传玲建议，孕妇应多食用富含 α -亚麻酸的亚麻籽油、紫苏油、核桃油等，这也是补充DHA的一个途径。

年轻女性素食者，应当适当补充钙和铁。年轻女性在素食人群所占比例较高，这些女性在饮食中应注意钙、铁的补充。“女性经期、孕期、产后都会导致铁元素流失，所以女性素食者极易产生贫血。”谷传玲建议，水果中的维生素C含量较高，可促进植物性食物中铁的吸收，女性素餐中一定要保证新鲜蔬果量，每天要有300克~500克蔬菜、200克~400克水果。

素食者应遵循四项“健康原则”

“吃素很难达到营养均衡。”谷传玲坦言，对于非营养专业的人群食素，最易出现微量元素补充不足，一方面因为素食膳食搭配要求很高，非专业人士没有相关知识储备及丰富经验；另一方面，专业的“素食餐馆”仍然稀缺，很多白领没时间和精力在食材上精挑细选。“没有简洁高效的素食主义，当下流行轻食、代餐也并非完全属于素食，例如一些代餐粉中添加了乳清蛋白，这不是素食原料，也不能以此来代替素餐。”谷传玲说。

对于过度减肥、超负荷工作人群或刻意追求“老来瘦”的老年人，“在营养方面最主要问题是缺乏蛋白质、多不饱和脂肪酸、铁、锌、维生素B12，这些营养素在素食中含量都较低。”刘璐提醒，简单吃素可能导致更多健康问题，食素人群应遵循以下四项“健康原则”：

1. **坚持食物分类。**在主食中尝试添加1/3的粗粮，以避免或缓解细粮食用过多带来的高血糖问题。
2. **定量蔬果。**每天蔬菜最好在500克以上，其中深色蔬菜需占50%以上。
3. **适度吃肉。**每天所需要的畜禽肉量是本人一个手掌的大小及厚度，尽量选择白肉（鱼虾、海鲜等）。
4. **控制油盐。**每日油的摄入量为25到30克，盐的摄入不要超过6克，少用或不用味精、味极鲜、含有添加剂的酱油等调料。

“对于儿童青少年，还有一个关键原则是杜绝‘甜饮料’，现在饮料含糖量太高，已成为诱发青少年肥胖和糖尿病的重要原因。”刘璐建议，如果没有专业营养师量身定制营养餐，女性最好不要轻易效仿流行的网红素食、轻食食谱等，因为每个人身体所处阶段和状况是不同的。“最好是遵循科学饮食原则，在合理搭配膳食时注意营养的均衡全面，多补充自己所需的营养物质，并明确自己的禁忌食物。”

链接

素食女性，饮食该如何补血？

有些女性由于月经过多，在经期总会出现疲乏、易困倦、面色苍白等贫血表现。这是因为月经期间，由于失血量过多，导致铁丢失增加，出现短暂的缺铁性贫血症状。一般多吃些肉类食物，补充血红素铁，大多能缓解。但对于一些长期素食女性，该如何通过其他途径补充铁元素？北京中医药大学东方医院营养科的魏帼建议：

1. **尽量选择铁元素含量较高食物。**比如：鸡蛋、杏干、葡萄干、桂圆、枣、黄豆、核桃及绿叶蔬菜等。100g菠菜中含铁2.4mg，100g黄豆中含铁11mg，100g鸡蛋中含铁2.7mg。
2. **注意饮食搭配。**食物中如植酸盐、碳酸盐、草酸盐、丹宁酸、膳食纤维等，会抑制非血红素铁吸收，茶叶和咖啡中的丹宁酸对这类铁元素抑制率高达41%~95%，你如果吃素食又偏爱茶和咖啡，那么患缺铁性贫血概率就大大增加。但食物中还有如乳酸盐、柠檬酸、脂肪、果糖等，是可促进非血红素铁吸收的。
3. **烹调方式也可帮助增加铁元素吸收。**将含草酸这种抑制因素较多的菠菜、茭白等食物，先放入沸水焯后再烹制，可减少草酸摄入，保护铁元素。而谷类中的植酸，经过发酵后会大大减少，建议主食可用馒头、包子等发面食品来代替。需要注意，进餐时尽量不饮用浓茶、咖啡等饮品，避免丹宁酸对铁吸收的影响。

■ 据《中国妇女报》

