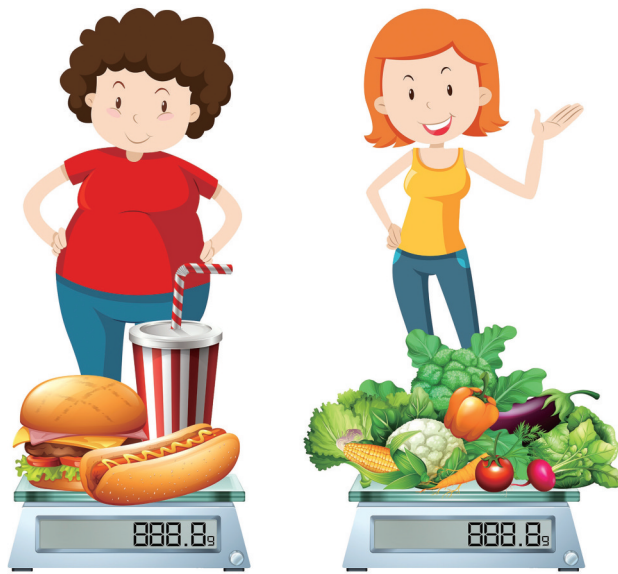


素食 = 啃菜叶?

五大营养素补齐吃素短板

越来越多的人认识到,大鱼大肉吃太多,可能带来肥胖、“三高”等健康隐患。但吃素并不能和健康画等号,关键在于怎样吃。营养科医生就针对“吃草一族”重点推荐五大营养素,让素食吃出满分健康力。

■据《北京青年报》



吃素带来的健康益处

有医学研究发现,不论是否增加运动和限制总热量,均衡的素食都可以减少体重,吃素一个月到两年不等,平均体重下降在3kg左右。并且均衡的素食可以减少心血管疾病的风险,降低血压、降低“坏胆固醇”(LDL-C)和血糖,从而降低总死亡率。

另外,素食还可以减少肿瘤特别是消化系统肿瘤的发病率。一方面是因为素食会摄入更多的膳食纤维,另一方面就是植物类食物中所含有的胡萝卜素类、芥子油苷、有机硫化物、黄酮类、植物固醇类等等植物化学物有抗氧化、对抗自由基以及抗肿瘤等作用。

素食有益的关键在均衡

不过,素食带来健康益处的前提“均衡的素食”。中国居民膳食指南推荐素食人群应以谷类为主,食物多样化,适量增加全谷物。并且增加大豆及其制品的摄入,每天50-80g,注意选用发酵豆制品。常吃坚果、海藻和菌菇。蔬菜、水果充足摄入,合理选择烹调油。

严格的素食者容易缺乏蛋白质及微量元素。如果不注意“均衡素食”,高糖高脂肪饮食,素食人群也是“三高”的备选人群。

四大营养助力健康素食

动物性食物是人体优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素和矿物质的主要来源。素食人群常常因缺少这部分进食,易出现蛋白质、铁、锌、钙、维生素D及维生素B12等重要营养素的缺乏。因此素食者要特别注意均衡膳食。

蛋白质:植物类食物中的蛋白质无论是质还是

量都不如动物蛋白质。因此,建议素食者尽量选择“蛋奶素”,以保证一定量优质蛋白质及维生素、矿物质的摄入。

另外,素食者可做一些杂粮饭、杂豆粥,注意增加杂粮、杂豆以及全谷物和薯类的食用,这样达到蛋白质互补。

维生素D:素食人群的骨密度比杂食人群低,骨质疏松发病率更高。因此素食者每天晒30分钟的太阳很重要,建议素食者可以口服补充维生素D。

维生素B12:除了豆豉、腐乳、酸豆浆等发酵豆制品以外,植物类食物中基本不含有维生素B12。建议严格素食者通过强化食物来补充维生素B12,或者服用口服补充剂。

铁元素:人体85%以上的铁摄入来自植物性食物,植物类食物中虽然含铁量并不低,但是这类非血红素铁吸收率通常低于5%,而动物来源的铁吸收率一般在20%左右。建议对于素食的儿童、老人及孕产妇需要特别注意缺铁性贫血的发生。

两个误区让健康收益打折

误区一:油脂不限。很多人认为猪油、牛油等“荤油”才是血脂高、心脏病的罪魁祸首。其实,所有植物类饮食有益健康的研究都是指均衡的低脂肪的饮食,如果“限荤不限油”可能健康问题更大。

误区二:精糖不限。很多素食者为了每餐有饱腹感吃很多主食。而白米饭、白面包、蛋糕等食物中含有大量碳水化合物,进入体内后如果超过了人体代谢的需要量,就会转化为甘油三酯储存起来。

有研究发现,在摄入相同热量(如2000kcal)的前提下,素食者食物中的碳水化合物比例及总量比荤素搭配者更多,而过量摄入碳水化合物特别是精制米面是引起血糖升高的重要原因。从这个角度上说,素食者发生高血糖的风险更大。

要求。因此,符合烟草制品零售点合理布局规定是法定的办证条件之一。

国家烟草专卖局新修订的《烟草专卖许可证管理办法实施细则》提出,坚持零售户总量与烟草制品消费需求相适应的原则,合理布局规定可有效防范无序竞争、过度竞争和恶性竞争,保护既有卷烟零售户的经营利益,保持市场卷烟供应和销售价格的稳定,从而优化卷烟营商环境。

案例中,本地合理布局规定间距为50米,而李先生与周边烟草零售户的距离只有30米,按照合理布局规定,应当不予发放烟草专卖零售许可证。

周学平

当心餐桌上的催熟剂

■据北青网

近年来,儿童性早熟现象时有发生。是什么让孩子过早地发育?除了遗传、环境等因素,饮食不当也是导致儿童性早熟的重要原因之一。

较高的动物蛋白摄入量、总脂肪较高、多不饱和脂肪酸含量高的食物摄入量与较早的初潮年龄有关。这类食物包括三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼、鲭鱼、鱼油、坚果、植物油等。

饮用过多含糖软饮料、碳酸饮料也与青春期提前发生的风险呈正相关。

大量摄入营养滋补品、含雌激素较高的食物可能会增加儿童性早熟的风险。如豆腐、豆浆、豆制品、鸡肉、鸡蛋、牛奶等,反季节蔬菜,膏粱厚味之品,含有大量防腐剂、色素、添加剂的食品。

食用较多的红肉、过量摄入含微量元素锌较高的食品,如牡蛎、蛤蜊、扇贝、三文鱼、肝脏、红肉等,可能是儿童发生性早熟的促进因素。

某些塑料制品生产中所用的邻苯二甲酸二乙基己酯、双酚基丙烷等内分泌干扰物,具有拟雌激素样作用。这些物质可通过污染的水源、食物或皮肤等途径被儿童摄入吸收,可能对下丘脑-垂体-性腺轴造成不良影响,从而引发性早熟。

六类膏粱厚味食物要少吃

膏粱厚味食物,通常指高脂肪、高糖分、高热量且味道浓郁的食物。以下是六类常见的膏粱厚味食品。

高脂肪类食物

油炸食品:如炸鸡、炸薯条、油条、炸春卷等,外酥里嫩,油脂含量高。

肥肉类:如红烧肉、扣肉、烤五花肉等,脂肪含量高,口感肥美。

奶油制品:如奶油蛋糕、黄油面包、奶油浓汤等,富含饱和脂肪。

高糖分食物

甜点:如巧克力、冰淇淋、蛋糕、甜甜圈等,糖分和热量较高。

糖果:如奶糖、软糖、棒棒糖等,含大量精制糖。

含糖饮料:如碳酸饮料、奶茶、果汁饮料等,糖分含量高。

高热量食物

快餐:如汉堡、披萨、热狗等,热量高且脂肪含量丰富。

坚果类:如核桃、腰果、杏仁等,虽然营养丰富,但热量较高。

芝士类:脂肪和热量较高。

重口味食物

腌制食品:如腊肉、香肠、咸鱼等,盐分和脂肪含量高。

酱料类:如沙拉酱、蛋黄酱、辣椒油等,脂肪和热量较高。

火锅:油脂和调味料丰富,味道浓郁。

某些传统菜肴

东坡肉:肥而不腻,脂肪含量高。

烧蹄膀:肉质软烂,脂肪丰富。

糖醋排骨:糖分和油脂含量高,味道酸甜浓郁。

奶油焗饭/意面:热量和脂肪含量高。

高油高脂零食

薯片:油炸制成,脂肪和盐分含量高。

饼干:尤其是黄油饼干、夹心饼干,糖分和脂肪含量高。

膨化食品:热量高且味道浓郁。

烟草专卖普法案例解析

间距太近不能办烟草专卖零售许可证吗?

近日,某地市民李先生到政务服务大厅申请办理烟草专卖零售许可证,烟草专卖局受理后,随即安排执法人员上门开展实地核查。核查发现,李先生申请的店铺与周边卷烟零售户距离只有30米,不符合本地50米的间距规定,最终烟草专卖局依法作出不予许可的决定。请问对李先生不予发证是否有依据?

法律解释:《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》第九条、《烟草专卖许可证管理办法》第十三条、国家烟草专卖局新修订的《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第十五条均明确,申请烟草专卖零售许可证,应当符合烟草制品零售点合理布局的