

清淡饮食≠追求吃素 “长寿秘籍”有隐患

如今,为了预防糖尿病、高血压和高血脂,越来越多的人选择彻底告别肉类,追求素食。那么这种做法正确吗?

长期吃素,存在这些风险

我们常说的素食,是一种以谷类、豆类、蔬菜、水果为主,不吃畜肉、家禽、海产品等食物的饮食方式。而严格的纯素食,不仅要求食材不含动物性成分,在烹调过程中也不能使用动物油脂或由其制成的调味品。

乍一看,素食似乎涵盖了人体所需的各类营养:碳水化合物、能量、蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质……然而,仔细探究便会发现,素食存在几个关键营养素的缺失。

蛋白质:人体对素食中植物蛋白的吸收率,远不及动物蛋白。长期食用素食,极易导致蛋白质缺乏。

维生素B₁₂:尽管果蔬富含多种维生素,但却缺少对人体极为重要

的维生素B₁₂。这种维生素主要存在于动物性食物中,如动物肝脏、肉类等。

铁:铁是人体必需的矿物质元素,人们常认为能补铁的菠菜、红枣、枸杞等植物性食物,主要是非血红铁素,对人体来说吸收利用率很低;相比之下,动物性食物,如海鲜、瘦肉、动物肝脏及血制品中的铁为血红铁素,人体对其吸收利用率明显更高。

为什么不建议普通人长期素食?

容易生病 人体一旦缺铁、缺乏维生素B₁₂、缺乏蛋白质,就会引发贫血、营养不良,导致肌肉力量下降,加重骨质疏松,使人更容易跌倒、骨折,还会增加患结石、阿尔茨海默病的风险。与此同时,人体免疫力降

低,疾病便会乘虚而入。

加速皮肤老化 蛋白质摄入量减少,女性可能出现闭经、月经紊乱和内分泌失调等问题,进而加速衰老。

更容易便秘 如果只吃水煮食物或只吃水果,肠道缺乏油脂润滑。在进食量不足的情况下,胃肠蠕动减缓,粗纤维食物中的水分被肠道吸收后,肠内容物干结,容易导致便秘。

容易得脂肪肝 长期吃素,身体很可能缺乏优质蛋白质。而蛋白质是肝脏分解、代谢脂肪的主要能量来源。肝脏长时间没有足够的能源支撑脂肪代谢,久而久之,那些没分解的脂肪就会堆积到肝脏周围。



这些伤眼习惯 你有吗?

近日,山东一位70多岁的奶奶因视物模糊去医院检查,一测竟然近视2300度,原因是长时间玩手机。网友纷纷表示,自己家老人也存在沉迷刷短视频而导致眼部不适的情况。老年人本身就是老花眼、青光眼等眼部疾病的高发群体,他们刷视频时,该如何正确用眼?生活中,我们存在哪些用眼误区?

关于近视的几个误区

视力18岁以后就定型不会涨 伴随着眼部发育的完善,很多人在成年之后的屈光状态确实会逐步趋于稳定,但不是到了这个节点就按下了停止键。如果存在用眼过度、病理性近视,即便已成年,近视还是有可能继续发展的。

得了近视眼就不会得老花眼 近视眼是由于眼轴变长而导致的屈光不正,老花眼则是由于晶状体和睫状肌老化导致的屈光力减退,一般随年龄增长而逐渐加重。近视眼和远视眼患者到了一定年龄,都有可能出现老花眼的症状。

关灯看手机对眼睛影响不大 睡前摸黑玩手机,不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激,长此以往会导致干眼症,造成近视、散光加深,同时也会诱发急性青光眼。对老人而言,黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。此外,睡前玩手机8分钟,大脑兴奋1小时。睡前玩手机不仅会对眼睛造成伤害,手机屏幕的亮光还会造成褪黑素释放减少,导致睡眠延迟和睡眠质量下降。

躺着看手机对视力没啥影响 侧躺着看手机看似舒适,实则更容易导致视力下降。长期如此,不仅会造成视疲劳,而且会导致干眼症、近视早发或近视度数增加过快,甚至发展为高度近视。平躺时由于眼睛距离手机下方更近,需使用更多的调节,导致眼肌痉挛和近视度数快速加深,长此以往可能导致高度近视或诱发斜视。

常刷视频收好这几个护眼建议

刷短视频时,建议避免长时间、高强度看手机屏幕,可以采用“20-20-20法则”,每刷短视频20分钟,就停下手中的操作,将目光投向至少20米外的远方,保持20秒,让持续紧张的睫状肌及时得到放松,有效缓解视疲劳。同时,每天刷手机的总时长也不宜超过4小时。

正确坐姿对于减少眼睛压力至关重要,要确保手机屏幕与眼睛在一条水平线上,不要离屏幕太近。同时,要保持一个良好的坐姿观看,尽量不趴着、躺着,减少对颈椎和眼睛所造成的压力。

刷短视频时要确保周围光线充足,保持屏幕亮度适中,避免过亮或过暗,以免对眼睛造成刺激。晚上使用手机可打开护眼灯,以减少蓝光对眼睛的伤害。

适当转动眼球可以缓解用眼疲劳,但是快速转动眼球不仅不能护眼,还有可能增加视网膜脱离的风险。建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检,及时排查疾病隐患。

适当增加运动量,如散步、打太极等强度较小的运动,这有助于避免睫状肌长期处于紧张状态,对缓解视疲劳也有所帮助。此外,户外活动时佩戴太阳镜,可以减少紫外线对眼睛的伤害。

饮食方面增加富含富含维生素C、叶黄素、玉米黄素、Ω-3脂肪酸等食物的摄入,比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类,这些营养素有助于延缓晶状体老化。 任克谱

长期吃素能降血糖血脂?

说到吃素的好处,很多人会想到减脂、降血糖、降血脂等。那么,长期素食也有这样的效果吗?

不可否认,素食中的膳食纤维有助于减肥,能显著降低血糖和胰岛素的分泌,在一定程度上确实能帮助糖尿病患者降低血糖。但要强调的是,膳食纤维降糖≠全素食降糖!其中存在几个容易被忽视的雷区。

不是所有素食都能降糖。比如淀粉含量高的土豆、山药、芋头等,吃多了不能控糖,还会增加血糖波动范围。

素食不是吃得越多越好。只有在原摄入量基础上减少500-600千卡,才能达到减轻体重的目的。一些加工步骤较多、本身热量较高的素食也要控制,如豆腐皮、红烧茄子、各类酱料等。

I型糖尿病患者吃素降糖效果有限。饮食调控对于I型糖尿病患者血糖的影响非常小,必须通过药物和胰岛素才能使血糖达到理想范围。

适当多吃素,的确能减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄取;多吃膳食纤维,也可以促进肠道蠕动,减少胆

固醇吸收,有助于血脂控制。然而,长期纯素食会导致营养不均衡,反而影响身体代谢和修复,引发脂类物质代谢紊乱。

还有很多人认为长期吃素可以更长寿,事实上,目前尚无权威科学研究证实素食者更长寿。相反,一些相关数据揭示了全素食的弊端。

国外一项针对双胞胎的为期12周的荤素对比试验显示,纯素食

者的肌肉质量明显低于杂食组。相关数据显示,日均蛋白质摄入不足40克的老年人,死亡率为31%;日均蛋白质摄入超过40克的,死亡率仅为18%。而想要从天然食物中获得充足的优质蛋白,光靠吃素是很难实现的,还需要每天吃120-150克鱼、蛋、牛、猪等肉。

总的来说,杂食能比全素食提供更均衡的营养,是更适合普通人的选择。



荤素搭配均衡,才是健康之道

确保营养均衡 一般来说,每天摄入100-150克肉类、50-100克豆制品、300-500克蔬菜、100-200克水果、适量的谷物和坚果,即可满足日常营养需求。因蔬菜水果富含维生素、微量元素和膳食纤维,堪称素食中的佼佼者。建议每天摄入200-350克新鲜水果,300-

500克新鲜蔬菜,以增强免疫力、预防便秘等。

多样化搭配 尽量使饮食多样化,做到粗细搭配、色彩搭配、口味搭配。这样既能增加食欲,又能保证摄入丰富的营养素。

采用清蒸、炖、煮等方式 烹饪方法对食物的营养价值有很大影

响。建议采用清蒸、炖、煮等低脂、低盐的烹饪方式,尽量减少油炸、烧烤等高温、高盐的烹饪方法。

适量补充钙、铁、锌 对中老年人常见的钙、铁、锌等营养缺乏问题,可在专业医生指导下适量补充营养素,但要避免盲目过量。

北卫