



久久素食丛书

06

一本让你轻松健康的素食书

这样吃素 最健康

生命对每个人来说，只有一次。
选择健康、快乐过一生，就从选择
好的饮食习惯开始。

吃素是一种健康的选择

久久素食机构◎编著

素食不但赐予我们**健康**，更带
给我们**心灵上的滋养**，让我们更
有爱心、更平和、更快乐。

让您更苗条、更健康、 更聪明、更快乐的饮食指南

中国纺织出版社



这样吃素

最健康



素食主义，是一种健康的生活方式，它不仅是一种饮食习惯，更是一种生活态度。素食主义可以带来许多健康益处，如降低患心脏病、糖尿病、肥胖症和某些癌症的风险。此外，素食主义还可以帮助保护环境，减少温室气体排放。

素食主义，是一种健康的生活方式，它不仅是一种饮食习惯，更是一种生活态度。

中国疾病预防控制中心



素食主义，是一种健康的生活方式，它不仅是一种饮食习惯，更是一种生活态度。素食主义可以带来许多健康益处，如降低患心脏病、糖尿病、肥胖症和某些癌症的风险。此外，素食主义还可以帮助保护环境，减少温室气体排放。





这样吃素 最健康

主 编：任月园

副主编：黄 瀛

久久素食机构◎编著

编辑委员会成员（排名不分先后）

黄 瀛 中国食文化研究会
素食文化委员会秘书长

朴吉春 《现代健康》杂志社执行主编

冯建华 中国农工民主党中央文化委员会
中国茶文化之“北派茶艺”法脉传承者

原巧霞 中国保健协会高级营养保健师

金 艳 中国保健协会高级营养保健师

任迎晨 国际瑜伽研究院认证教练

熊莹莹 高级瑜伽理疗师

任月园 生活图书资深主编

支持指导机构：中国素食联盟
久久素食网（www.99sushi.com）



吃素是一种健康的选择

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃素最健康/久久素食机构编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.3

ISBN 978-7-5064-7149-7

I. ①这… II. ①久… III. ①素菜—饮食营养学
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 243684 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:150千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

ZHEYANG CHISU ZUI JIANKANG

总序

多吃素食：绿色·环保·健康养生·呵护心灵

“如果你少吃肉，你会更健康，地球也会更健康。”

生活中有很多这种人：生了病只知道求医问药，却从不知道检讨自己的生活习惯，最后花了很多钱，身体受了很多苦，病情却未见得好转。

这些人把生病的原因归结为环境污染、太劳累等，为什么有人跟我们呼吸着同样的空气，做出了更大的成就，却依然十分健康、神采飞扬？

答案是彼此的生活习惯不同。在这当中，饮食扮演着重要的角色。



素食，让我们的地球更健康

我们抱怨环境污染，抱怨污染使我们致病，可是你知道吗，说不定你自己也在破坏环境呢。你说，没有啊，我是一名环保卫士，我参与植树造林，注意节约资源，做好垃圾分类……可是还不够，如果你酷爱肉食，就是一名环境破坏者。

如何理解呢？举个最简单的例子：在一公顷土地上种植粮食、蔬菜，可以养活 22 名素食者；如果种草，放牧牲畜，却只能养活一至两名肉食者。可见，肉食比素食更侵占地球的资源。另外，放牧、屠宰必然造成土地沙化、河流污染等严重的破坏。

地球兴亡，人人有责。在哥本哈根世界气候大会后，低碳环保的理念席卷全球。素食，恰恰可以减少碳的排放量。多吃一顿素餐，就是做环保。所以，众人联名发起了“周一请吃素”活动。

如果你想让子孙后代还能够看到森林，看到可爱的动物，阻止地球加快暖化，请多吃素食，少吃肉食。

请把环保落实到一日三餐中，做地球上最负责任的公民。



素食，让你的身体更健康

21 世纪是重视健康的世纪。



各种“文明病”高发,逼迫人们不得不重视健康。看看身边,高血压、糖尿病、高脂血、肥胖症患者比比皆是,其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食“功不可没”,反映到餐桌上就是我们吃的肉食太多,素食太少。

蔬菜、谷物、水果中不含胆固醇,富含膳食纤维、维生素和矿物质,能提供人体所需的多种营养素。如果忽略它们,就会导致营养不均衡,滋生出多种疾病。

“民以食为天”,我们要更重视大自然赐予我们的天然素食,在搭配上变换花样,在洗涤和烹饪中注意营养保全,从而摄取多种营养素,强健身体,祛病延年。

然而,还有人素食存在着误解:认为吃素会让人没有力气,让人失去性感和活力——其实不然,在世界体育史上,游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔跤、竞走、马拉松长跑和自行车比赛等各项世界纪录中,均有素食运动员创下的,他们的爆发力、持久力和体能远超前人;再看看其他伟人,著名科学家爱因斯坦、大文豪莎士比亚、大哲学家卢梭都是素食者,这说明素食能赋予人聪敏的头脑;再看看当前活跃于荧屏上的影星、歌星,他们中许多人也吃素——谁能说他们不性感?

吃素是一种知性活动,要讲究正确的方法。本套丛书不是提倡大家放弃肉食,改吃素食,而是期望你提高餐桌上的素食比例,这将使你变得更为健康和苗条。当你想过渡到纯素食时,一定要阅读科学的指导书籍,以免某些营养素摄入不足。



品味甘美素食,拥有愉悦情怀

许多人爱吃肉、不爱吃素的主要原因是觉得素食没味道,太清淡。其实,这在很大程度上是因为自身的味蕾变得迟钝,必须有肥甘美味的食物来给予刺激。

如果想品味到素食的甘美芳香,办法很简单:坚持吃一周素食,再去吃肉时,你就会感觉肉食没有那么香了,而素食才真正得芳香诱人。

有许多素食者也会搭配食用仿真素食,如素鸡、素鱼、素虾、素肉等,它们的形状和味道超级仿真,让人既品尝到肉食的美味,又不会摄入胆固醇、高脂肪和高热量。

除此之外,素食还能带给人愉悦的心情。笔者认识一位企业高管,他说吃素后身心感觉大不相同,以前容易发火,脾气暴躁,现在则心平气和、口气清新、皮肤光泽,而且睡眠还质量还改善不少呢。

确实,素食不但赐予我们健康,更带给我们心灵上的滋养,让我们更有爱心、更平和、更快乐。

从某种意义上说,素食不仅是一种饮食方式,更是一种文化:崇尚真味、低碳环保、充满爱心的文化,可以让自己更为窈窕矫健,跟周围世界相处得更和谐。

期望本套丛书抛砖引玉,让更多的读者走近素食、了解素食、接纳素食,享受素食,在健康和心灵上双重受益。

ZHEYANG CHISU ZUI JIANKANG

前言

远离疾病,保持健康,美容养生



吃素是一种健康的选择

人生在世,衣食住行。

人可以选择自己的“衣”,合适的衣着会让您自信而靓丽;人可以选择自己的“住”,美好的环境会使您身心舒畅;人可以选择自己的“行”,驾车便利,骑自行车健康;同样,人也可以选择自己的“食”,一份完善的食谱确保您身体健康,更好地享受宝贵的生命。说到这儿,有人可能会问,可以吃的东西这么多,我怎么知道什么该吃什么不该吃呢?其实,您首先只需要做一个选择——吃素还是吃肉。审视自己的周围便知答案。

放眼当今,人们的生活质量确实提高了,但因吃了太多的高蛋白、高脂肪、高热量食品,出现了不少高脂血、脂肪肝、肥胖病、糖尿病等“富贵病”。富贵是好事,可得病的滋味不好受。其实何止不好受,这些病已经成为不折不扣的“生命杀手”,令人畏惧之甚。一部分人面对这些疾病的威胁,选择的是管住自己的一张嘴,把饮食喜好由肉食转向更健康的素食。

统计资料表明,英国有 1/6 的人口已经或者正在考虑成为“素食主义者”,尤其令人惊讶的是:英国 13 ~ 34 岁的年轻公民中,有 10% 是素食者。据美国素食资源协会 2007 年的调查数据显示:美国 1/10 的人口已加入素食行列中,18 岁以上的成年人中约有 470 万人是严格的素食主义者。很多美国人外出用餐时会点全素菜肴,他们吃的蔬菜富有营养,如西兰花、芦笋、西红柿、茄子、南瓜、菠菜、甘蓝等,其中含有有效的抗癌成分;他们餐桌上的豆类、坚果也如肉食一样,能为人体提供必需的蛋白质和优质脂肪,如核桃、黄



豆中含有不饱和脂肪酸,能够有效地降低胆固醇,预防血管粥样硬化;他们吃下的素食中富含膳食纤维——被专家美誉为“第七营养素”——能提升消化功能,有利于排出毒素,促进机体健康……不难想象,由于诸多益处,素食主义大军正在不断地壮大,手捧本书的您,是否也应该加入他们呢?



用心搭配饮食,均衡摄取营养

如果您选择“是”,那您就做了一个明智的选择。但光有选择还不够,吃素是一项知性的行为,素食本身并不等于健康,如果您每天只吃白菜豆腐,长久下去您的身体怕也会像豆腐一样绵软。我们的身体如同一部机器,随着社会的高节奏而运转,吃素吃得不正确,消耗的体力就无法得到补偿,这台机器就要运转不灵。我们知道,不同的食物含有不同的营养元素,没有一种“万能食物”可以提供人体所需要的全部营养,因此,素食的关键不仅仅在于“素”,还必须考虑另一点——营养全面。可以这么想象,如果一首歌只有一种音符,那它就不能成为歌,那更像是一种噪音。先人们讲究“和而不同”,意思是虽然各种元素各不相同,但是搭配到一起却能达到和谐大美的境界,就能成为一首动听的歌,因此,想要通过素食获得健康的您,就需要用心设计自己的食谱,合理搭配各种食物,选择丰富的食材,从中获得全面的生命营养素。在本书中,我们向您介绍了由美国饮食营养学会提出、当前在国际上风行的素食营养金字塔,以方便您参照它来搭配饮食,从而摄取均衡全面的营养物质。

当然,您要想进一步掌握科学详尽的方法来实践自己的素食主义,最好能咨询专业的注册营养师,这样能达到事半功倍的效果。



塑造更为苗条、健康、聪明、快乐的自己

有人问:坚持素食到底会获得什么效果呢?下面将和您简单谈谈素食的好处。明代医药学巨匠李时珍指出:“饮食者,人之命脉也。”为了我们的健康,一定要区分各种食物的利弊,懂得根据自身情况挑选适合自己的食物,这才是正确的养生之道啊。

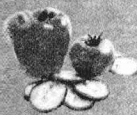
素食能使您更苗条。节食或禁食是常用的减肥方法,不利于身体营养的



补充，人需要进食是身体的自然需求，强迫自己节食来减肥，身体的需要不能被满足，虽然短时间内可能会减轻体重，但压抑过久却会导致相反结果，影响新陈代谢，令新陈代谢减慢，甚至有发生厌食及暴食症的可能。素食减肥法既能到达减肥的效果，又能够保证您得到充分的营养，是科学合理的健康减肥方法。需要您谨记的是：素食减肥的秘诀在于我们吃的素食是否以天然素食为主。城市人所吃的食物大都属过于精制的食物，它们不需要消耗身体很多的能量便能消化，白米、面包、蛋糕、薯片等都属于这类精制食物。由于消化时间短，很快又会有饥饿感，如此继续进食，累计吃进的食物产生的能量多于消耗的能量，便会有肥胖的危机。如果选择吃天然的食物，加上低热量的烹煮方法，可以随意进食，即使吃很多都不会胖。

素食会使您更健康。现在每日餐桌常见的肉类饮食，由于“营养好、口味佳”，使有些人甚至觉得“无肉不欢”，然而，美国食品药品监督管理局的检验报告却令人大吃一惊：发现食物含毒成分 95% 来自肉、鱼、蛋和乳制品，其中以牛肉、猪肉食品最为严重。美国学者约翰·罗宾逊更是从根本上指出：人类适合吃素食。人类的生理构造、消化系统与食草、果蔬以及谷类的动物的生理构造极为相似，却与食肉动物十分不同。人类的生理特点不利于食肉：人的胃酸较食肉动物少 20 倍，但唾液呈碱性，并且含有很多消化谷类所需的酶；肉食动物，包括狮子、老虎等，它们的消化系统非常简单而且长度很短——只有其自身长度的 3 倍。这是因为肉类腐败得很快，假使这些腐败产物在体内停留时间太长，就会毒化血液。而成人肠道却是身长的 4.5 倍，容易滞留肉食分解的毒素，长此以往必定危害健康。另外，肉食动物对于身体热量的散发大多依靠舌头而不像草食动物那样依靠皮肤。更有意思的是：据国外某医学杂志的一篇文章说，以肉食为主的欧洲，他们成年人的肠道约为身高的 3~4 倍，而以谷物素食为主的亚洲人，成年人的肠道约为身高的 4.5~5 倍。可见，我们亚洲人还是应该以素食为主。瑞典科学家林内曾说：人类的结构若与动物相比较，无论是从内在或外表来看，都充分显示出蔬菜和水果才是我们的自然饮食食物。

素食能让您更聪明。生理学认为：人的大脑活动是脑细胞内具有的正反两种力量交互作用而形成的，这种交互活动即我们通常所说的“思考”。这



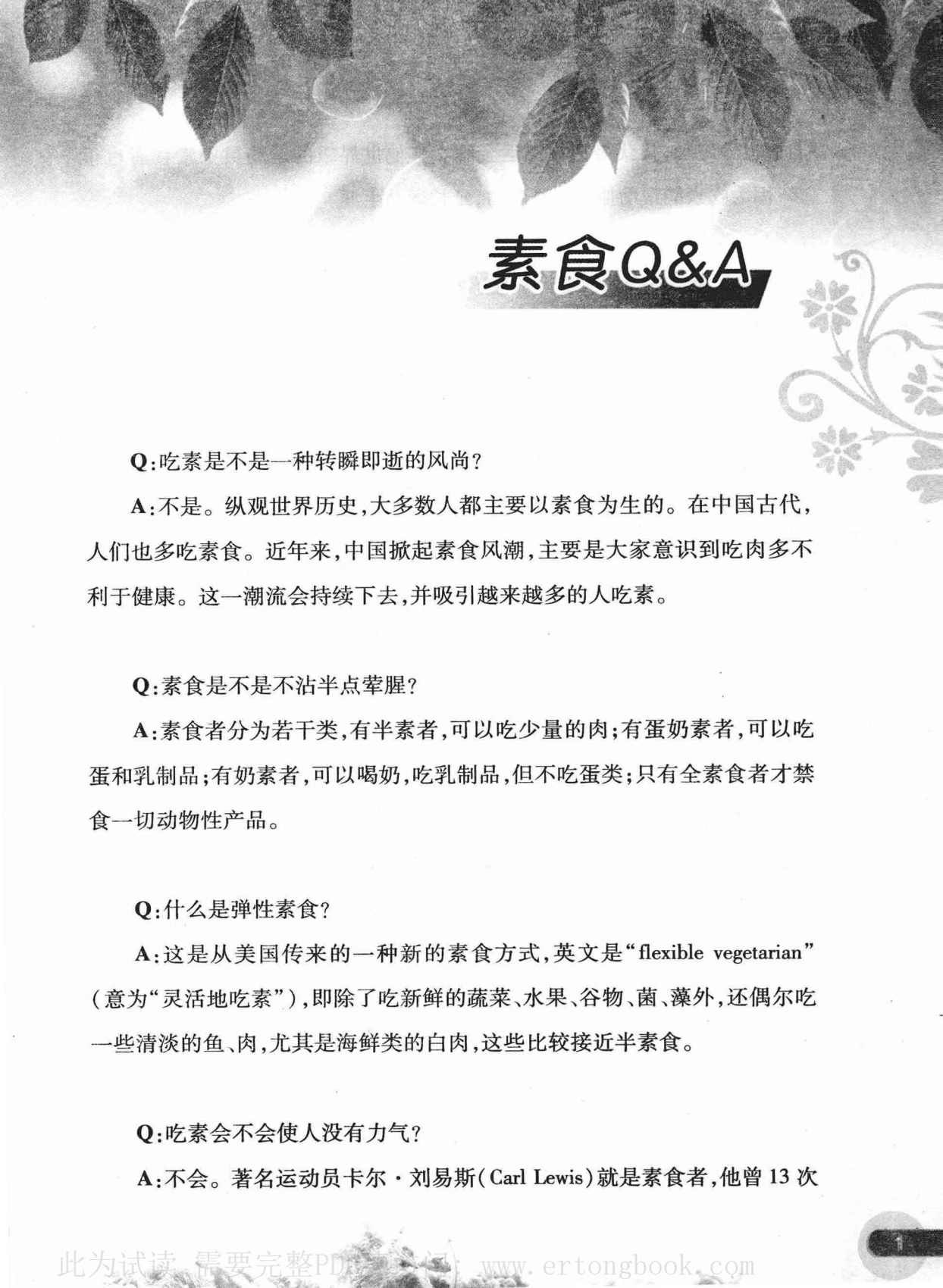
样的活动到了高潮,必会有一方的作用获得主导,这种主导对我们做出“决定”至关重要,要使大脑细胞能够充分地发挥其正反两种作用,就必须充分供给大脑细胞所必需的养分,这种养分主要是谷氨酸、B 族维生素及氧等。食物中以完整谷物及豆类含谷氨酸和 B 族维生素最为丰富,肉类则含量甚微。美国麻省理工大学研究员也认为,食用全麦食物可以促进脑部化合作用,所以素食者可以获得更为健全的脑力,使智慧与判断力提高。古希腊哲学巨匠苏格拉底、柏拉图以及勾股定理的提出者毕达格拉斯全是严格的素食者,文艺复兴以来的巨匠中素食者也不少,例如达·芬奇、托尔斯泰、萧伯纳和爱因斯坦的等人。以上这些最需要脑力去建造自己知识体系的智者都是素食者。实际生活中,不少人改为素食之后,发觉自己脑筋灵活了,想象力丰富了,领悟力提高了,思考敏捷了,记忆力增加了等。总之,脑部的功能明显地强于食素之前,甚至比年青时的状态更美妙。事实上,世界各地从小食素的儿童往往都智能特别高。由此可知,素食能增进脑力。

素食能帮您变得更快乐。水果、谷类、大部分蔬菜(除了洋葱、蒜等刺激性较强的蔬菜)、豆类、坚果等食物比肉食更容易被人体消化,可以给人体带来充足的能量,并且在代谢过程中不会像肉类一样产生酸性物质和毒素,使食用它们的人充满生机与活力;素食中的钙质具有安定精神的作用。我们知道,人在紧张时,体内的钙会随尿液排出,如果不懂得及时进补,就会造成“收支不均”,给您的身体带来危害,推荐您感到有压力时吃些豆类以及南瓜等食物,这会帮助您降低神经和肌肉的紧张性;素食中的维生素 C 则能刺激肾上腺素的分泌,肾上腺素能使心肌收缩力加强、兴奋性增高,传导加速,心输出量增多,这有助于您对抗压力,调节情绪,做一个快乐的自己。

总之,素食就是一把钥匙,它可以帮助您叩开健康之门,让您的身体机能向着更完善、更有条理的方向发展。一句话,素食可以帮您塑造苗条、健康、聪明、快乐的崭新人生,您不想尝试一下吗?

编者

2011 年 1 月



素食Q&A

Q:吃素是不是一种转瞬即逝的风尚?

A:不是。纵观世界历史,大多数人都主要以素食为生的。在中国古代,人们也多吃素食。近年来,中国掀起素食风潮,主要是大家意识到吃肉多不利于健康。这一潮流会持续下去,并吸引越来越多的人吃素。

Q:素食是不是不沾半点荤腥?

A:素食者分为若干类,有半素者,可以吃少量的肉;有蛋奶素者,可以吃蛋和乳制品;有奶素者,可以喝奶,吃乳制品,但不吃蛋类;只有全素食者才禁食一切动物性产品。

Q:什么是弹性素食?

A:这是从美国传来的一种新的素食方式,英文是“flexible vegetarian”(意为“灵活地吃素”),即除了吃新鲜的蔬菜、水果、谷物、菌、藻外,还偶尔吃一些清淡的鱼、肉,尤其是海鲜类的白肉,这些比较接近半素食。

Q:吃素会不会使人没有力气?

A:不会。著名运动员卡尔·刘易斯(Carl Lewis)就是素食者,他曾13次



打破世界纪录,共获得9枚奥运金牌。其他世界级的运动员中素食者也很多,因为吃素能帮助他们提高耐力,延长运动生涯。

Q:吃素会不会使人变得不性感?

A:不会。美丽性感的大S(徐熙媛)就是素食者。在影视明星、歌星、模特中,吃素的人也很多,但他们都很美丽性感。

Q:吃素需要特别补充某些营养素吗?

A:是的,吃素是一种非常知性的行为,需要遵循科学的方法。举例来说,植物性食物中也含铁,但不如动物性食材中含铁量高,而且不容易被人体吸收。所以,就应当在吃素的同时注意摄取维生素C,以促进铁的吸收。另外,维生素B₁₂大多存在于动物性食材中,为了防止缺乏该种维生素,就需要适量地服用一些营养补充剂。在本书中,我们提供素食者需要留心摄取的营养素表格,并注明食材来源,方便您参考使用。

Q:吃素跟人的智慧脑力有什么关系?

A:《礼记》中说:“食肉,勇敢而悍;食谷,智慧而巧。”在现实生活中,不少人改吃素后,会发现脑筋更灵活了,想象力更丰富了,领悟力提高了,思考敏捷了,记忆力增强了……总之,大脑功能会明显地渐入佳境。

Q:吃素能帮助人减肥吗?

A:正确地吃素会帮助人减肥,因为素食中脂肪和胆固醇含量低(坚果、种子等油料作物除外),而且膳食纤维含量丰富,容易让人产生饱腹感,避免摄入过多的热量,从而控制体重。不过,用素食来减肥瘦身须讲究科学方法,



不能使用太多的油脂来烹饪,同时得注意均衡地摄取营养。

Q:吃素会使人长寿吗?

A:正确地吃素能够避免肥胖、高血压、高脂血等现代“文明病”,从而降低因患心脑血管疾病而死亡的概率。另外,大多数素食中还都富含抗氧化物质,它们能够有效地清除人体内的自由基,延缓衰老;素食食材中也有很多抗癌物质,可以帮人体抵御癌魔的侵袭。要具体了解每种素食食材的营养和功用,可以阅读本丛中《男人最该吃的30种素食》、《女人最该吃的30种素食》、《儿童最该吃的30种素食》和《中老年人最该吃的30种素食》。

Q:长期吃素会不会造成营养不良?

A:素食有谷类、豆类、水果、蔬菜、种子、菌类、海藻等,这些食物能提供人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水分,满足人体之所需。只要您不挑食,懂得合理搭配,均衡摄入营养,并且适当地注意补充某些营养素,就不会出现营养不良的状况。

Q:素食和“低碳生活”有关系吗?

A:维持肉食者生存所需的土地是维持素食者的六倍。另外,烹调肉食所需要的燃料远多于植物性食材。因此,无论是保护环境,还是节约能源,吃素都是在践行“低碳生活”。

Q:吃素会饿得很快吗?

A:如果您是个初级素食者,刚开始时也许会觉得吃得很多,但饿得很快,这是因为植物性食物较容易被肠胃吸收的原因,别担心,慢慢地就会适

应了。

Q: 孕妇能否成为半素食者或全素食者?

A: 孕妇也是可以吃素的,台湾每年就有很多“素宝宝”诞生,他们的妈妈就是在孕期仍然吃素。但孕妇最好采用弹性素食、蛋奶素食,这是因为怀孕期间需要大量的蛋白质和各种营养来保证胎儿和母亲的健康。另外,最好另外服用一些营养补充剂来补充维生素及矿物质的吸收。但是,孕妇在吃素之前一定要咨询专业的营养师,合理搭配才是关键。若您不是坚持长期素食,我们建议您在孕期和哺乳期不要尝试改为素食。

这样吃素

最健康

Zheyang Chisu Zui Jiankang



第1篇 为什么要吃素

“我不明白为什么教人们改变饮食习惯,或做个素食者是这么困难。难道人们认为开刀、吃一辈子的药是较好的选择吗?”

——迪恩·欧尼诗博士(Dean Ornish)

加州大学旧金山分校副教授

- 3 / 远离生命不可承受之痛——疾病
- 3 / 病从口入,吃错食物是最大的疾病成因
- 4 / 素食有利于保持体内的酸碱平衡
- 6 / 12种常见的与饮食习惯有关的疾病
- 11 / 保持美丽苗条
- 11 / 素食是天然有效的美容护肤品
- 13 / 多吃不怕胖,享受丰盛的瘦身盛宴
- 15 / 素食跟长寿有关系吗?
- 15 / 素食含有丰富的能延缓衰老的抗氧化剂
- 17 / 素食是减轻压力的良“药”
- 19 / 素食 vs 聪明的大脑
- 19 / 食肉勇敢而悍,食谷智慧而巧
- 20 / 素食令人聪敏的科学依据
- 24 / 营养学家如是说
- 24 / 《中国健康调查报告》:膳食与疾病有着惊人的关系
- 26 / 柯林·坎贝尔博士的建议
- 27 / 吃对食物可以救命

- 29 / 激活味蕾,走入令您欣喜的味觉世界
- 29 / 挣脱对辛辣肥甘的嗜好
- 30 / 品尝大自然的美妙芳香
- 33 / 发挥素食的神奇治愈力
- 33 / 素食是副作用最小的“药”
- 35 / 素食是最佳的清肠排毒剂
- 37 / 素食唤醒人体的自愈功能
- 39 / 做个环保卫士
- 39 / 少吃一块肉,就是做环保
- 40 / 低碳生活,素食先行
- 43 / 让内心充满爱
- 45 / 收获喜乐平安的人生
- 45 / 素食使人性情温和,内心喜悦
- 47 / 素食者大多与人为善

第 2 篇

怎样科学地吃素

“素食”本身不等于健康。合理搭配素食,吃得营养均衡才能保证健康。所以,吃素是一种非常知性的行为,它需要人们摆脱只吃几种食物的偏好,选择丰富多样的素食食材,从中获取全面的生命营养素。

- 51 / 了解素食者
- 54 / 用心选择食物
- 54 / 不同食物直接影响到人的身体和心理
- 54 / 悦性食物——赋予人体生机和能量、愉悦身心



- 57 / 变性食物——提供人体能量,但引起情绪波动
- 57 / 惰性食物——让人懈怠、生病,头脑变得迟钝
- 58 / 酸碱平衡“食”之道
- 58 / 酸性食物——好吃但不宜多摄入的食物
- 59 / 碱性食物——有助于人健康长寿的食物
- 60 / 食物有阴阳,应该根据体质来摄取
- 62 / 阴性食物——阳性体质的人宜多摄取
- 62 / 阳性食物——阴性体质的人宜多摄取
- 64 / 回归传统的饮食养生方案
- 64 / 现代食物——精制的不健康食物
- 67 / 传统食物——天然的健康食物
- 69 / 全球盛行的“素食营养金字塔”
- 69 / 学点营养学,了解人体需要的营养素
- 69 / 蛋白质
- 72 / 碳水化合物
- 73 / 脂肪
- 75 / 矿物质
- 76 / 维生素
- 78 / 水
- 79 / 图解:风靡全球的“素食营养金字塔”
- 80 / 第1级:五谷杂粮
- 81 / 第2级:豆类、坚果和其他富含蛋白质的食物
- 82 / 第3级:蔬菜
- 83 / 第4级:水果