

关于素食

这些“真相”你知多少？

□本报见习记者 吴晶晶 文/图

11月25日，是国际素食日。近年来，随着人们生活水平的提高，崇尚素食养生的人群越来越多，街边巷口的“素食餐馆”悄然兴起，一股“吃素风”正在流行。那么，吃全素真的健康吗？今天我们就请市第一人民医院临床营养科营养师钱娇琳为大家做个科普。



并非所有人群都适合吃素食

吃素食一定程度上是有好处的。“由于不摄入或摄入的动物性食物少，脂肪和胆固醇的摄入也相应减少，同时膳食纤维增多，各种植物性食物中还有益生元、抗氧化物质和植物化学物。因此，在营养素得到充足摄入的前提下，素食对于维持肠道健康、降低胆固醇、清除自由基、预防慢性疾病等都有一定的帮助。”钱娇琳

说，另外，素食人群心血管疾病和肥胖、糖尿病、结肠癌等疾病的发病率也较低。但值得大家注意的是，素食毕竟抛弃了一大类食物来源，素食者缺乏n-3多不饱和脂肪酸、铁、锌、维生素B12等营养素的风险较正常饮食的人群要高，所以大家应该正确看待素食。

素食有健康与不健康之分

“素食”是指不吃肉、家禽、海鲜等动物性食物的饮食方式。其中，“全素”最为严苛，“蛋素”指食用蛋类及其相关产品，“奶素”指食用奶类及其相关产品，“蛋奶素”指食用蛋和奶类。钱娇琳表示：“有些人认为，吃素就能减肥，但实际情况是有些人吃素之后反而变胖了，为什么呢？原来素食也有健康与不健康之分，很多营养价值很差的食物，比如白砂糖、膨化食品、方便面、油条、甜饮料、蜜饯、人造奶油等都可以称为‘素食’，过多食用此类‘素食’，高血糖、高胆固醇和肥胖等疾病一样会‘找上门’。”

素食者如何吃得更健康

作为一名营养师，钱娇琳建议大家盲目追逐素食主义，无论是吃素还是吃荤，都不可极端，要根据自身需求，合理饮食、均衡膳食。

“对于素食主义者，我建议大家可以以下方式饮食，以此增加全面营养。”钱娇琳介绍说，第一，全素和蛋奶素人群膳食应以谷类为主。食物多样化，全谷物占一半。第二，增加大豆及其制品的摄入。大豆是素食者的重要食物，要保证每天50~80g的食用量。大豆类制品多种多样，如豆浆、豆腐、豆干、黄豆芽等。第三，常吃坚

果、海藻和菌菇。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质等，常吃坚果有助于心脏健康；海藻含有n-3多不饱和脂肪酸及多种矿物质；菌菇富含矿物质和真菌多糖类。建议全素人群每天摄入坚果20~30g、藻类或菌菇5~10g，蛋奶素人群每天摄入坚果15~25g。第四，每天进食蔬菜300~500g、水果200~350g，维生素C能帮助铁的吸收。最后，建议素食人群经常变更不同种类的食用油，以满足人体必需的脂肪酸。如豆油、菜籽油、亚麻籽油、紫苏油都是比较好的选择。

微发布

来太仓这里，能让你更美！

光子嫩肤、水光注射
激光祛斑、痘坑修复
……

听到这些医美项目，真有点小心动！可是，去美容院做医美有点担心，跑太远又不方便。太仓俊男靓女们注意啦！最近，作为上海九院太仓医联体——浏河人民医院的光电美容中心经过一段时间的试营业，现在正式对外服务啦！

太仓这家公立医院成立的光电美容中心有哪些对外服务？记者这就带你去看看！

光电美容中心目前可开展：激光祛斑、净肤美白、祛除纹身、光子嫩肤、水光注射、痤疮治疗、痘坑修复、瘢痕修复、祛红血丝、改善细纹、化学焕肤等众多皮肤美容及银屑病、白癜风等皮肤病光电治疗服务项目。

就在家门口的医美项目，方便！

如何预约挂号？一、市民可以登录“健康太仓”APP进行预约挂号。二、市民可以前往



浏河人民医院，在门诊大厅自助机预约挂号或现场挂号。

据悉，医院还会不定期特邀上海九院专家，苏州市立医院光电美容、整形专家来院开展美容咨询。详细信息可查询“太仓市浏河人民医院”微信公众号。

光电美容中心预约咨询电话：

18961961366(微信同号)

医疗美容科门诊时间：星期一至星期六
光电美容治疗预约时间：星期一、三、六下午

地址：太仓市郑和东路20号浏河人民医院门诊三楼医疗美容科

(@太仓融媒)

留言板

#央视7分钟关注太仓这杯“咖啡”！#

太仓又上央视啦！这次和一家咖啡馆有关。它就是太仓市区首家由听障人士开设的咖啡馆——馨语无声咖啡馆。

日前，央视新闻频道记者专程来太走进这家咖啡馆实地拍摄。馨语无声咖啡馆目前共有6名员工，其中5名是听障人士，1人是肢体残障。32岁的李笑是这家咖啡馆的店长，出生时因高烧导致耳聋，李笑丧失了语言功能，但天生乐观的她并没有被击垮，在不断学习的过程中，她被咖啡吸引，萌生了创业的念头。在市残联、善爱益家残疾人之家和社会爱心人士的帮助下，李笑的咖啡馆顺利开业。

连日来，这家无声咖啡馆受到了各级媒体的关注，还登上了微博热搜，吸引了不少网友前去“打卡”支持。“善爱益家”残疾人之家负责人高梅说：“听障残疾人与同龄的健全人一样热爱生活、

多才多艺。我们希望助力部分听障残疾人实现创业，让他们在体面的工作中实现自我价值，过上更美好、更充实的生活。”

目前，我市就业年龄段内有就业意愿和就业能力的残疾人就业率达98%。

随着残疾人就业创业“太仓模式”的不断升级完善，我市将助力更多残疾人实现自立自强梦想，共享社会发展成果。

@烫手的小山芋：暖心的太仓，为这群小哥哥小姐姐们点赞！

@CoCo：天气好，去喝一杯。

@肉山：太仓的咖啡味道怎么样？央视说幸福！

@钟灵毓秀：温暖助力残障人士！

@花美：无声胜有声！小小咖啡馆，圆了他们的梦。

@路见：助力残疾人自立自强，这样的城市让人感受到别样的温暖。

#在外太空看太仓，是种什么体验？#

在飞机上看太仓，是种什么体验？

网友“夏未来”在飞机降落上海虹桥国际机场前，透过舷窗拍下了一张照片，天境湖，规划展示馆清晰可见。

那在外太空看太仓，又会是一种什么体验呢？

近日正在中国空间站执行任务的神舟十三号航天员王亚平拍自天宫的地球写真，再度“上新”！其中，一张拍摄长江下游的照片里，苏州也上镜啦！放大看，虽有云层遮挡，但是顺着长江走

势，我们太仓浏河就在长江入海口南岸。

中国空间站离我们很远，在太空看太仓也有些遥远，那就徜徉在太仓的大街小巷，去欣赏一下太仓五彩斑斓的美吧！

@阳乾：每次北京飞上海坐左侧窗口，上海飞北京坐右侧窗口，来回轨迹同一航道，当晴空万里时，透过机窗鸟瞰太仓一览无遗！飞机上最容易找到天境湖！

@小江江：太仓真不错。

@指尖鱼：今年也在飞机上拍到清晰的天境湖和规划馆了。

#酸了！来看太仓百姓的“VIP会所”！#

邻里生活馆，一个社区服务和社区治理的共享空间，为促进居民相互交流和情感沟通提供了公共空间。在我们身边，有不少“神仙”邻里生活馆，今天跟着记者一起去看看。

浏河镇邻里生活馆。浏河镇邻里生活馆是太仓首家镇级多功能综合服务平台。馆内有邻里客厅、居家养老中心、残疾人之家、社工站、儿童活动中心、读书角等不同功能的公共活动场所。在老年人日间照料中心，记者看到这里为老年人提供了专业的生活照料和康复保健等服务。

景瑞社区邻里生活馆。走进景瑞社区邻里生活馆的那一刻，仿佛看到了一个小型的热带花园，整个社区为环形的设计，四周环境优

美、绿化丰富。社区内提供给居民们的活动场地很多，因此这里的文体生活非常丰富，包括书法、绘画、丝竹、合唱、舞蹈……

太东社区邻里生活馆。坐落于万达南侧的太东社区邻里生活馆，于今年10月份正式对外开放。由于是新投入使用的社区，环境自不必说，走进去的刹那，仿佛来到了一个咖啡馆。大厅内有一个书吧，藏书种类繁多，从少儿读物到专业书籍应有尽有，能满足大多数人的阅读需求，旁边还配有ipad电子阅读区。若是平时从繁忙中抽身来到这里，品一杯茶，再安静地阅读片刻，好不惬意！

@常青：请在各乡镇推广，让我们农民也享受一下如此生活！

太仓新闻抢先看



太融e



太仓发布



太仓融媒

做好新冠疫情防控



良好习惯要保持



1 勤洗手。要用肥皂（洗手液）和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手



2 不要用脏手触摸眼睛、嘴巴、鼻子



3 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或用臂肘遮挡住口鼻



4 提倡分餐
使用公勺公筷



5 室内经常通风，定期进行清洁消毒