

吃肉 vs 吃素,哪个更健康?

消化系统给出标准答案



“碗里有肉”一度被人们视为生活富足的标志,而时下,素食受到越来越多人推崇,甚至在全球演变成一种生活风潮。

据估计,目前我国素食人群已超过5000万,女性占比较高。经历了百万年才进化到食物链顶端的人类,到底适合吃肉还是吃素?专家为你解读这个话题。



从生理结构上看 人类更适合吃荤还是吃素?

关于为什么吃素,网上有各种各样的说法,有文章通过比较草食动物、肉食动物以及人的解剖构造和生理功能,得出“人类天生适合素食”的观点。

专家表示,通过比较生理结构来证明这个观点并不科学。

草食动物的牙齿更耐磨

草食动物一般有强大的咀嚼肌、耐磨性更强的臼齿,而人的臼齿耐磨度、更换情况与它们差异很大。

草食动物的肠道更长

人类小肠和身高的比值明显低于草食动物。

人类肠道与身高的比值约为5,而多数食草动物的肠道是身长的9倍左右,食肉动物的肠道一般是身长的2~6倍。从这个指标来看,人类更偏向肉食动物。

草食动物拥有多个胃

人类胃液平时的pH值在2以下,进食后也很难到草食动物的4。

典型的草食动物,通常都有多个胃,或者有发达的盲肠,而人类只有一个胃,盲肠也不发达。

进化决定了人类更宜杂食

其实,按照哺乳动物食性而言,食肉和食草并不是非此即彼,因为还有杂食性动物,人就是杂食性动物。

动物在自然环境下会本能地从新食物中选取能满足自己营养需求的食物,并且,饮食取向也不一定仅由生理结构决定。

此外,食草的哺乳动物往往需要“一刻不停”地进食,觅食和进食的时间大大增加。

这直接导致其用于社交的时间少于吃肉的同类,就无法像人类祖先一样发展,因此,肉食杂食更贴近进化的趋势。

素食为什么越来越流行?

既然人类是杂食性动物,为什么素食逐渐被认为是更健康的选择?

现代人类已经通过量产获得充足的食物,还能对食物进行加工调配,此时人类的目标更多在于,如何高效满足营养需求,并吃得更好。

从营养角度来说,肉、蛋、奶等动物性食物含有大量人体需要的营养成分,比如优质蛋白质、多种维生素和矿物质。

不过,这些食物部分现代人吃得太多了,其中含有的脂肪、胆固醇等,也就变成了“健康杀手”。所以现代的膳食指南,主张人们增加饮食中的素食比重。

在2022年全球最佳饮食榜单上,弹性素食还位列最佳减肥饮食榜单第一,最佳糖尿病饮食榜单第二。

弹性素食的总体要求是:多吃植物性食物,少吃肉,但不能完全不吃肉。

饮食主要由五组食物构成,鸡蛋、豆类等非肉类蛋白质;水果和蔬菜;全谷类;乳制品;尽量避免肉类,可吃少量鱼类。

弹性饮食还可改善整体健康状况,降低心脏病、糖尿病和癌症的发病率,延长寿命。

科学素食,谷豆菌菇不能少

由于膳食组成中缺乏动物性食物,素食者容易出现维生素B12、欧米伽3多不饱和脂肪酸、蛋白质等营养素摄入不足的情况,要格外注意饮食均衡。

不建议全素膳食

素食人群大体可以分为两种,一种是完全戒食动物性食品及其产品的全素人群,一种是不戒食蛋奶类及其相关产品的蛋奶素人群。

建议素食人群尽量选择蛋奶素,除信仰因素,不主张婴幼儿、儿童、孕妇、体质虚弱者和老年人选择全素膳食。

增加每餐全谷物比重

素食人群每天摄入食物种类至少12种,每周不少于25种。

每餐谷物的摄入量不少于100克(生重),其中一半为全谷杂豆,如全麦粉、燕麦、红豆等,薯类碳水化合物含量高,可替代部分精米白面。

增加大豆制品摄入

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素,以及多种有益健康的物质。

大豆及其制品是素食者的重要食物,应每日足量摄入。全素人群每天应该摄入50~80克大豆及其制品,蛋奶素人群每天摄入25~60克。

以所提供的蛋白质来计算,50克大豆分别相当于145克北豆腐、280克南豆腐、350克内酯豆腐、110克豆腐干、80克豆腐丝、105克素鸡、35克腐竹、730克豆浆。

大豆及其制品可安排在一日三餐中,比如早上喝一杯豆浆,中午吃炒黄豆芽,晚上吃白菜炖豆腐。

发酵豆制品含有一定量的维生素B12,推荐全素人群每天摄入5~10克,常见的有腐乳、豆豉、豆瓣酱等。

坚果、菌菇、海藻不可少

坚果的铁、锌含量较丰富,还是植物蛋白质的良好来源。海藻(海带、紫菜、裙带菜等)含有十分丰富的矿物质,且富含长链欧米伽3多不饱和脂肪酸。

菌菇类含丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等,可作为素食人群维生素B12和铁、锌的重要来源。

合理选择烹调油

素食人群应注意选择富含欧米伽3多不饱和脂肪酸的食用油,如亚麻籽油、紫苏油、核桃油、菜籽油和大豆油等。

烹饪时根据所需温度和耐热性来正确选择食用油,建议素食人群用菜籽油或大豆油烹炒,亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌。