

# 吃素减肥 当心陷误区

如今,吃素食逐渐成为一种时尚,尤其是一些都市白领女性认为吃素食可以拥有苗条的身材而纷纷加入到素食者的队伍当中。营养专家提醒,吃素食当心陷入饮食误区。

## 素食减肥瘦身成时尚

由于年底聚会频频,李女士担心自己会因为大吃大喝而身材走形,对身体健康不利。因此,她索性给自己定了个规矩——这段时间只吃素食,对肉类则一概拒绝,“我想这样坚持一段时间,如果感觉对身体好的话,就坚持下去,只吃素食了。”

相比李女士,王女士算是“老”素食主义者了。“我吃素已经三年了,在这三年里坚持不动荤腥儿,纯粹素食。”王女士说,起初吃素是因为自己当时身材发

胖,所以希望借吃素瘦身。时间一长,吃素成了习惯,吃肉反倒不适应了。“现在我和朋友外出吃饭都选素食餐厅,一点儿肉都不沾。”

对此,营养专家表示,从概念上讲,素食有两种,一种是“全素素食”,全素素食也称为“严格素食”或“纯素食”,是指饮食中只有植物性食物,没有任何动物性食物;另一种是吃鸡蛋牛奶的“奶蛋素食”,奶蛋素食也称为“不严格”素食,也就是仅仅不吃鱼和肉,蛋类和奶类仍然可以正常食用。



## 莫陷入两大饮食误区

在当今人们生活条件改善的同时,慢性病发病率逐年提高,其中有相当一部分原因是和动物性食物摄入过多有关,所以一些人为追求健康、为了保持好身材吃素食是有一定道理的,但是吃素人群中不乏一些盲目跟风者,结果或造成营养不良,或由于营养不均衡造成一些疾病,专家提醒,一些吃素者尤其是孕妇等人群要谨防陷入以下饮食误区——

认为只要吃素就可以减肥

有相当一部分人选择吃素的目的是减肥瘦身,结果体重不降反升,很是郁闷。刘

先生是一家公司老板,平时应酬很多,很少在家吃饭,身高只有170cm的他体重达到了95kg,于是决定减肥,回家做饭,改吃素食,动物性食物一概不沾。但是几个月下来体重竟达到100kg,这让他百思不得其解。

经过询问他最近几个月的饮食,才知道刘先生虽然严格吃素,但是吃惯了大鱼大肉的他,一时适应不了清淡的素食,做饭时添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品来烹调。为保证营养全面,刘先生每天还要进食各种各样的坚果。殊不知,这些做法会带来过多的能量摄入,植物油和动物油含有

同样多的能量,食用过多一样可引起肥胖。

建议素食者要特别注意膳食总能量,特别是糖和烹调油的摄入量,只有这样才能控制体重,有利于预防慢性病的发生。

不了解蔬菜生吃、熟吃各有长处

部分素食者认为蔬菜生吃能最大程度地发挥其营养价值,并认为生吃蔬菜还有利于减肥。实际上,蔬菜生吃、熟吃各有长处,生吃蔬菜可以最大限度地保留营养,蔬菜中所含的水溶性维生素,如维生素C及B族维生素等性质不稳定,很容易受到加工及烹调的破坏,所以生吃有利于营养成

分的保存。但是绿色和橙黄色蔬菜中的维生素K和类胡萝卜素是脂溶性维生素,它不溶于水,只有加油热烹调才使其溶出,从而有效提高吸收率。

同时还要注意,有些素食者以沙拉的形式生吃蔬菜,其实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。

最后,专家提醒,只有经过科学搭配,营养全面均衡的素食,才能有利于人们的身体健康。

(刘伟)

## 寒冷冬季防“疼痛”



不舒服,疼痛感越来越强烈,虽然尝试着用拔火罐、热敷等方法,但疼痛一直难以缓解。”由于连续多天疼痛,年过六旬的李大妈到医院就诊。医生经检查发现,她左颈部多处有压痛点,诊断为:颈部肌筋膜炎。

从事个体餐饮工作的郝女士也因受凉而导致关节疼痛。她每天用凉水洗碗洗菜,近一个月突然感觉双手关节疼痛麻木,用热水浸泡后疼痛减轻。经检查,其病因为双手受凉后,引发关节疼痛。

对此,疼痛科专家表示,在严寒冬季,手关节、腕关节、肩关节、膝关节、踝关节等易受到寒冷刺激引发局部疼痛。即使关节原先没有炎症,长期的低温刺激,也可能引发关节的疼痛。而一些中老年人,原来就存在关节的炎症、退行性病变,在寒冷的刺激下,更可能会引起或加重关节的疼痛。

专家表示,即使没有原发病的中老年人,由于激素水平的下降,机体的抵抗力低下,在受凉后也极易患关节疼痛疾病。因此,在隆冬时节,中老年人尤应注意保暖,否则还可能患上其他疼痛疾病,如带状疱疹、腰背肌筋膜炎、坐骨神经痛等。还可使手术伤口复发,加重原有颈椎病、腰椎间盘突出症的疼痛,加重胸腰椎退行性病变的疼痛等。

冬季防“疼痛”有综合处方

专家提醒,寒冷引起的各种疼痛疾

病,除及时就医、在医生指导下进行治疗外,中老年人群更应做好自身防护:外出带围脖可防止颈部受冷引发的颈肩部疼痛;使用温水洗碗洗菜、外出戴手套可预防手关节疼痛;腰部不外露,不让腰部受凉可以防止腰部疼痛;穿上保暖裤或棉裤、穿上棉鞋可防止膝关节、踝关节的疼痛。

专家特别强调,分娩后“坐月子”的女性,应特别注意保暖。虽然不提倡室内温度过高导致产妇出汗,但是绝对不应该让“坐月子”的女性受凉,否则会带来疼痛疾病。一就医患者的情况值得重视——该患者产后第二天到电梯送客人,穿衣太少着凉,致使腰部剧烈疼痛。经医院疼痛科医生检查,发现骶髂关节部位疼痛,怀疑为骶髂关节炎,结果CT检查确诊为骶髂关节炎,住院治疗后痊愈。

隆冬时节,除了保暖外,中老年人还应该注意:充分休息,杜绝熬夜,感冒后及时就医,避免机体抵抗力下降,因为抵抗力下降患带状疱疹的几率加大,而带状疱疹可带来神经痛,造成患者异常痛苦,极大地降低生活质量。

同时,冬季可适当增加产热的食物,如牛羊肉等,可增强机体的耐寒性。但也要注意,冬季过多地增加肉食,如涮火锅等,又可增加高嘌呤类物质的含量,对于高血脂、高血糖、高尿酸症等代谢综合征的患者,会增加或者导致关节疼痛,即痛风性关节炎。对此,应当加以预防。

(张超)

## 体胖老人 健身时要护腰

很多老年朋友将锻炼作为日常功课,专家提醒体型肥胖的老年朋友,运动时要多加注意保护好腰。

人的椎间盘就像是“弹簧”,可以缓冲脊柱运动时受到的压力,吸收震力,保护脊髓,还可以协助腰部完成前后屈伸、左右旋转的动作。对于胖人来说,腰椎承重较大,容易受损,同时由于腰椎包在厚厚的脂肪中,适应力会差一些。如果突然进行大量的运动,会在短时间内给“倦怠”的腰椎增加过大的压力,导致腰椎无法承受,容易造成腰椎间盘突出。

进入老年后,肾气逐渐衰退,骨质缺钙,腰部韧带、肌肉发生退行性改变,腰部就更加容易受伤了。因此,体胖老人锻炼时应特别注意,转动动作要小,轻松柔和,由缓到急,逐步适应,腰部前后左右弯腰要适度,不可操之过急。

(老年)



夜间受凉引发颈部难忍疼痛

“头一天晚上睡觉被冻醒了,第二天就感觉脖子疼痛、僵硬,而且左胳膊