



研究显示,素食确有一定的好处,不仅可以降低人体胆固醇含量,长期食素还可能有益于降低血压。但长期单纯素食也有弊病。单纯素食无法满足机体生命活动所必需的氨基酸,可导致酶系统的破坏,引起营养代谢障碍,加速组织器官发生退行性变化;单纯素食无法满足儿童生长发育高峰期所需要的优质蛋白质,势必导致儿童发育迟缓,个子矮小,体质孱弱,智力低下;孕妇单纯素食危害更大,胎儿会因此出现发育生长的严重障碍。植物食品几乎不含维生素 B_{12} ,人严重缺乏维生素 B_{12} 会得恶性贫血。

素食者要确保每日饮食中含有蛋白质、维生素 B_{12} 、钙、铁及锌等身体所必需的基本营养成分。蛋白质主要从豆类、谷类、奶类中摄取;鸡蛋富含维生素 B_{12} ,如果你是个连鸡蛋也拒绝的素食者,还可从酵母菌、大豆制品及谷类中补充维生素 B_{12} ;富含铁的素食有奶制品、全麦面包、深绿色的多叶蔬菜、豆类、坚果、芝麻等;牛奶、干酪、酸奶及其他乳制品都是极好的钙质来源;深绿色的蔬菜、种子、坚果、干果以及豆腐还可提高体内锌的含量。素食者在烹饪中要特别注意控制膳食的总能量,特别是糖、烹调油的摄入量,尽量少吃甜食,烹调清淡。

相关链接

什么是 221 比例进餐法?

对于素食者来说,“221 比例进餐法”值得参考。这种进餐方法是将饮食尽量固定在 2 份主食(300 ~ 500 克的玉米、小米、糙米、燕麦、大麦等全谷类食物)、2 份蔬菜和水果(500 ~ 700 克)及 1 份蛋白质(100 ~ 200 克的豆类,例如豆浆、豆腐、豆皮等)的比例,搭配进餐。它可以保证每天摄取充足的营养,尤其是素食者最容易忽略的蛋白质及糖类。