

吃蔬菜也要量力而行

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/08 12:22

越来越多的人知道——为了健康,应"少吃油腻的肉食,多吃新鲜的蔬菜和水果。"但任何事情都有一个尺度,有的人看见蔬菜满脑子就想着健康,于是出现了一群"蔬菜族",以女性居多,甚至长期拒绝"大鱼大肉"。她们每天的蔬菜摄入量远远超出营养学家的推荐摄入量,而肉类吃的很少甚至不吃。但营养专家认为这样做不妥。

不可否认,蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质,食物纤维也很丰富,吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动,促进排便,提供机体所需的微量营养素,发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但是摄入过多的蔬菜会有以下危害:某些蔬菜含有较多的草酸易形成结石如菠菜、青菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸,与其他食物中的钙结合,容易形成草酸钙结石,这就是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

易加重结石病情

大部分蔬菜是呈碱性食品,对于已患有磷酸钙结石的病人,日常吃大量呈碱性的蔬菜,可使结石 形成增多,且不易排出体外。

不易消化粗纤维含量高的蔬菜,如芹菜、春笋等,大量进食后很难消化,胃肠疾病患者不宜多食。 肝硬化患者还容易造成胃出血或食管静脉曲张出血等,加重病情。

影响钙、锌吸收对于怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年,大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌的吸收,影响孩子的智力发育和骨骼生长。如果为了"节食""饱腹"而大量食用蔬菜,减少或禁食肉类、鱼类的话,不但影响机体摄取和吸收必需脂肪酸、优质蛋白质,造成蛋白质营养不良,更阻碍了从这些荤食中吸收丰富的钙、铁和锌等营养物质。女性尤其要注意避免因为过度素食导致的缺铁性贫血和缺钙。