



吃素就是不吃肉？错了！

六种吃素的误区请避开

素食是对自己饮食和生活方式的一场改革，但是很多人仅仅简单认为吃素就是不吃肉，而忽略了身体的营养摄取，明明是为了身体健康的目的而选择吃素，但是却让身体健康因为营养不良而受到危害。一起来看看，素食者易陷入哪些误区呢？



素食者易陷入的饮食误区

误区一：没有限制加工食品的数量

不少素食者以为，只要不含动物食品原料，就是营养价值很高的食物。实际上，不少加工食品都是以植物性原料制成，但是其中大多用精白米和精白面粉制作，除去了其中的膳食纤维，并添加了大量的油、糖或盐，并不能替代新鲜天然食品的健康作用。

针对人们对素食和植物性食品青睐，一些产品甚至以使用“植物奶油”、“植物起酥油”等为宣传卖点，而就对血脂的影响而言，这类“素油”比动物油更糟糕。已经有多项研究证实，这些产品中所含的“氢化植物油”成份会引入“反式脂肪酸”，而它会大大增加人们罹患心血管疾病和糖尿病的风险，还可能危害大脑的健康。

误区二：烹调中没有控制油脂和糖盐的数量

油脂和精制糖都是植物性来源，因而它们也会在素食食谱中堂而皇之地出现。由于素食的自然风味较为清淡，有些人会添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品来烹调。例如经常吃加入油脂的酥点和酥饼，经常吃炒饭和炒面，炒蔬菜的时候加入大量的油脂，调配饮料时加入大量的糖，调味的时候放大量盐和味精，等等。这些做给素食带来过多的能量，并增加其中的简单糖类和钠盐。

很多人有一个严重的误解，以为荤油让人胖，素油吃多少都没关系。殊不知，植物油、白糖和动物脂肪一样，容易升高血脂、促进肥胖，并诱发脂肪肝。在让人长胖的方面，荤油素油几乎没有区别。

误区三：吃过多的水果而没有减少主食

很多素食爱好者都热爱水果，每天三餐之外还要吃不少水果。但他们往往会发现，尽管水果素有健康之名，却没有给他

们带来苗条。这是因为，水果中含有8%以上的糖分，能量不可忽视。如果吃半斤以上的水果，就应当相应减少正餐或主食的数量，以达到一天当中的能量平衡。否则，额外增加一两百千卡的能量，天长日久怎能不胖呢。

除了水果之外，每日额外饮奶或喝酸奶的时候，也要注意同样的问题。很多蛋奶素食者喜欢吃奶酪，调味时加入大量奶酪粉，这也会增加膳食中的热量。

误区四：素食就一定要以生冷食物为主

一些素食者认为蔬菜只有生吃才有健康价值，因而很少吃熟的菜肴，热衷于凉拌和沙拉。实际上，蔬菜中的很多营养成分需要添加油脂才能很好地吸收，加热后细胞壁完整性破坏，吸收率大幅度提高。例如，维生素K、胡萝卜素、番茄红素都属于烹调后更易吸收的营养物质。其中维生素K对骨骼健康是必需的，胡萝卜素是维生素A的前体，而番茄红素是抗氧化和预防癌症的重要健康成份。同时还要注意，沙拉酱的脂肪含量高达60%以上，用它进行凉拌，并不比放油脂烹调热量更低。

还要注意，生冷食物往往会削弱人体的肠胃消化吸收功能，对于一些本来消化不良的人并不适合。例如有些人容易腹胀，容易受冷腹泻，就不应多吃生冷食物。他们素食的时候可以考虑煮熟了之后再吃。

广义素食者不仅需要从奶类当中获得钙质，还要从中补充蛋白质、B族维生素和维生素AD；严格素食者更需要从豆腐中补钙，还要从添加豆类的主食中获得蛋白质和B族维生素。很多女士在开始素食时热衷于水果和蔬菜，却往往忽视蛋白质来源，忘记素食也有保障营养充足的问题。

误区五：以为所有蔬菜都一样好

对于严格素食者来说，蔬菜的营养意

义更为重要，不仅要担负供应维生素C和胡萝卜素的重任，还要在铁、钙、叶酸、维生素B2等方面有所贡献，所以，应当尽量选择富含这些营养素的蔬菜品种，绿叶蔬菜是其中的佼佼者，例如芥蓝、绿菜花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿菜等。为了增加蛋白质的供应，菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜都是上佳选择，如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。如果喜欢黄瓜、番茄、冬瓜、苦瓜等少数几种所谓的“减肥蔬菜”，就很难获得足够的营养物质。

误区六：不重视蛋白质的补充

无论是儿童还是成年素食者，每天的饭食中，应当安排五至六种含有高蛋白的食物，如豆类、坚果类、种子类、豆腐或其它大豆制品、鸡蛋或乳制品。这些食物虽然种类较多，但食用时可以酌量，搭配食用。

误区七：拒绝脂肪

科学家们指出，素食者是比较厌烦油腻食物的，尽管如此，适量摄入有益的脂肪类不但有益于健康，还能够起到防癌的作用。然而，对于素食者来讲，由于不吃鱼、鸡蛋和海产品，所以往往无法获得这类脂肪。作为替代，素食者可以多食用一些类似亚麻籽油、豆油和胡桃这样的食品。

六类人不应拒绝吃肉

1、贫血患者和经期女性

贫血大多是缺乏蛋白质和铁造成的，而这两种营养素在肉类中都比较多。所以贫血人群必须吃肉，最好是猪肉、牛肉、羊肉等红肉。女性月经期间也应该吃肉。

2、孕妇和乳母

她们要为自己和宝宝两个人摄入营养，更应多吃点肉。

3、外伤或手术患者

人的机体是由蛋白质组成，外伤和手术患者这类人因为需要有机体组织的生长和愈合的需求，所以对蛋白质的需要量非常多，而供应蛋白质最好的方法还是吃肉。

4、儿童和青少年

儿童与青少年他们正处在生长发育的阶段，机体蛋白质的合成应该大于分解，所以必须要用充足的肉类来保证蛋白质供应才能保证发育所需的能量。

5、65岁以上的老人

他们的肌肉开始松弛，蛋白质可以延缓肌肉流失。如果不喜欢吃肉，不妨用鸡蛋或奶制品代替。

6、正在减肥的人

很多正在减肥的人都会以肉食有肥腻为由而不吃肉食。但是可知蛋白质能提高饱腹感，能够减少食用淀粉的分量从而达到减肥的效果，所以减肥的时候要稍微增加蛋白质的摄入。

如果您有吃素的想法，不妨先了解以上内容，再合理均衡饮食。

不吃早餐更容易使人变胖

想要身体健康身材又好，饮食非常关键。以下口诀，可以让人迅速把握饮食规则，塑造形体。

吃：蔬果天天，避开零食，早饭保证，三餐不乱。

蔬果中含水分多，能量低，还含有丰富的维生素和矿物质，顿顿有蔬菜、天天吃水果，既可以控制能量过多摄入，又可以美容。零食的营养远不如正餐全面，应尽量少吃零食，更不能以零食代替正餐。早餐是一天中最重要的一餐，不吃早餐会影响上午的工作效率，还容易使人变胖。

喝：白水常伴，牛奶不断，饮料远离，酒不接见。

每天足量饮水是维护健康的基本条件，水分充足才能光彩照人。牛奶营养全面，含丰富的钙质，有利于骨骼健康，每天一杯奶，是保持美和健康的秘诀。怕体重超重，可以选脱脂奶。饮料特别是含糖饮料中含有不少能量，营养价值低，最好远离。过量饮酒危害健康，如果一定要饮酒，最好以红酒为主。

这4类药不用水服效果好

一般服药都需用温水，但以下几种换成米汤等饮品送服能提高胃肠舒适度及疗效。

清热中成药，喝点米汤。清热药具有清热、泻火、凉血、解毒等作用，常见的有维C银翘片、板蓝根片、金银花颗粒、清热解毒口服液、龙胆泻肝丸、知柏地黄丸等。但是，清热药多数性味苦寒，容易伤害脾胃。而温热的米汤性味甘平，具有益气、养阴、润燥的功能，还能覆盖胃黏膜，保护胃气，减少苦寒药对胃肠的刺激，十分适合送服此类药物。另外，用于外感发热药物如麻黄汤、桂枝汤等药物时，还能帮助发汗、保护胃气。米汤最好是大锅中熬出的米汤，不要放碱，选择不含米粒的部分，温热黏稠的最好。

补肾中成药，用淡盐水。六味地黄丸是常见的补肾药物，常用于头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精等肾阴不足病症。而盐味咸，性平，归肾经，能引药入肾，调和中，益肾润燥，所以可以作为药引。其他宜用淡盐水送服的中成药还有大补阴丸、左归丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、四神丸等，多为治疗肾虚的中成药。具体做法：取食盐2克，加温开水100毫升，搅拌均匀即可。但是，老人和心脑血管疾病患者由于需要限盐，使用前应当先咨询医生。

通便药，喝蜂蜜。蜂蜜具有润肺止咳、润肠通便等功能。凡治疗肺燥咳嗽、阴虚久咳、习惯性便秘等病症的中成药，以蜂蜜水送服为佳。取蜂蜜1~2汤匙，加入温水中，搅匀可送服麻仁丸、百合固金丸等。

活菌剂，牛奶送服。多数药不宜与牛奶同服，否则可能影响有效成份的释放和胃肠道对药物的吸收，但活菌剂是个例外。目前常用的活菌制剂有地衣芽孢杆菌活菌胶囊、双歧杆菌乳杆菌三联活菌片、双歧杆菌活菌胶囊、枯草杆菌二联活菌颗粒等，它们含有相应菌群，具有调节肠道菌群失调、改善或重建体内微生态平衡的作用。一般建议的是，活菌药在饭后30分钟吃，吃药前喝点牛奶或者用牛奶送服，效果更好。这是因为服用牛奶后，牛奶能在胃部形成保护膜，防止胃酸对活菌药物的破坏。需要注意的是，牛奶温度不能太高，一般不超过40摄氏度，否则会破坏活菌的活性。

此外，姜汤具有散风寒、暖肠胃、止呕吐等功效，可用于送服藿香正气丸、理中丸等治疗风寒感冒、胃寒呕吐的中成药；大枣汤有助于保护脾胃、养血安神，归脾丸、香砂养胃丸等药可用其送服。

进步影城

《美人鱼》3D 93分钟 票价:80元
13:10 14:50 18:00 19:00 20:55
《叶问3》3D 106分钟 票价:80元
13:30 15:10 17:10 19:30 20:40 21:50
《哪一天我们会飞》109分钟 票价:60元
15:50 18:00 21:50
《谍影特工》106分钟 票价:60元 14:00 20:00
《卧虎藏龙2》3D 103分钟 票价:80元 19:10
《疯狂动物城》3D 109分钟 票价:70元
14:10 16:10 18:05 20:00
《神战:权力之眼》3D 128分钟 票价:80元
15:30 16:30 19:40 21:00 21:25
《床下有人3》90分钟 票价:60元 21:55
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

红色电影院

《我不是王毛》95分钟 票价 70元 14:00(1厅)
《哪一天我们会飞》110分钟 票价 50元 15:40(1厅)
《床下有人3》90分钟 票价 50元 19:10(1厅)
《我不是王毛》95分钟 票价 70元 20:50(1厅)
《疯狂动物城》3D 110分钟 票价 70元 14:10(2厅)
《谍影特工》105分钟 票价 50元 16:00(2厅)
《爱情麻辣烫》100分钟 票价 70元 19:00(2厅)
《神战:权利之眼》3D 130分钟 票价 70元 20:40(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157

