



中国工程院院士陈君石深度解析 六问吃素那些事儿

阅读提示

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南》有6条核心推荐：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。陈君石强调，这6条必须全部做到才能吃出健康。

近期，网上又有人极力提倡素食主义，引发网友热议。

吃素究竟好不好？它能满足人体必需的营养吗？吃素的人更健康吗？应该如何看待吃素这件事儿？中国工程院院士、营养与食品安全专家陈君石日前接受记者专访，对这些问题进行了解答。

一问：什么是素食？

荤素不是科学家的划分，而是人们在实践中逐渐形成的分类。陈君石说，所谓素食，指的是由植物性食物组成的膳食，主要包括粮食、蔬菜、水果、坚果等。相对应的，荤食指动物性食物，例如鸡鸭鱼肉。

每个人的饮食习惯不同，素食在实践中逐渐衍生出各种各样的分类名词，如全素、半素、鱼素、蛋奶素等。

我觉得不用分太复杂，分为全素和半素就可以了。陈君石解释，全素指鸡鸭肉蛋奶鱼任何动物性食物都不沾，而半素不是铁板一块，吃半素的人可以选择性吃某一类或者两类的动物性食物，例如有的人吃蛋类、奶类制品，但不吃除这些以外的动物性食物；有的人吃鱼，但不吃除鱼以外的动物性食物。

有一点是明确的，无论吃全素还是半素，都不包括猪牛羊等红肉。陈君石说。

二问：吃素能满足营养需求吗？

能，但是有个重要的前提，要进行科学合理的搭配。陈君石说，这要求吃素食的人要具备足够的营养知识。

素食能为人体提供哪些营养？陈君石指出，素食能提供所有人类必需的营养素，包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。

蛋白质。粮食、蔬菜、水果、坚果里都有蛋白质，但蔬菜和水果里的蛋白质少，粮食和坚果里面的蛋白质相对多。

脂肪和碳水化合物。素食能满足人体所需的脂肪，如植物油可以为人体提供足够必需的脂肪酸；植物性食物有丰富的碳水化合物，动物性食物碳水化合物比较少。

维生素和矿物质。绝大部分的维生素和矿物质可以通过植物性食物的适当搭配获取，满足人体需要。只有一个需要小心

维生素B12。陈君石说，维生素B12主要存在于动物性食物中，一般的植物性食物没有或只含有极少的维生素B12，不能满足人体的需要。但是，一些植物性食物经过发酵后会产生维生素B12，例如发酵的豆制品——豆豉、酱豆腐、臭豆腐等都含有维生素B12，可以满足人体所需。

陈君石表示，如果具备相应的科学知识，能把植物性食物进行科学、仔细的搭配，摄入多种和足量的植物性食物，做到各

种营养素之间的平衡，这样的吃素可以满足人体所需的各种营养。

三问：孕妇儿童吃素好吗？

对于儿童、孕妇等特殊群体，只吃素食能够满足其必需的营养吗？

没有哪一个特殊生理阶段的人不能吃全素，关键在于进行有针对性的、科学的合理搭配。陈君石说，例如孕妇需要多吃含铁的食物，植物性食物的铁含量不少，但不容易被人体所利用，粮食里的铁含量不低，但没有肉里的铁容易被人体利用，如果了解了这些知识点，就知道如何采取针对性措施。因此，对这些特殊群体而言，如果只吃素食，家人需要具备更为丰富、有针对性的营养知识。

在文献上可以查到，有少数世界级运动员是吃全素的，也取得了优异的成绩，当然这样的人还是很少。陈君石指出，一些吃素的人知道自己在某些营养素上比较缺乏，因此并不排斥吃营养素补充剂，例如维生素矿物质片，这也不失为一种补充办法。

四问：吃素更健康吗？

吃全素的人比荤素搭配的人更健康吗？

不一定，关键是适当搭配，营养平衡。陈君石说，如果长期吃全素而没有做到平衡膳食，容易造成营养缺乏，引发免疫力下降等健康问题。

中国传统的膳食模式是以植物性食物为主，适当搭配动物性的食物。陈君石指出，大量科学研究证明，与植物性食物为主的中国传统饮食结构相比，动物性食物为主的西方饮食结构更易引发心血管病、癌症、糖尿病等慢性病。

陈君石解释，以植物性食物为主，就是要多吃粮食、蔬菜和水果，别听信谣言而不吃主食，适当搭配鸡鸭鱼肉蛋奶等动物性食物，喜欢吃什么可以适量多搭配一点，注意动物性食物也要多样化，也就是说最好什么都吃一点，但什么都不要多吃，做到适当搭配。

中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》有6条核心推荐：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。

陈君石强调，这6条不是说只做到其中一条就行，必须全部做到才能吃出健康。因此，除了在食物搭配上要遵循平衡膳食宝塔外，运动是绝对不可忽略的健康要素。吃与动两者同等重要。

五问：吃素能减肥吗？

很多人关心，吃素食是不是能减肥？是也不是，主要看你怎么吃、如何搭配。陈君石指出，人的体重为什么会增



加？因为其从食物摄取的能量大于其身体活动消耗的能量，即收入大于支出，与吃素还是吃荤没有关系，反过来，如果人体消耗的能量大于摄入的能量，体重就会降低。

陈君石强调，任何减肥方法都要考虑能量的摄入和消耗，把吃和动结合起来，吃动两平衡是维持正常体重的关键。而在运动量相同的前提下，如果提供同样分量的食物，则动物性的食物更容易使人发胖。相比植物性食物，动物性食物里的脂肪较多，哪怕是看起来很瘦的牛肉，实际其脂肪含量还是很高。

老百姓常说这个是健康食物，那个是不健康食物。其实食物没有好坏之分，关键在于食物搭配和饮食结构是否合理。陈君石举例解释，很少有人认为红烧肉是健康的，但是为什么不能偶然吃一块甚至两块红烧肉，饭后再加强锻炼把它消耗掉呢？动和吃平衡，才是真正的科学。

六问：要不要提倡大家吃素？

从营养学家的角度讲，我们不提倡也不反对人们吃全素。陈君石指出，吃素和吃荤都能达到营养平衡，但都需要一定的营养知识；两者相比，吃素要达到营养平衡更困难一些，全素对食物的搭配要求更高，例如植物性食物中优质、丰富的蛋白质只有豆类和坚果，吃全素就要在豆类上想办法做文章，而鸡蛋、牛奶、鱼、虾、鸡肉等动物性食物中富含优质的蛋白质，搭配起来相对容易。

从中国现在的情况来看，我们需要减少动物性食物的摄入，以减少慢病发病率。陈君石指出，从这个意义上讲，推出一些新的植物性食物来代替传统肉类，对人体健康是有好处的，而且有利于环保，应该受到鼓励。

但事情总有正反两方面。陈君石指出，一些企业推出以植物蛋白为原料的人造肉，例如用豆类蛋白取代牛肉和猪肉，一定会追求口味，如果口味不好，人们不会购买。但追求口味就有可能增加大量脂肪，因为油多的食物更好吃，这就可能导致所谓的人造肉比动物肉的脂肪含量不降反增，产生与人们预期相反的结果，值得警惕。

据《人民日报》海外版