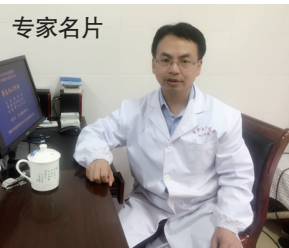


# 送给湖南人的“湘版膳食指南”

素食专家告诉你，如何吃得更“杂”一点

专家名片



肖长江

(湖南省中医药研究院附属医院心血管内科主任医师，全国健康素养巡讲专家)

热点关注

## “指南”被刷新，湘菜上“黑榜”

跟 2007 的版本相比，2016 版《指南》提出了新的概念——新版《指南》中的特定人群增加了“素食人群”。《指南》中建议，素食者的饮食最好以谷类为主，食物多样，适量增加全谷物。那么，对照新版《指南》的营养要求，湖南人吃的达标吗？

“油盐肉料严重超标，蔬果杂粮远远不够。”肖长江告诉记者，对照新版《指南》上的营养要求，大多数湘菜上了“黑榜”。

### 问题 1：放油太多，且动物油占大头

“从图上看到，人体每天摄入油量应在 25—30 克之间，但湖南人把粉、面等当早餐，光一份早餐的油摄入量就能达到这个标准，三餐过后，油摄入量大大超标。”肖长江介绍，湘菜中油含量过高能直接导致肥胖症、甘油三酯等问题的产生，加重了身体的负担，不利于健康。另外，湖南人喜欢用猪油炒菜，这类动物油含饱和脂肪酸，能加重肥胖症。

### 问题 2：钠离子超标，高血压患者大增

“湘菜重口味，高盐含量有不少‘功劳’。

### 问题 3：无肉不欢，吃出“三高”

“以前都说‘三高’（即高血压、高血糖、高血脂），现在我们还要加上高尿酸和高体重。”肖长江说，“三高”是不少湖南人的“特质”，有年轻化趋势，这与“无肉不欢”的湖南饮食脱不了干系。

“每天摄入超过 15%—16% 的动物蛋白，就可能启动癌症。”肖长江说，这是有医学根据的。从历年的数据分析，湖南消化系统癌症（即胃癌、肠癌和肝癌）排名第一，与重口味饮食有关，“东方人并不适应大鱼大肉，肠道更喜欢‘素食’，这让它们更‘轻松’。”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

十年磨一剑。作为中国人的营养宝典，《中国居民膳食指南》自从 2007 年修订之后，就未做新的修订。近日，国家卫计委再次刷新“指南”，首次为“素食人群”提出饮食建议，让素食养生活题又一次成为健康热点。

油盐酱醋，蔬果杂粮——饮食被“数字化”，餐桌被“素食化”，重口味的湖南人该怎么吃？越来越多的“素食人群”出现在我们身边，他们的营养是否均衡？参照最新版《中国居民膳食指南》（以下简称《指南》），一起来看看你的饮食是否达标吧！



专家观点

## 每周一素，用嘴改变“病床上的湖南”

对比新旧版《指南》，记者发现，新版《指南》在修订过程中参考了营养健康领域的新研究、新发现，比如，建议每天摄入全谷类和杂豆类。

“肠道爱粗粮，这早有科学依据。”肖长江表示，湖南人要健康，首先要改变饮食习惯。湖南人偏爱将米饭、面粉当作主食，而白米的淀粉含量是 75%，面粉的淀粉含量是 72%，属高淀粉食物；而五谷杂粮中，土豆的淀粉含量是 17%，红薯的淀粉含量也只有 26%，远低于前者。

肖长江说，新版《指南》还下调了每日热量标准，总热量平均减少了 200

大卡，也就是建议大家“少吃点”。动物性食物、油脂摄入增多，导致能量过剩，慢病风险增加。

“推行素食主义，并不会营养缺失。”肖长江告诉记者，自己经过 5 年素食生活，曾经超标的体重和胆固醇也降至正常。在他看来，增加植物蛋白的摄入能取代动物蛋白，填补人体的营养需要。

肖长江举例说，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 克大白菜的含钙量则 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。这一组数据也证明，人体需要的蛋白质、钙等营养都可以从植物身上获取。

不过，肖长江的素食概念中，讲究一个“杂”字。“很多人以为吃得多是指量多，其实是指种类要多。”他认为，素食主义者更应如此，吃得杂才能营养均衡，“植物的根、茎、叶、花、果、种子都食用。还要补充坚果，如核桃、板栗等，荚果如豆类、花生等。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。”

健康身边事 >>>

### 全国护肤日：长沙市中心医院有批“扫痘专家”

今日女报 / 凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 朱文青) 过敏、长痘、皮肤粗糙……夏季皮肤问题扎堆，该怎么解决？5 月 25 日是“全国护肤日”，长沙市中心医院皮肤科在门诊大厅举办了一场护肤讲座，专家患者面对面进行免费咨询。

“随着人们生活节奏的

加快，皮肤病患者正在逐年增多，这与人们的饮食、睡眠、环境息息相关。”长沙市中心医院皮肤科主任田立红表示，尤其到了夏季，皮肤病高发，除了皮肤的基础护理（清洁+保湿+防晒），建议在饮食和运动上下功夫。饮食上少吃脂肪、高糖、

辛辣、油煎的食品及白酒、咖啡等刺激性饮料，多吃蔬菜、水果、多饮开水。同时坚持多做一些室内的大幅度运动，如瑜伽，能加快血液循环，促使体内的废物及时排出体外，使皮肤在不断的出汗过程中保持毛孔通畅，随后及时加以清洗。

### 全国母乳日：湖南省中医附一“喂”爱行动



今日女报 / 凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 陈双) 5 月 20 日是全国母乳喂

养宣传日，湖南中医药大学第一附属医院举办“喂爱行动”启动式，倡导自然分娩，母乳喂养。活动现场，不少年轻父母参与话题讨论，与医院妇产科专家进行了面对的一对一问答。

据了解，启动式上，省中医附一“母乳爱”志

愿服务队队员还给孕妈妈、新手妈妈传授了孕期产后保健康复操。活动后，志愿者带领大家参观了刚刚搬迁的新病房，不少新手妈妈还带着宝宝体验了新生儿洗澡、按摩、抚触等项目，学习了专业、规范的新生儿护理方法。

图说健康

一份素食医生的营养早餐计划



周一

苹果 1 个，板栗一碗，红薯 1 个，姜汤一碗。



周二

糙米粥一碗，大番茄一个，淮山、板栗、萝卜和土豆搭配进食。



周三

雪梨一个，圣女果一盘，淮山、板栗少许，清炒白菜一碗。



周四

清炒莴笋一碗，清炒雪里红一份，清汤一碗，蘑菇板栗汤一碗。



周五

蘑菇板栗汤一碗，莴笋炒黄瓜一份，桂圆少许，橙子一个。