



目前,三高人群数量正日益增加,而这些病症的出现与大鱼大肉的饮食习惯有密切关系。省中医研究院的专家肖长江坚持食素4年,他认为吃素是现代人最有效的养生方法。也有专家质疑,长期食素会导致营养不良。您在这方面有什么看法,欢迎拨打96258讨论。

# 长期素食更健康?专家:注意搭配

达人:吃素4年,“以前高血脂,现在胆固醇完全正常” 质疑:长期恐营养失衡

“明日又到周一,正是吃素,辟谷的日子。”每逢周日,肖长江就会在自己的微信上发出吃素的倡议。他是国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家、湖南省中医药研究院附属医院心血管内科主任,坚持食素绝荤已4年。在他看来,吃素是现代人最有效的养生方法。

网上一搜,原来周围历来不乏倡议“吃素”的个人和群体,甚至可以说蔚然成风。与此同时,与之相对的,也有人始终对完全吃素保持质疑。究竟吃素对人体有多少好处?完全不吃荤菜,是否会导致营养失衡?对此,三湘都市报记者咨询了多位专家。

## 素食达人观点

### 【观点一】

#### 植物性食物更利健康

肖长江是一个素食践行者,他说自己获益匪浅,“以前体重超标,高血脂。经过4年素食生活,目前体重减少16斤,胆固醇完全降至正常。”他认为现代社会高血压、高血脂、高血糖与大鱼大肉的饮食习惯有密切关系。“20%-40%的癌症发生与过多的动物性食物有关,这些癌症患者不少有偏食肉、鱼类及酸性食品的饮食嗜好。”

肖长江介绍,目前,国人的高血压、冠心病、糖尿病、中风、癌症、肥胖等病症均呈爆发和年轻化趋势。据调查,我国每分钟有6人患癌症;糖尿病成年病患者1.14亿人,潜在的糖尿病(糖尿病前期)4.8亿人;体重超标者足足两个亿;高血压患者超过2.7亿。

肖长江称,动物性食物热量较高,属于“高压食品”,植物性食物热量相对较低,属“低压食品”,改变饮食结构能有效预防那些因热量过剩而导致的慢性病,这也就是他大体上推崇素食的原因。

### 【观点二】

#### 素食营养足够身体需求

“很多民众以为素食营养不够,实际上这种顾虑是多余的,国外营养学家早就证实,植物营养优于动物。”

肖长江举例称,100克黑豆含有37克以上蛋白质,而100克鱼只有20克左右蛋白质。植物也是“补钙之王”,100克骨头汤含钙量为1.8毫克,100克大白菜的含钙量40毫克,小油菜为135毫克,海带的含钙量350毫克,而100克芝麻含有1241毫克钙。“老百姓常说的‘吃什么补什么’的观点也值得推敲。”

### 【观点三】

#### 素食者一定要吃得“杂”

怎样吃素才健康?肖长江认为,素食者一定要吃得“杂”,植物的根、茎、叶、花、果、种子都食用。还要补充坚果,如核桃、板栗、杏仁等,荚果如豆类、花生、芝麻等。这些都是含镁、钙和钾比较丰富的食物。另外,虚寒性体质的女性和老年人,可以在炒菜的时候放些姜丝、胡椒、花椒等温性的佐料。

■记者 洪雷 实习生 吴思宇 通讯员 何家伟 王建新



## 互动

### 均衡饮食 还是坚持吃素?

专家的意见不尽一致。究竟如何饮食才能带来真正的健康?如果你对这方面有什么看法,若想参与讨论,欢迎拨打本报新闻热线96258。

## 其他专家买不买账?

### 长沙市中心医院 营养科医生彭喜春

素食中饱和脂肪酸和胆固醇的含量比肉类明显少,对预防和控制心脑血管疾病、2型糖尿病有明显的作用。同时素菜中热量较少,对于减肥人群来说可谓首选。“但是长期吃素也可能造成微量元素及维生素缺乏、蛋白质摄入不足等后果。”

### 省中医药大学第一附属医院药学部主任药师刘绍贵

素食中的膳食纤维的确可以促进肠胃蠕动,对消化道癌症也有着预防作用。但是也要保持饮食多样化,如只吃素食,很容易导致营养失衡、气血亏虚。

### 中南大学湘雅二医院 营养科主任张胜康

“长期吃素可能会造成蛋白质营养不良、B12和叶酸缺乏以及肥胖,但有解决的办法。”植物蛋白不如动物蛋白一样易被人体吸收,但大豆蛋白与动物蛋白同样属于优质蛋白,素食者只需要经常食用大豆就可避免蛋白质营养不良。B12和叶酸则可以通过直接服用维生素成品补充,炒菜时适量减少油量即可避免肥胖。

## 健康资讯

### 湘潭县妇幼保健院 获评全国先进集体

日前,湘潭县妇幼保健院被国家卫计委授予“全国妇幼健康服务先进集体”荣誉称号,在全国卫生和计生系统受到通报表扬,成为此次全省17家获此殊荣的单位之一,同时也是湘潭市唯一一家。

近年来,该院搭建了围产医学中心、妇女健康中心、儿童健康中心的“三个中心”学科体系框架,为妇女和儿童提供各生命周期中无间断、无缝隙、全方位的医疗保健服务,促进了全县妇幼保健工作持续、稳定、健康发展。 ■通讯员 刘朝晖

### 中南大学 成立男科研究所

本报1月13日讯 1月10日,中南大学泌尿外科研究所、男科研究所成立大会在长沙召开,由湘雅医院负责牵头,将深入开展临床与基础研究,提升湖南省泌尿外科和男科的整体水平。

据不完全统计,在湘雅医院泌尿外科门诊,前列腺炎、男性不育、性功能障碍、阴茎癌、睾丸癌以及阴囊恶性肿瘤等男性疾病比例占60%至70%。但目前全省乃至全国男科疾病诊治水平还相对滞后,部分医院还存在着从业人员素质较低、夸大疾病危害、过度或不规范治疗等问题。

中南大学泌尿外科研究所、男科研究所将着力于临床和基础研究,为基层医务人员提供全方位培训,同时还将为基层医院制定行业标准和规范。 ■记者 洪雷 通讯员 余丽莎 罗闻

## 健康连线

### 湘东医院关注留守族 为住院病人减免20%自付费用

本报1月13日讯 日前,永州市东安县湘东微创专科医院医疗用房总面积达11000平方米的新址开张,并推出“为全县留守贫困老人免费体检”项目。为了解决老百姓看病难、看病贵、看不起病的问题,湘东微创医院还推出免除住院病人医药费自付部分20%费用的减负活动。

湘东微创专科医院始建于2010年,是一所以微创外科、

骨科为主的专科医院,也是东安县2010年度招商引资重点项目之一。经过4年来的努力,医院已由开业时的一级专科医院发展成为二级专科医院。病床由原来的123张发展到现在的300多张,医疗用房也由原来的数千平方米增加到约两万平方米。拥有卫生技术人员98人,职工131人,高级职称专家7人,中级以上职称医技人员26人。

医院董事长唐陶明说,湘东微创医院作为新农合医疗定点医院,依照“高新全,优中优”的专科发展模式,始终坚持“微创显大爱,厚德以行医”的医患原则,不仅把60万东安人民的健康始终牢记在心头,还要面向相邻的邵阳、广西等地的百姓,尽最大努力解决周边群众“看病难、看病贵、生不起病”的老大难问题。

■记者 洪雷 通讯员 文德

### 先天致盲也能生健康宝宝 12类眼部遗传病可阻断蔓延

本报1月13日讯 “许多遗传性疾病的病理学原因已经确定,可以通过现代技术手段,阻断疾病在下一代的蔓延。”1月10日上午,“湘雅名医”、中信湘雅生殖与遗传专科医院卢光琇教授来到湖南省特教中专学校开展公益科普讲座,她的一席话,让在场90多名眼疾患者看到了希望。

眼部遗传病病种多,发病率高。目前已知眼的单基因、多基因遗传病,以及全身性的其

他系统遗传病的眼部表现病种,已超过600余种。

卢光琇教授介绍,阻断遗传病蔓延的方法主要有两种,一种是产前诊断,可以通过抽取孕妇羊水或脐带物质检测,判断胎儿患遗传病的风险。如果风险较大,就建议流产。另一种是胚胎植入前遗传学诊断(PGD),主要针对做试管婴儿夫妇,即胚胎在体外培养的过程中,抽取一些细胞进行遗传

学检测,剔除携带致病基因的胚胎,只将健康的胚胎移植回女方子宫。

目前该院已能对先天性白内障、视网膜母细胞瘤、遗传性视神经炎(Leber's病)、视网膜色素变性、静止性夜盲症等12类眼部遗传病进行基因诊断。除了这些眼部疾病外,该院可进行基因诊断的各个系统的遗传病已达110多种。

■记者 洪雷 通讯员 董雷