

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 杓 鍒 朵 簲 - 鍒 儿 棉 錦 冬 汉 绉 惧 施 浜 巾 侯 太爱吃蔬菜也有害？

健康

浣涓

鎼 賤 龔 浜 庸 緬 2007/02/05 17:52

在我们的饮食生活中，对人体有益的各种微量元素都是必不可少的，无论少了哪一种元素对于身体来说，都意味着潜在的危险！营养是人体健康长寿的物质基础。营养质量的好坏和数量的多少，直接影响到人体健康、抗病能力和寿命的长短。长期不吃动物蛋白会造成免疫力下降。长时间的纯素食一定会使得人体缺乏维生素B12、钙、铁、锌等微量元素，以至于对人体产生许多不利的影响。

导致不孕

近年来，吃素的饮食风尚渐为大众接受。尤其是体形较为丰满的女性，甚至把吃素当成了习惯，希望藉此达到减肥的目的。不可否认，多吃素食、蔬菜水果等富含纤维的食物，的确对减肥有帮助。不过，最近医学界对素食的研究证实，女性经常食素，会对体内激素分泌造成破坏性影响，严重的甚至可能导致不孕。

专家指出，假若女性不愿意生育能力受影响，那么在进行素食减肥前一定要三思而行，尤其是年龄超过30岁的女性，生育能力本身已经下降，更要谨慎行事。

提醒：科学家对素食者提出了一些有关增强膳食营养结构的建议……

不利于降压

常听一些身患高血压病的朋友说：“我可不敢吃肉，否则血压更高了。”生活中，她们严格素食，拒绝任何荤腥。其实，这样不仅不利于健康，也不利于高血压的控制，神经内科专家说，吃肉类和蛋类，可以增加血管的营养，保持血管良好的弹性。严格素食，一点肉都不吃，拒绝一切动物蛋白和脂肪的摄入，其结果是血管弹性变差。他经常劝告因高血压、高血脂而不敢吃肉的患者：“血液中的血脂如果偏高，是可以药物驱除的，假如血管弹性变差，就很难恢复了。而血管弹性差的结果会导致血压居高不下。”

当然，并不是非得去吃大鱼大肉，蛋类、奶类、酸奶、奶酪、黄油（奶油）等奶制品都是很好的选择，而且用奶制品可以制作出各种各样可口美味的食品，完全可以补充人体所需的优质动物蛋白和动物脂肪，完善人体的营养成分。

引起胆结石

长期吃素增加患胆结石的风险，尤其是老年人，研究证明，老年胆结石患者有近半数由单纯素食引起。