

你愿意做个素食主义者吗

如今，现代都市人营养过剩，生活方式、营养结构不合理，得“富贵病”和处于“亚健康”状态的人越来越多。除了信仰，时下许多人开始远离荤食，素食正成为一种悄然流行的环保、健康的生活方式。素食，也表现出回归自然、回归健康和保护地球生态环境的返璞归真的文化理念。

□文/图 本报记者 齐放
见习记者 刘彩霞



食客在素食餐厅用餐。



一些超市为喜欢素食的人们特意准备了专柜。

素食渐成为一种新的生活方式

许多人可能都有过这种经历，几个人在外面一起吃饭时，有同事或朋友说不吃肉时，会很奇怪地问他们：你为什么不吃肉？

然而，随着身边越来越多的人远离荤食，那种惊讶早已变成了见怪不怪。因为我们身边有太多的人现在成了素食主义者，他们苗条的身材，健康的体质，以及积极的精神状态，在让人羡慕的同时也萌生了尝试素食的想法。

9月23日中午，在市区海河路东段的一家素食餐厅，记者看到，来这里吃饭的人

络绎不绝，十几张桌子都已订完，有的食客甚至坐等其他客人吃完饭腾桌子。

这是一家以火锅为主的素食餐厅，主要菜品有青菜、豆制品、菌类，以及油炸素食等。菜品为自选，大家挑选着自己喜爱的菜品，也不忘互相提醒按需所取，尽量不要浪费。

“我就在附近住，来这儿吃了好多次了。”市民王慧告诉记者，因为不喜欢大鱼大肉，已吃素食多年，家人受影响也跟着吃起了素食。自从小区附近有了这家素食火锅饭店，有朋友来串门就带她们吃味道

鲜美的素食。

在市区太行山路沙河大桥北段西侧的一家门面不大的素食饭店，记者看到，所有菜品都是素食，就连主食也以素蒸面条和粉浆面条为主。

这家饭店的老板告诉记者，已经营近两年，生意过得去，顾客基本上都是喜欢吃素食市民，尤其以回头客居多。

记者了解到，目前在市区已出现多家素食餐厅，而且生意足够维持，这也说明有一批忠实的素食者群体，坚持着自己的理念，继续着素食主义。

素食主义者：素食滋养爱心

为什么只吃素食呢？他们的身体吃得消吗？面对这样的疑问，也许我们的担心是多余的。

“吃素没有特别的原因，也许一种机缘吧。”在河上街一家素食餐厅，市民张女士告诉记者，“只是不会想吃肉，我闻到肉味会难受，尤其是烤肠那种味道。”

吃素有两三年的市民邱女士说，我并没有纯吃素，只是不吃肉，鸡蛋和牛奶偶尔也吃。

至于为何吃素食，邱女士说，起初是因为一个心结吧，小时候在农村生活，自己养的小兔子被父亲宰杀吃了，真是应了那句“见其活而不愿其死，闻其声而不愿食其肉”。“从小也很喜欢动物，觉得动物比人好相处，那只兔子我从小养到大，感情很深。但是我父亲是个不离酒肉的人，爱吃肉、喝酒，一喝多就骂人打人。我从小不喜欢父亲延伸到反对他的所有爱好和行

为，这也是吃素的原因之一吧。”

吃素食之后，邱女士在家里做饭的次数增多了，下厨的热情被激发，并且一发不可收拾。最大的乐趣就是探索各种以前没有吃过的食材，搜集、试验和发明食谱，创造的乐趣是无穷的，每次拍照发到朋友圈和朋友分享快乐。去素食餐厅吃饭时，她还会看菜单上有什么有趣的食物，然后用手机拍下来回家自己做。

漯河医专社会学博士李达理就是一位素食主义者。他说：“很多人对现在的肉食类添加剂多有怨言，担心吃肉食不安全，我也有同感，一直以来吃肉较少。2014年初，一个偶然的机，我决定与肉食无缘，永远吃素食。现在吃素近三年，身体除了健康、营养、体重等正常之外，也发生了一些变化，尤其是思想认识的改变，我觉得更是珍贵。”

李达理告诉记者，自从吃素食后，明

显感觉到了以下好处：一是促进睡眠。自从开始吃素食后，很容易入眠，而且睡眠深，经常一觉到天亮睡到自然醒。二是感冒少了。以前，稍不小心就会感冒发烧，肠胃不舒适是家常便饭，现在这些小毛病大大减少。三是滋养爱心。素食的好处是帮助爱心的提升，看到动物的种种痛苦，就会想尽办法救助。大爱无疆，由对动物的爱上升到帮助处于困难之中的人，尤其是残障儿童。四是改变性格。素食滋养爱心，也使得人有包容心。长久的素食会使人变得温和、大度和宽容，从根本上改变人的性格。

此外，根据研究表明，素食主义者还伴随着其他的生活方式。比如，素食主义者中抽烟、喝酒的人相对较少，他们一般饮食比较节制，比较注重健康的生活方式。比如，锻炼、心态等方面也更为健康。

非素食者：整天吃素还真受不了

俗话说：“好者好，恶者恶。”虽然一部分爱好素食的人找到了吃素的乐趣，但即使家人也有不同的声音。

“反正我是无肉不欢，让我每天吃素还真受不了。”家住市区汉江路的市民郭正军告诉记者，每个人都有各自的生活习惯，千万不要把自己吃素的行为和想法强加到别人身上，自己默默地吃就好了。

前面提到的邱女士的老公张先生就不

是素食主义者。张先生说：“去年老婆为了保持身材，开始选择了吃素，没想到一发而不可收。我们现在都不吃一锅饭，因为我离不开肉。”

张先生说，老婆只要在家做饭，每天都是水煮的青菜、玉米，蒸的茄子，蔬菜沙拉和水果。有一次，张先生约朋友到家吃饭，忘记交代做饭上的事了，结果老婆弄了一桌子素菜，搞得他很没面子。现在，别人结婚、生孩子的喜宴，邱女士基

本上不参与，因为她看到油腻的东西就没胃口。因为邱女士很少有朋友聚会应酬，除了上班，她就整天在家捣鼓养生的东西，张先生看到就调侃她是不是走火入魔了。

采访中，陪同妻子和女儿一起吃素食火锅的卢先生认为，素食的营养没有荤菜丰富，如果一味吃素食，不会造成营养不良呢？特别是女儿还小，担心影响身体发育。

专家建议：食素有利有弊，注意营养均衡

如今，尽管素食主义成为流行趋势，很多人都提倡素食主义，认为这样对身体健康最有益。但相关专家提醒，素食主义也要注意补充一些营养元素，这样才能对身体健康起到良好的帮助。

漯河医专社会学博士李达理认为，素食主义是一种个人行为，素食者与非素食者不能够互相歧视，更不能强迫别人接受自己的观点。一个人的饮食习惯是各种因素长期综合形成的，也可以随时改变。素食者的食物如果太单一，容易造成营养不良，对生活、学习和工作不利；同样，非素食者吃肉过多，对身体也不好，要适可而止。

国家注册高级营养师、高级身心健康管理师、漯河心身平衡养生操志愿者服务团团长王会玲认为，从养生的角度来看，素食在养生方面实益处多多。但是，只吃素食的话要注意不要营养失调，应该多吃豆制品补充不吃肉的营养缺失。

王会玲认为，长期吃素食可使身体更轻盈，反应更敏捷，精神更充沛，心情更开朗。因而较少得抑郁症，少得感冒，不容易得癌症、高血压、糖尿病。从理论上讲，素食能够获得比肉食更优质的营养。比如，各种坚果、瓜子中的蛋白质达30%，谷物约含10%，豆类中的蛋白质含量更高，近40%，是肉类的两倍，豆皮的蛋白质更高达50%，且大豆中的蛋白是完全蛋白，更易被人体所吸收。而肉食在肠胃中腐化极盛，且多带毒性，对人体有害。而一切果蔬谷类的营养最易消化、最容易直接吸收，植物中纤维素也能防止便秘的发生。

但是，任何事物都有两面性。王会玲认为，长期吃素的弊端是要防止因食物营养搭配不合理造成的营养不均衡。《黄帝内经·素问》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”膳食搭配理论，五谷是人体赖以生存的基本物质，五畜补益五脏精气，五菜有协同充养作用，五果辅助补充营养，各种食物合理搭配，保证用膳者必需的热能和各种营养素的供给。畜禽类食物的氨基酸构成与人体需要较为接近，有利于弥补植物性食物中赖氨酸不足的缺陷，也是铁、锌、锰等微量元素的良好来源，但其饱和脂肪酸含量较高，食用过多易导致高脂血症。所以，日常食用时应以瘦肉为主，少吃肥肉或荤油。

最后，营养专家提醒说，膳食种类多样，各食物营养成分各不相同，没有一种食物能供给身体所需的全部营养素。因此，每日膳食最好有多种食物合理搭配，才能满足人体对各种营养素的需求，达到养生保健，预防疾病的目的。

相关链接

素食主义是一种饮食文化，实践这种饮食文化的人称为素食主义者，这些人不食用来自动物身上各部分所制成的食物，包括动物油、动物胶。世界各国或不同文化下的素食主义有所不同，有些素食主义者可食用蜂蜜、奶类和蛋类，有些则否。

有人认为，吃素，除了能获取天然纯净的均衡营养，还能额外地体验到摆脱了都市的喧嚣和欲望的愉悦。在美国有十分之一人口、英国有六分之一人口已经或正在考虑成为素食者。