

# 市面上的植物肉 吃多了会影响健康吗

■ 李雨乐

随着生活水平的不断提高,人们对于饮食等方面也有了更多的要求,不仅要吃饱,还要吃得好、吃得健康、吃得环保。

尤其是当下的年轻群体,更致力于追求绿色科学的生活方式,在饮食方面也热衷于开发更多新品类。而以植物为原料、看起来、吃起来类似肉的“植物肉”逐渐风靡。

## 植物肉是一种人造肉

植物肉本质并不是真正的“肉”,它只是人造肉的一种。

植物肉是以大豆、小麦、豌豆等作物作为原料,通过热剪切挤压、提纯、膨化、塑形等多种工艺,将植物蛋白结构转化为类似肉的

纤维状结构,在口感、颜色、味道等方面尽可能地接近真正的肉类。

既然植物肉是采用植物蛋白制成的,那和我们熟知的素肉食品又有什么区别呢?

事实上,植物肉和传统素肉食品(素鸡等)是同一类产品,但传统素肉只是在外观和形状上与肉类相似,而植物肉旨在替代真正的肉制品,同时又保留大部分人喜爱的肉质口感。

## 植物肉是否更健康

研究表明,饮食中的肉制品对蛋白质和必需维生素的获取十分重要。但食用过量的肉制品尤其是红肉,也有弊端。

和红肉相比,植物肉更易消

化。植物肉的胆固醇含量也更低。植物肉还富含生成肌肉蛋白所需的必需氨基酸。如果你是健身爱好者,并且需要增加蛋白质摄入量,那么不妨尝试一下植物肉。而大豆的蛋白含量相较玉米和小麦更多,且氨基酸组成与其他动物蛋白相比更接近于人体,购买时,可根据需求选择大豆作物制成的植物肉食品。

植物肉也是维生素和矿物质的良好来源,且不易使人发胖。

虽然植物肉的原料脂肪含量低,但不意味着最终加工完成的植物肉脂肪低。加工过程中,为了增加口感,厂家可能会加入各种调味剂和油,这些额外添加的物质脂肪含量也不容小觑。

## 只吃植物肉可行吗

近年来,随着植物肉的关注程度迅速升温,一些餐饮品牌也陆续推出植物肉相关产品。

那植物肉可以完全替代动物肉吗?

相比动物肉,植物肉虽然低脂肪、高蛋白、还富含膳食纤维,但也缺少维生素B<sub>12</sub>、Ω-3不饱和脂肪酸、锌等人体必需的营养素。如果长期只吃植物肉,不摄入动物肉,可能会出现蛋白质缺乏以及贫血的症状。因此,不管是植物肉还是动物肉,做到饮食均衡,合理搭配、食用植物蛋白与动物蛋白才是更健康的选择。



## 科学辟谣

# 将双腿抬高 能让心搏骤停者恢复心脏跳动?

■ 黄小茜

**流言:** 双腿抬高能够让下半身的血液回流,增加血液供应,使患者心脏恢复跳动。

**真相:** 抢救心搏骤停的患者时,应当第一时间进行心肺复苏。这则流言可能出自对医学界争议的误读,因为过去医学界

曾认为,做心肺复苏时,将患者腿部抬高,可能有助于血液回流,强化心肺复苏抢救的效果。但是该方法影响血液流动的持续时间较短,只有不足1分钟,且效果缺少充分的临床证据,所以自1992年之后,心肺复苏相关指

南上就移除了这一操作。目前虽仍有医生在研究和验证抬高腿部对心肺复苏的辅助作用,但往往会在设施完备的医院中进行,而一般的院外急救指南里并不会建议这么做,因为可能耽误抢救。

# 研究人员:进家门前换鞋很重要

据新华社北京电 如果你踩到某种泥泞或让人恶心的东西上,你可能要擦鞋。但当你到家的时候,你会在门口脱掉鞋子吗?很多人不会。对很多人来说,到家时,鞋底会拖进来什么是最不会想到的事情。

尽管我们对室内环境的研究远未完成,但关于在家中穿鞋还是脱鞋的问题,科学倾向于后者。

人们90%的时间待在室内,因此在家中是否穿鞋并不是一个小问题。你家里积聚的东西不仅包括灰尘,还包括脱落的毛发等,其中约三分之一来自室外,要

么是被风吹进来的,要么是在鞋底上踩进来的。

鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体。再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素,你可能会用一种新的眼光来看待你鞋子上的脏东西。

科学表明,你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强的联系。这种联系最有可能的原因是从院子里吹进来的脏东西,或者是鞋子踩进来的脏东西,或者是你可爱的宠物毛茸茸的爪子带进来的脏东西。这种联系表明,首先要确保室外环境中的物质就留

在室外。

如果你有一个非常简单的选择——在门口脱掉鞋子,那么为什么要在家中穿着鞋子走来走去呢?

在家里不穿鞋有什么缺点吗?除了偶尔踢伤的脚趾,从环境健康的角度来看,在家中不穿鞋子也没有太多缺点。

需要鞋子支撑脚?简单——准备一些从未在室外穿过的“室内鞋子”就行了。我们都知道预防远胜过治疗,在家门口脱掉鞋子对我们很多人来说是一个基本而简单的预防活动。



## 野菜≠绿色食品

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



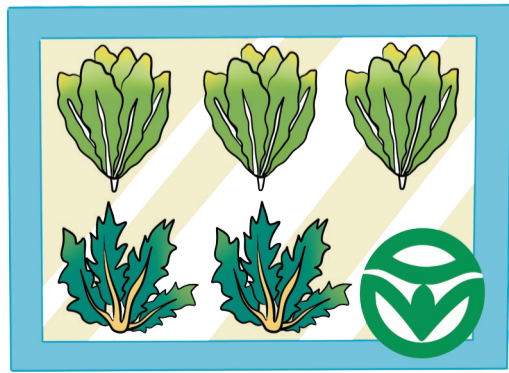
万物复苏的季节,植物也迎来了新一季的生长。闲暇之余采摘新鲜的野菜成了人们乐此不疲的事。许多人认为,野菜是纯天然、无污染的“绿色食品”,其实,这是个误区。



大多数人都是在公园、农田、山坡、树林、马路边等地方挖野菜,这些地方的野菜及其生长环境没有经过检测,存在有超标的除草剂和农残污染的可能性。此外,有些野菜是有毒的或含有不利于健康的各种成分。



真正的“绿色食品”是指遵循可持续发展原则,按照特定方式生产,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质营养类食品。



如果想吃真正的“绿色”野菜,就要选择包装上印有以上绿色食品标志的产品。