



陈君石院士

中国工程院院士陈君石深度解析

六问吃素那些事儿

本报记者 王美华



近期,网上又有人极力提倡素食主义,引发网友热议。吃素究竟好不好?它能满足人体必需的营养吗?吃素的人更健康吗?应该如何看待吃素这件事儿?中国工程院院士、营养与食品安全专家陈君石日前接受本报记者专访,对这些问题进行了解答。

中国居民平衡膳食宝塔(2016)



图表来源:中国营养学会官网

一问:什么是素食?

“‘荤素’不是科学家的划分,而是人们在实践中逐渐形成的分类。”陈君石说,所谓“素食”,指的是由植物性食物组成的膳食,主要包括粮食、蔬菜、水果、坚果等。相对应的,“荤食”,指动物性食物,例如鸡鸭鱼肉。

每个人的饮食习惯不同,“素食”在实践中逐渐衍生出各种各样的分类名词,如“全素”“半素”“鱼素”“蛋奶素”等。

“我觉得不用分太复杂,分为

‘全素’和‘半素’就可以了。”陈君石解释,“全素”指鸡鸭肉蛋奶鱼任何动物性食物都不沾,而“半素”不是铁板一块,吃“半素”的人可以选择性吃某一类或者两类的动物性食物,例如有的人吃蛋类、奶类制品,但不吃除这些以外的动物性食物;有的人吃鱼,但不吃除鱼以外的动物性食物。

“有一点是明确的,无论吃‘全素’还是‘半素’,都不包括猪牛羊等红肉。”陈君石说。

二问:吃素能满足营养需求吗?

素食能满足人体必需的营养吗?“能,但是有个重要的前提——要进行科学合理的搭配。”陈君石说,这要求吃素食的人要具备足够的营养知识。

素食能为人体提供哪些营养?陈君石指出,素食能提供所有人类必需的营养素,包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。

能量。人的一生都要从食物中获取所需的能量,以满足各种生理活动的需要,而粮食、蔬菜、水果、坚果等素食能为人体提供足够的能量。

蛋白质。粮食、蔬菜、水果、坚果里都有蛋白质,但蔬菜和水果里的蛋白质少,粮食和坚果里面的蛋白质相对多。蛋白质也有优劣之分,蛋白质是由氨基酸构成的,氨基酸的组成、搭配越合理,蛋白质的质量越高。“所以为什么不要只盯着一种食物吃?从营养上来讲,食物要搭配合理,使氨基酸相互补充,这样能有效提高蛋白质的营养价值。”陈君石强调,人们并不是必须要从动物性食物获取蛋白质,如果搭配得当,完全可以从粮食、蔬菜、水果、坚果里得到组成比较合

理的氨基酸,满足人体需要。其中,大豆是非常重要的优质植物蛋白来源,如果想通过素食获取足量优质蛋白质,豆和豆制品不可或缺。

脂肪和碳水化合物。素食能满足人体所需的脂肪,如植物油可以为人体提供足够必需的脂肪酸;植物性食物有丰富的碳水化合物,动物性食物碳水化合物比较少。

维生素和矿物质。“绝大部分的维生素和矿物质可以通过植物性食物的适当搭配获取,满足人体需要。只有一个需要小心——维生素B₁₂。”陈君石说,维生素B₁₂主要存在于动物性食物中,一般的植物性食物没有或只含有极少的维生素B₁₂,不能满足人体的需要。但是,一些植物性食物经过发酵会产生维生素B₁₂,例如发酵的豆制品——豆豉、酱豆腐、臭豆腐等都含有维生素B₁₂,可以满足人体所需。

陈君石表示,如果具备相应的科学知识,能把植物性食物进行科学、仔细的搭配,摄入多种和足量的植物性食物,做到各种营养素之间的平衡,这样的吃素可以满足人体所需的各种营养。

三问:孕妇儿童吃素好吗?

对于儿童、孕妇等特殊群体,只吃素食能够满足其必需的营养吗?“没有哪一个特殊生理阶段的人不能吃全素,关键在于进行有针对性的、科学的合理搭配。”陈君石说,例如孕妇需要多吃含铁的食物,植物性食物的铁含量不少,但不容易被人体所利用,粮食里的铁含量不低,但没有肉里的铁容易被人体利用,“如果了解了这些知识,就知道如何采取针对性措施”。

因此,对这些特殊群体而言,如果只吃素食,家人需要具备更为丰富、有针对性的营养知识。

“在文献上可以查到,有少数世界级运动员是吃全素的,也取得了优异的成绩,当然这样的人还是很少。”陈君石指出,一些吃素的人知道自己在某些营养素上比较缺乏,因此并不排斥吃营养补充剂,例如维生素矿物质片,这也不失为一种补充办法。

■ 如果搭配得当,素食可以满足人体营养需要。但要做到这一点,需要足够的营养学知识和相应的食物供应条件。

■ 没有哪一个特殊生理阶段的人不能吃全素。对于不同群体,关键在于进行有针对性的、科学的合理搭配。

■ 食物没有好坏之分,关键在于食物搭配和饮食结构是否合理,只吃素食不一定就比适当的荤素搭配更健康。

■ 研究证明,与中国传统的植物性食物为主的饮食结构相比,动物性食物为主的西方饮食结构更易引发心血管病、癌症、糖尿病等慢性病。

■ 营养学家提倡“平衡膳食”,倡导以植物性食物为主,适当搭配动物性食物的饮食模式。

■ 吃不吃素是个人选择,不提倡也不反对人们吃全素,但让全人类都吃素不是我们的方向。

■ 吃素不一定能减肥,关键是能量平衡;运动是绝不可忽略的健康要素,吃与动两者同等重要,提倡吃动两平衡。



陈君石建议,人们应该回归中国传统的饮食模式——以植物性食物为主,适当搭配动物性食物。

四问:吃素更健康吗?

吃全素的人比荤素搭配的人更健康吗?

“不一定,关键是‘适当搭配,营养平衡’。”陈君石说,如果长期吃全素而没有做到平衡膳食,容易造成营养缺乏,引发免疫力下降等健康问题。

“中国传统的膳食模式是以植物性食物为主,适当搭配动物性的食物。”陈君石指出,大量科学研究证明,与植物性食物为主的中国传统饮食结构相比,动物性食物为主的西方饮食结构更易引发心血管病、癌症、糖尿病等慢性病。

“中国现在慢性病上升的重要原因之一是膳食变得西方化,也就是动物性食物大量增加,植物性食物减少。”陈君石强调,营养学倡导以植物性食物为主,适当搭配动物性食物。

“这里的主次非常清楚。”陈君石

解释,以植物性食物为主,就是要多吃粮食、蔬菜和水果,别听信谣言而不吃主食,适当搭配鸡鸭鱼肉蛋奶等动物性食物,喜欢吃什么可以适当多样化,注意动物性食物也要多样化,也就是说最好什么都吃一点,但什么都不要多吃,做到适当搭配。

中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》有6条核心推荐:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

陈君石强调,这6条不是说只做到其中一条就行,必须全部做到才能吃出健康。因此,除了在食物搭配上要遵循“平衡膳食宝塔”外,运动是绝对不可忽略的健康要素。吃与动两者同等重要。

五问:吃素能减肥吗?

很多人关心,吃素是不是能减肥?

“也不是,主要看你怎么吃、如何搭配。”陈君石指出,人的体重为什么会增加?因为其从食物摄取的能量大于其身体活动消耗的能量,即收入大于支出,与吃素还是吃荤没有关系,反过来,如果人体消耗的能量大于摄入的能量,体重就会降低。

“虽然肥胖与遗传基因有一定关系,但只要能做到能量平衡,就能维持正常体重。”陈君石强调,任何减肥方法都要考虑能量的摄入和消耗,把“吃”和“动”结合起来,“吃动两平衡”是维持正常体重的关

键。而在运动量相同的前提下,如果提供同样分量的食物,则动物性的食物更容易使人发胖——相比植物性食物,动物性食物里的脂肪较多,哪怕是看起来很瘦的牛肉,实际其脂肪含量还是很高。

“老百姓常说这个是健康食物,那个是不健康食物。其实食物没有好坏之分,关键在于食物搭配和饮食结构是否合理。”陈君石举例解释,很少有人认为红烧肉是健康的,但是为什么不能偶然吃一块甚至两块红烧肉,饭后再加强锻炼把它消耗掉呢?动和吃平衡,才是真正的科学。

六问:要不要提倡大家吃素?

“从营养学家的角度讲,我们并不提倡也不反对人们吃全素。”陈君石指出,吃素和吃荤都能达到营养平衡,但都需要一定的营养知识;两者相比,吃素要达到营养平衡更困难一些,全素对食物的搭配要求更高,例如植物性食物中优质、丰富的蛋白质只有豆类和坚果,吃全素就要在豆类上想办法做文章,而鸡蛋、牛奶、鸡肉等动物性食物中富含优质的蛋白质,搭配起来相对容易。

陈君石指出,人是一种杂食动物,不管出于什么原因而吃全素或半素,都是个人选择,“全世界没有一个国家强制规定国民是吃素还是吃荤,但让全人类都吃素不是我们的方向。”

“从中国现在的情况来看,我们需要减少动物性食物的摄入,以减少慢病发病率。”陈君石指出,从这个意义上讲,推出一些新的植物性食物来代替传统肉类,对人体健康是有好处的,而且有利于环保,应该受到鼓励。

“但事情总有正反两方面。”陈君石指出,一些企业推出以植物蛋白为原料的“人造肉”,例如用豆类蛋白取代牛肉和猪肉,“一定会追求口味,如果口味不好,人们不会购买。但追求口味就有可能增加大量脂肪,因为油多的食物更好吃,这就可能导致所谓的‘人造肉’比动物肉的脂肪含量不降反增,产生与人们预期相反的结果,值得警惕。”

人民日报 海外版

世界了解中国的窗口
中国走向世界的桥梁

欢迎订阅

拨打 邮局订阅服务电话 11185

微信扫码登录 中国邮政-微商城 订阅

2022年度 四种订阅方式 任您选!

国内代号: 1-96 全年定价: 420元

登录 中国邮政网上营业厅 (https://www.11185.cn) 订阅

拨打 人民日报海外版 发行服务热线 8610-65369416