# <u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦

素食一族们的健康盛宴

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/12/14 17:06

随着健康意识抬头,国内外素食人口越来越多,素食餐馆也一间接着一间,素食风潮日益兴盛。吃素固然对身体有好处,但并非随便吃,就能获得健康,前提是把握"营养均衡"的饮食原则,才能真正吃出"健康素"!

吃素成时尚

风起云涌的素食运动,让食素成为一种全球性的时尚,无数人乐此不疲。

目前,英国有400万的素食主义者,占到英国人口的7%。素食食品在英国每年的销售额达到110亿英镑,而整个欧洲大陆也是食素成风。据一项调查显示,食素人群占各国人口的比例,法国是1.1%,德国为1.45%,荷兰为4.9%,意大利为3.4%。在美国有1600万人选择了终身食素。1971年一部《一个小星球的饮食》让美国大佬们知道了:如果每个美国人减少肉类消费10%,那么世界上所有陷于饥荒的人们便有充足的粮食可以饱腹。而1987年一部《新美国的饮食》更让所有美国大众知道了牲畜饲养场的恐怖内幕,知道了畜牧业对整个世界环境带来的危害。在这两本书的巨大影响下,从二十世纪八十年代开始,美国的食素人群急剧增加。据最新的调查显示,已有37%的美国青年选择避免吃肉,而他们也将成为美国食素的主力军。

除此以外,在欧美上流社会一种素食派对正在流行。好莱坞和欧洲各国的影视明星非常热衷于此,美国影星阿什丽·贾德、娜塔丽·波特曼、西班牙小辣椒潘妮洛普·克鲁兹、乡村歌后仙妮雅·唐恩都是这种派对的主力军。更有甚者,世纪之初美国名模翠西·贝汉姆,身穿生菜叶子做的比基尼在柏林的一家素食店进行了一场素食秀,将素食运动推向新世纪。

### 素食健康吃

吃素对身体的确有益处,由于素食者摄取的蔬菜水果量较多,纤维素含量丰富,益于肠胃蠕动与促进消化,帮助身体排毒,相对于经常大鱼大肉的现代人而言,是较健康的吃法;加上蔬菜水果的胆固醇含量极低,可以降低心血管疾病的罹患几率。

从营养学的观点来看,人体所需的营养素可分为蛋白质、醣类、油脂、维生素、矿物质、水6大类。以素食来说,豆类本身含有丰富蛋白质,一颗黄豆中,高达1/3的成分是蛋白质,因此,素食者可透过豆类食物,如豆干、豆腐等加以补充。

芝麻、花生、坚果类等食材,则富含天然油脂,让不吃动物油的素食者,无须担心油脂来源。另外,像米饭、面条等日常主食,则是碳水化合物的丰富来源。由此看来,人体所需的主要营养素,几乎可从素食食材中获得。

不过,素食者也要摄取维生素B12,以及补充钙、铁与维生素B群。维生素B12是维护人体神经的重要营养素,且主要存在于动物性食材,素食者可透过补充维生素的方式,摄取维生素B12,分量不需太多,一星期只要吃一两颗便足够。不吃蛋、奶的全素者,可多吃木耳、香菇、紫菜、芝麻、菠菜等食

材,来补充钙、铁及维生素B群。

此外,素食者还要注意避免过油、过甜、过咸的烹调习惯。由于少了肉类,不少餐厅在烹煮时,往往不自觉地加入过量的油、糖、盐,以增加食物的味道,这样做不只对健康无益,亦让营养失衡。

素食者要吃得健康并不难,最重要的是把握"营养均衡"原则。建议摄取多样化食材与各种蔬菜水果,让人体所需的营养素,均衡地分配在日常三餐的饮食中,并记得适量补充矿物质与维生素,多喝牛奶,避免营养不均的问题。如此一来,就算不吃肉类,也能轻松吃出一身健康!

#### 素食——最有效的美容法

## 桑椹葡萄粥

原料:桑椹子、白糖各30克,葡萄干10克,薏苡仁20克,粳米50克。

制法:将桑椹子、薏苡仁洗净,用冷水浸泡数小时。淘洗净粳米,置铁锅中,加桑椹子、薏苡仁 及浸泡水,加葡萄干,先用旺火煮开,再改用小火煨粥,粥成时加入白糖拌匀。

服法:每日1剂,早晚各1次。

功效:滋阴补肾,健脾利湿,丰肌泽肤。

适应症:适用于身体虚弱、体瘦而皮肤皱纹多、不光洁者。

## 薏苡仁山药粥

原料:薏苡仁、淮山药各30克,大枣12枚,小米100克,白糖20克。

制法:将大枣洗净去核,切细条;将淮山药研成细末;将小米洗净置于沙锅中,加入大枣、薏苡仁、淮山药末及适量水,文火煨粥,粥成时加入白糖拌匀即可。

功效:健脾和胃,益气悦肤,清利湿热。

适应症:适用于脾胃两虚而颜面多皱者,以及脾胃功能较差的中老年人。