



医生执笔

陈淮沁教授

新加坡国立大学心脏中心
高级顾问医生

近年来，素食正广受大家喜爱，这可能是因为人们认为它对健康有益处，对环保具正面影响。目前素食者可分为：

一、**纯素者 (Vegan)**：即不吃肉、蛋、奶，也不使用任何动物制品的人。

二、**乳蛋素食者 (Lacto-Ovo Vegetarian)**：即饮食包括乳制品和蛋类的人。

三、**鱼类素食者 (Pesco-Vegetarian)**：即虽是素食者但可吃鱼。

所有素食者的共同点是不吃含牛、羊、猪和鸡等任何肉类或

吃素一定健康？

健康素食必须包含蔬菜、水果、全谷类、坚果、低脂乳制品和鸡蛋。如果取代肉类的素食中含有精制淀粉、糖果及含糖饮料、加工素食品或反式脂肪酸等，反倒会增加糖尿病、心血管疾病和心源性死亡的患病概率。

者其他动物产品。

降低患上糖尿病风险

在以科学依据为基础的医疗领域，让我们仔细审查和回顾目前的科学研究，探讨素食的实际价值。素食对人类身体的影响可在以下几方面发挥作用：

一、**降低胆固醇**。众所周知，饱和脂肪的摄取与胆固醇水平和心血管疾病的发生形成一种正比关系。那没有摄入动物脂肪，取而代之的是多不饱和植物脂肪（也称多元不饱和），自然而然地，血液里的胆固醇水平就会相对地降低。有研究表明，素食里的坚果、种子、纤维固醇

（plant sterols）可减少“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇，LDL-C）达13%，从而减少心脏病的发生率。

二、**降血糖**。素食者的体重普遍较杂食者（Omnivores）低，特别是纯素者。素食者饮食中含有的高纤维、水分及低热量会引起胃的扩张，延迟胃排空，并防止进食者餐后血糖会有大幅度波动，最终减少卡路里的摄取，导致体重下降。

三、**抗氧化**。素食含有丰富的抗氧化剂与植物纤维，有助于减低血管粥样斑块形成的风险。

四、**调节肠道微生物**。正常人的肠道会寄居上千种不同的微

生物，与宿主建立生态平衡。微生物一旦紊乱，可能会引发炎症，免疫功能减弱等病况，最后导致疾病发生。植物性饮食可增加膳食纤维的摄入量，促进微生物代谢物的产生，有降低血压和调节免疫的作用。

目前研究表明，素食者与杂食者相比，纯素食者能减少患上糖尿病概率62%，而乳蛋素食者则是38%。糖尿病患者如果吃素食，也能帮助控制血糖，从而减少药量的使用。虽说素食能降低血糖、胆固醇与体重，理论上应当能减少心脏病的发病风险，但实际上还没有确凿证据能证明这点。

另外，素食也无法降低血压，除非能同时减少钠和卡路里的摄取，并增加饮食中钾和镁的成分，以及定期运动。据目前所知，素食也没能证实减少癌症和老年失智症的患病风险。

慎防维生素及矿物质缺乏

并非所有的素食均属健康膳食。健康素食必须包含蔬菜、水果、全谷类、坚果、低脂乳制品和鸡蛋。如果取代肉类的素食中含有精制淀粉、糖果及含糖饮料、加工素食品或反式脂肪酸等，反倒会增加糖尿病、心血管疾病和心源性死亡的患病概率。

过度限制性纯素食也会导致维生素及矿物质缺乏。他们须补充人体所需的维生素B12，以免贫血、神经受损、溢血性中风、骨骼形成不全等疾病，对妊娠妇女及正在发育的孩童，尤其潜在不良影响。同时钙质的吸收也不可或缺，这可以通过西兰花、白

菜、豆制品（如豆腐）等饮食吸收，也可以通过运动和日晒获取。

综上所述，食用健康素食可降低糖尿病、高血脂症与超重的风险。但迄今为止，还没有减少心血管疾病、心衰、失智和癌症的数据。随着越来越多人普遍采用素食，懂得膳食成分，知道哪些能提供更好的健康结果，就变得至关重要。是否全素食就比稍加少量肉类的均衡膳食，在促进健康方面更占优势？目前还未盖棺定论，仍需进一步的研究。

目前的建议是对于有意改善自己健康状态，减少糖尿病、高血压和高血脂风险的过胖病患，采用健康素食，适量蛋白质，外加卡路里限制与定期锻炼，是个可行办法。其实吃些鱼类，也可以提供额外的心血管健康益处。纯素食者应该向医生和营养师咨询，仔细规划膳食并适当服用补充品，方能行之有效。