

## 吃素是个技术活,厘清这些才安全

吃素是个技术活,对营养知识、经济能力和时间精力都有很高要求。对吃素的人来说,下面这几件事,一定要搞得清清楚楚。

### 哪些人不适合吃素

素食通常分为两大类:一种为可以喝牛奶吃鸡蛋或至少吃其中一种的“蛋奶素”;一种是完全不吃任何动物来源食物的“纯素”。前者一般认为不会明显影响营养素供应,而后者需要避免营养素的缺乏。

对于儿童和青少年、孕妇、贫血人员、消化不良或胃肠疾病患者,以及消化吸收功能下降的老年人,是不提倡吃纯素的。

未成年人和孕妇,都处于

代谢旺盛,细胞快速生长的时期,对营养素需求量较大,而一些人体生长发育所必需的营养素,如维生素B<sub>12</sub>和维生素D,几乎只存在于动物来源的食品中;另外,各种素食虽然也含有铁、锌元素,但其存在状态与动物来源的铁、锌不同,而且往往含有多种“抗营养因素”,即妨碍营养素吸收的物质,使这些微量元素不易为人

体吸收利用。有胃肠道疾病的人,或

身体虚弱的老人,对营养素的吸收能力本就较差,如果实行纯素膳食的话,可能造成营养素的缺乏。

由于女性经期会丢失铁元素,比男性对铁的需求量更大。女性适量吃一些肉类,对于预防贫血是有帮助的。这也是女性相对不适合纯素的理由之一。如果女性选择纯素饮食,则建议服用营养补充产品,这样才能有效地预防贫血问题。

### 注意改善消化吸收功能

吃纯素的人可能切实体会到身体慢慢变得怕冷了,吃有些食物感觉消化系统有负担了。

植物性食品中含有多种抗营养成分,比如蛋白酶抑制剂、淀粉酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、多酚(包括单宁、花青素、类黄酮、酚酸等)和多种膳食纤维等。

这些植物成分,大部分被称为“保健成分”,但这个

评价是有前提的:吃了足够的鱼肉蛋奶,食物总量充足甚至过量了,或有人偏胖,血脂、血压、血糖过高的情况,这时候它们有一定的健康作用。

但是,如果处于蛋白质不足、营养不良的状态,或消化吸收率也比较弱而人又偏瘦,情况就不同了。这些抗营养成分会降低消化吸收率,妨碍铁、锌等微量

元素吸收,降低蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶等消化酶的活性。这时候,再多吃它们就没有什么好处了,弊大于利。

吃素的人,一旦发现自己脸色发黄或苍白,或有贫血缺锌问题,要赶紧咨询营养师,及时做营养补充。同时还要看看消化科医生,看看自己的消化吸收功能是否处于低落状态。

### 要做额外的营养补充

食物的建议:

- 1.多吃发酵食物,比如豆酱、豆豉、醪糟(酒酿)、馒头、面包等,因为经过微生物发酵之后,抗营养因子的含量会大幅度下降,消化吸收效率大幅度上升。

- 2.多用一些香辛料,它们能增加消化液分泌,预防消化吸收不良。葱、姜、花椒、辣椒、胡椒粉、咖喱粉、姜黄粉、肉桂粉、小茴香、大茴香、罗勒、孜然、丁香、月桂叶、百里香、迷迭香等等,能用的都可以用。

- 3.素食者更要提高食物的营养素密度。不要用水果、淀粉小吃替代谷物主食。水果的蛋白质含量太低,粉条、粉丝、凉粉、酸辣粉等食物几乎是纯淀粉,蛋白质含量也太低。不要喝甜饮料。要用有限的胃容量多装一些营养价值更高的天然食物。

- 4.注意食物多样化。经

常调换油脂、坚果、粮食、蔬菜的品种,以便获取更全面的营养。绿叶蔬菜、坚果和豆制品是必须每天吃的,主食中全谷物食物要吃到三分之一。

- 5.可以多用一些焙烤打粉的谷物、坚果、油籽食材。因为焙烤后打粉可以提高消化吸收效率。

两餐之间加餐各种杂粮坚果油籽糊粉,是补充营养的一种有效方式。打粉的杂粮、坚果、油籽可以混合在面粉、玉米粉中做成主食,以便提升主食的营养价值。

特别提醒一下某些慢性疾病人群:吃纯素食并减肥之后,一段时间中可能会看到血压和血脂的下降,这固然是好事,但要注意继续感知身体变化。开头3个月有好的效果,不一定3年后也有好的效果。这是因为身体的状态变了,对营养膳食的需求也会发生变化。

吃纯素的人,食物总量和蛋白质的总量,都要比肉食者增加,比吃素之前增加。

因为天然植物蛋白食物,如豆类、坚果,其中都含有很多抗营养成分,膳食纤维含量更高,食物的消化吸收率和蛋白质生物利用率都低于肉类。

就蛋白质来说,素食者的每日蛋白质摄入目标是女性65克、男性75克。而吃鱼肉蛋奶的人,是女性55克、男性65克。大家看清楚,两者差距是10克。

注意!一旦发现自己日益变瘦,肌肉流失,皮肤松弛,皱纹增加,千万不要置之不理,一定要及时干预,增加食物。

相比而言,蛋奶素食要安全一些,因为蛋和奶都可以提供容易吸收利用的优质蛋白质、维生素A、维生素D,以及多种B族维生素。即便如此,1个蛋1杯奶还是难以供应充足的蛋白质,每天两个蛋可能是更好的选择,还要增加豆制品和坚果的数量。

开始高血压高血脂可能是主要矛盾,等到这些问题都解决之后,营养缺乏可能会变成主要矛盾。营养问题变了,那么吃法也需要随之改变。

如果一种吃法仅仅带来某些指标的下降,却没有带来活力和体能的上升,甚至长年坚持后的结局是贫血、缺锌、肌肉流失、皱纹增加、骨质疏松、认知能力下降,甚至缩短寿命,那就是坏事,到那时候后悔就晚了。

所以,在没有专业人员指导的情况下,不要随意采用排除很多日常食物的特殊膳食。不推荐普通人采用严格素食的膳食模式。

相比而言,可以吃鱼、蛋、奶的鱼肉食,以及蛋奶素食,都要安全方便得多。部分日子吃蛋奶素食,部分日子有少量新鲜鱼、肉食物的“弹性素食”更加健康。

(本版稿件综合《大众健康》、科普中国)

### 食物一定要吃够量

## 接棒刘国梁,王励勤带领国乒直面挑战

4月23日,中国乒乓球协会第十届会员代表大会第二次会议在北京举行。会议审议通过刘国梁辞去中国乒协主席职务,选举王励勤为新任主席,高元义、马龙为副主席,完成届中领导班子调整。

为保证洛杉矶奥运会备战周期的完整性,刘国梁主动提出辞去中国乒协主席职务,以实现乒乓球项目的新老交替和创新发展。国家体育总局副局长刘国永出席会议,并代表总局党组对刘国梁连续征战8届奥运会,为中国乒乓球事业作出的突出贡献予以充分肯定。

接棒刘国梁担任中国乒乓球协会主席的,是和他渊源颇深的王励勤。他的首要任务也恰恰是实现乒乓球项目

的新老交替和创新发展。

王励勤1978年6月18日出生于上海,6岁开启乒乓球之旅。1991年,13岁的王励勤进了上海队。两年后,他入选了国家队。

职业生涯中,王励勤三次踏上奥运会的赛场。2000年悉尼奥运会,他与阎森搭档,一路过关斩将,最终夺得男双冠军。2004年雅典奥运会,他获得男单季军。2008年北京奥运会,他随中国队收获男团冠军,同时在男单项目中再次获得季军。

此外,王励勤拥有16个世界冠军头衔,三次获得世乒赛男单冠军,分别是2001年大阪世乒赛、2005年上海世乒赛和2007年萨格勒布世乒赛,与王皓、马琳一起开创了中国男子

### 谁来扛起男乒的大旗

澳门乒乓球世界杯男单决赛,中国选手世界杯男单四连冠被巴西选手雨果终结。作为洛杉矶奥运周期的首个“三大赛”,国乒男队5人出征本站世界杯,最终2人小组出局,2人获得四强,1人收获亚军。

过去十年,除了奥恰洛夫摘得2017年世界杯冠军外,所有的三大赛男单冠军均被马龙和樊振东瓜分。但当马龙和樊振东相继宣布退出国际赛场,国乒也陷入了“核心真空”的后遗症。

被视为下一代领军人物的王楚钦,奥运会后的状态不甚理想。据统计,世界杯输给雨果是王楚钦自奥运会后第6次在外战中输球。这6场比赛中,王楚钦对手排名最高的是世界第5的雨果,排名最低的为14岁的伊朗小将法拉吉,后者的世界排名为第210位。

当王楚钦始终没能捅破那层窗户纸时,人们把更多的目光聚焦在现世界第一的林诗栋身上。作为20岁的年轻小将,林诗栋过去一年才逐渐崭露头角,更是尚未经历“三大赛”的高压体验。

天才的培养不是种田文,割一茬长一茬无穷尽,需要球员的天赋、教练的栽培、赛事的洗礼,三者缺一不可。对于当下的国乒,谁能在“龙胖”今后退隐扛起国乒大旗尚不重要,重要的是谁愿意成为这个“扛旗者”。(据澎湃新闻4.21 胡杰/文)

### 梦想不设限——蒋裕燕的劳伦斯之夜



4月22日凌晨,第25届劳伦斯世界体育奖颁奖典礼在西班牙马德里举行,中国运动员、巴黎残奥会7金得主蒋裕燕获得年度最佳残疾运动员奖项,成为继姚明、刘翔、中国奥运代表队、李娜、夏伯渝、谷爱凌之后,中国第七位获奖者。

蒋裕燕2004年11月生,幼年时的车祸,让蒋裕燕失去了右臂和右腿。蒋裕燕谈到过往,称从2007年

乒乓“二王一马”的辉煌时代。

2014年,王励勤正式从国家队退役,结束了20余年的国家队生涯。退役后的王励勤,并未远离乒乓球事业,而是开启了一段全新的征程,走上了管理岗位。

2011年,王励勤从助理升任为上海乒羽中心副主任,2013年12月,王励勤出任上海乒羽中心主任。2018年4月,王励勤任上海市体育局竞体处处长;同年12月,中国乒乓球协会第九次全国代表大会,王励勤当选中国乒乓球协会副主席。

2021年12月,上海市人民政府决定,任命王励勤为上海市竞技体育训练管理中心主任。2022年12月,王励勤当选上海市乒乓球协会第十一届理事会会长。在王励勤担任上海



市竞技体育训练管理中心主任的巴黎奥运周期,上海运动员获得6金4银3铜,超越上届东京奥运会的5金4银2铜,创下历届奥运会参赛最好成绩。

作为奥运冠军,王励勤对乒乓球自然有着独到的见解。在管理岗位上的不断成长也让王励勤积累了足够的经验和视野,此时上任的王励勤对于中国乒乓或许有着更全面的理解。(综合央视新闻、人民网、澎湃新闻)

### 赖亚文谈中国排球

在不久前举行的排球联赛总结暨新周期工作会议上,国家体育总局排球运动管理中心主任赖亚文讲到了一件“小事”。

赖亚文说,中国男排外籍主教练海宁告诉她,他看到有的中国的主教练在比赛中全程坐在教练席,还用手机发信息。他认为中国教练不热爱排球,因为如果热爱并选择了排球,就需要不断更新知识、提高自己,才能不被淘汰,才能尽己之力让这个项目变得更好。

“那一刻,我为中国教练员和从业者感到汗颜。”赖亚文说。

在这次工作会议上,赖亚文表示,要清醒认识、着力解决中国排球发展中的堵点难点问题。自2023年出任排球中心主任以来,赖亚文很少公开发声,而这次她对中国排球的现状和未来发展做了比较系统的阐述。(据新华网)

### 中国围棋协会将不组队参加今年的LG杯世界棋王赛

中国围棋协会相关负责人4月23日表示,协会将不组队参加预计于5月份开幕的新一届LG杯世界围棋棋王赛,但这不会影响中国棋手参加其他由韩国主办的世界棋战。

在1月份举行的第29届LG杯世界围棋棋王战三番棋决赛决胜局中,中国棋手柯洁继第二局之后再次因为未将提子放进棋盒盖遭韩方判定

违规,且裁判中断比赛时机具有争议,柯洁不接受判罚结果,选择放弃比赛,韩方宣布韩国棋手卞相壹获得冠军。随后,中国围棋协会发布声明,认为裁判中断时机不当,影响比赛正常进行,棋手受到裁判过度干扰,无法继续完成比赛。该声明表示:“经向赛事主办方韩国棋院申诉,申请重赛无果,中国围棋协会不接受本届LG杯第三局结果。”

在LG杯争议判罚事件发生之后,协会与LG杯赛事主办方进行了持续沟通。中方在声明中所持立场始终未变,而赛事主办方一直未能就中国围棋协会的声明以及核心诉求作出公开的正面回应。经过慎重考虑,中国围棋协会决定不组队参加今年的LG杯赛。

(据新华社4.23讯 王镜宇、王浩宇/文)