

天天吃素得心梗，油都不碰患脂肪肝 这可不是骗你！

“天天吃素，怎么还会得心梗？”“油都不敢碰，脂肪肝反倒加重了？”在浙大二院心内科和感染性疾病科门诊当中，患者这样的困惑并不少见。

很多人觉得“吃素=健康”，然而，事实并非如此——素食若吃得极端、吃得不当，反而可能埋下心血管和肝脏的健康隐患。



素食不当 心梗风险可能悄悄升高

李先生践行的素食主义很“彻底”：每天只吃蔬菜水果、全谷物和豆类，肉、蛋、奶一口不碰。一开始，体重下降让他很得意，但最近的体检单上，“总胆固醇”“低密度脂蛋白”的箭头却一路向上。

浙大二院心内科刘炳辰主任医师解释：“长期全素食，容易缺蛋白质、铁、钙，更缺维生素B12。尤其是维生素B12，几乎只存在于动物性食物中。缺了它，可能导致动脉血管内壁增厚，血管慢慢硬化，血脂自然就异常。”

更让人警惕的是另一个案例：60岁的王女士坚持素食10年，因胸闷就诊时发现血管堵了80%，不得不放支架。

细问才知，王女士的素食多是“加工素肉”——那些调味丰富的素鸡、素鸭，看似是植物性食物，实则为了口感，往往加了大量盐、糖和油。她还特别爱吃蛋糕、饼干，这些甜食里的“植物奶油”含反式脂肪酸，会悄悄破坏血脂代谢。此外，3年前髋部骨折后，她几乎不运动，每天久坐看电视，双重因素叠加，最终诱发了冠心病。

“素食不是不能吃，但‘极端’和‘不健康’是两大雷区。”医生强调，植物性食物里的膳食纤维、不饱和脂肪酸确实对心血管有益，但完全拒绝动物性食物，会导致维生素B12等关键营养素缺失；而依赖加工素食、高糖零食，更是把素食的“健康优势”变成了“风险隐患”。

吃素降糖？ 小心“饿”出重度脂肪肝

“我连油星都不碰，怎么脂肪肝从轻度变成重度了？”62岁的张先生拿着超声报告，在浙大二院感染性疾病科诊室里急得直搓手。

两年前，张先生因空腹血糖7.8mmol/L被诊断为糖前期。他听人说“吃素能降糖”，便开始了严格的“无油无肉”饮食：早餐白粥配咸菜，午餐米饭+清炒青

菜，晚餐面条或红薯，蛋、奶、坚果几乎不碰。半年后，血糖略降，可是肝脏超声却显示“重度脂肪肝”。

浙大二院感染性疾病科唐翠兰主任医师分析了他的饮食误区——

误区1 “清淡”成了“碳水炸弹”。张先生的素食全是精制碳水——白粥、米饭、面条，几乎没有优质蛋白（如豆腐、鸡蛋）和健康脂肪（如橄榄油、坚果）。过量碳水进入体内，会被肝脏转化成甘油三酯，堆积起来就成了脂肪肝。

误区2 蛋白质不足，肝脏“运不动”脂肪。肝脏代谢脂肪，需要“载脂蛋白”帮忙把脂肪运出去。而载脂蛋白的合成离不开蛋白质。长期缺蛋白，肝脏就像“没油的卡车”，脂肪运不出去，只能越堆越多。

误区3 极端低脂激活“饥荒模式”。人体长期缺脂肪，会误以为“闹饥荒”，肝脏会主动合成更多脂肪储备起来——这也是为什么有些“瘦人”也会得脂肪肝。

健康饮食的关键 均衡，而非“极端”

素食本身并非洪水猛兽。研究显示，合理搭配的素食（如适量吃蛋、奶，保证豆类摄入）确实能降低部分慢性病风险。但问题出在“极端”和“不健康”上：完全拒绝动物性食物、依赖加工素食、饮食结构单一，都会打破身体的营养平衡。

浙大二院营养师张红主任医师表示，2021年《中国居民膳食指南》明确指出：健康的膳食模式应该是“多蔬菜水果、多鱼虾、常吃奶类和大豆、适量谷类和肉禽、清淡少盐”。

就像江南地区的饮食模式，植物性食物为主，搭配适量动物性食物，既有膳食纤维的好处，又不缺关键营养素，才是对健康最友好的选择。

所以，与其纠结“吃荤还是吃素”，不如记住：没有绝对健康的食物，只有均衡的饮食模式。肉蛋奶、蔬菜水果、全谷物合理搭配，再加上适度运动，才是守护健康的王道。

据潮新闻

这10个“养生”做法 其实并不健康

随着健康理念的传播，很多人都开始关注养生了。关于如何养生，有很多流传甚广的说法，这些说法你要真的跟着做了，养生不成反而损害健康。

晨起喝蜂蜜水防治便秘 蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖，晨起后直接喝蜂蜜水，容易使人体血糖浓度上升，对糖尿病患者十分不利。

如果果糖不耐受，喝点蜂蜜容易轻微腹泻，促进排便。但是只有少数人存在果糖不耐受，大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用，还会增加添加糖的摄入，也容易长胖。

晨起喝淡盐水排毒 身体的各种代谢废物，大家称其为“毒素”，各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外，我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行，没必要喝淡盐水。

晨起喝淡盐水，容易使一天内盐的总摄入量超标，增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。白开水是晨起第一杯水的最佳选择。水温最好控制在20℃~40℃，因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

喝白粥养胃 很多人都喜欢喝白米粥，觉得好消化又热乎。然而，白粥的营养价值相对单一，尤其是和其他粗细搭配的主食相比，膳食纤维等营养素含量相对较少。

对于肠胃不好的人群来说，往往本身各类食物的摄入量就比其他人群要少，如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥的话，还可能会加剧营养不良的风险，而且血糖反应也会比较高。

如果真的喜欢喝粥，建议粗细搭配，放一些杂粮杂豆，如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等，不仅有利于平稳血糖，还能增加其他营养成分的摄入，比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

喝骨头汤补钙 传统观念中，一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质，拿来熬汤岂不是大补？实际上，骨头汤味道鲜美，其补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质，但难以溶解，人体吸收更是困难。据检测，1公斤排骨熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油，它们的主要成分是脂肪，过多摄取反而容易导致体重增加。

吃猪蹄补胶原蛋白 猪蹄确实富含胶原蛋白，但遗憾的是吃下肚它并不会直接跑到人的脸上。胶原蛋白的利

用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白，如果要想给胶原蛋白合成提供原料，还不如吃肉蛋奶豆。

猪蹄这块肥肉里主要是饱和脂肪酸，对心血管健康很不友好，所以还是少吃为好。

喝糖水缓解痛经 “痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖的主要成分是蔗糖，也含有少量的果糖和葡萄糖，含糖总量为96.6%，经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学的角度来看，红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。

喝完红糖水后，部分女性确实会感觉疼痛有所缓解。但这并非红糖的“特殊功效”，一部分可能是心理作用，另一部分可能与温度有关，这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。

对于由子宫内腺异位症、子宫肌瘤等器质性病变引起的痛经，红糖水更是无济于事，应及时就医。

喝果汁补维生素C 水果榨汁后，营养成分会略有损失，比如维生素C会降低。

数据表明：水果酸性越强，维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子，膳食纤维也会进一步损失。最关键的是，水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内，叫作“内源性糖”，榨汁后细胞壁被破坏，糖分游离到细胞外，变成游离糖，对血糖的影响很大，容易导致血糖升高。

所以，喝果汁不能等同于吃水果。

油冒烟再炒菜 油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物，正确的做法是热锅凉油放葱花，葱花冒泡不焦之前就下菜。并且，做菜一定要开油烟机。

趁热吃 口腔和食道能承受的适宜温度一般是10℃~40℃，50℃以上可能就会产生热伤害，而65℃以上的热饮是明确的致癌物。减少“趁热吃”，避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，减少食管癌风险。

食物温度会影响淀粉糊化程度，从而影响升糖指数。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，“血糖生成指数”(GI)就会升高。

饭菜放凉再放冰箱 很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电，但是食物在室温下放凉的过程，容易滋生细菌；如果吃之前还没彻底加热，就很容易食物中毒，保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒，盖上盖直接放冰箱。

据央视网