

“粗茶淡饭”不是你想的那样



北宋文学家黄庭坚在《四休居士诗序》中写道：“粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休。”其中提及的“粗茶淡饭”，意在形容饮食简单、生活简朴。

现在，我们常常听到“粗茶淡饭”这个词。尤其是即将迎来新春佳节，家人、好友聚会增多，家中老人把“粗茶淡饭”与健康挂钩，因而时常劝告年轻人多吃素。但这里要做出区分，健康的“粗茶淡饭”并非主食只吃粗粮、不吃肉或完全吃素。

1. “淡饭”实为素荤搭配

字面上，所谓“粗”指的是粗糙、简单。在我国茶文化中，“粗茶”是指较粗老的茶叶，口感苦涩，但含有茶多酚、茶多糖等物质较多，有抗衰老、降血脂、调节血糖等作用。从健康角度来看，适量的粗茶对身体是有益处的，而且更适合老年人饮用。“淡饭”则是因为古时盐比较匮乏，穷苦人家常常无盐下菜，所以称之为淡饭。

如今很多人把“淡饭”和粗粮、素食等同起来，其实是不全面的。“淡饭”既应该包括丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼虾、瘦牛肉、羊肉等。所以，对“粗茶淡饭”的正确理解是以植物性食品为主，注意粗细粮搭配，并辅以各种动物性食品的均衡膳食。饮食习惯要清淡，少油少盐，并适量饮茶。

一些人有疑问，很多老年人年轻时也是“食肉一族”，为什么年老后会不喜肉食，转而喜欢吃素或喝粥呢？这与老年人的身体功能逐渐出现不同程度的衰退有关。比如，牙齿缺损，消化液分泌和胃肠蠕动减弱，心脑血管衰退，视、嗅、味觉等感官反应迟钝，肌肉萎缩等。这些因素都会影响老年人摄取、消化和吸收食物的能力，所以他们容易出现食欲下降和早饱的现象。

而年轻人新陈代谢处在旺盛期，体力、脑力活动均高于老年人，对能量、蛋白质等营养物质的需求也远高于老年人。可现代社会多追求以瘦为美，一些明星也提倡全素饮食，引得不少年轻人跟风食素。我们认为，让一个之前正常饮食的年轻人突然改变饮食习惯，转为素食，可能对健康造成不良影响。

2. 长期吃素是一种偏食

大家知道，人体每日能量的主要来源是碳水化

合物、蛋白质和脂肪。碳水化合物的主要来源是主食、蔬菜和水果。蛋白质和脂肪的主要来源是奶、肉、蛋及豆制品，其中肉类尤其是红肉类可以提供丰富的优质动物蛋白、脂溶性维生素、铁和B族维生素。

因此，选择素食的人群更要认真对待和设计饮食。若膳食结构不合理，一方面会使摄入的蛋白质相对减少，长时间可导致营养不良，免疫力低下。素食者的主要蛋白质来源是豆制品，大豆蛋白是优质的植物蛋白，素食者应适量增加豆制品的摄入。另一方面，长期吃素会增加缺铁性贫血的风险。铁的来源分为动物性食品和植物性食品，动物性食品的铁主要来自动物血、红肉及肝脏，是非常好吸收的，而植物性食品的铁的吸收率非常低。由于长期素食人群可能会有脸色苍白、蜡黄、乏力、头晕、脱发、指甲易断等贫血体征，应定期检测血色素等指标，若诊断为缺铁性贫血，还需要适量补充铁剂。当长期素食导致某种矿物质缺乏时，可适当补充营养制剂，但应参考中国营养学会每天推荐摄入量(RNI)和适宜摄入量(AI)，以及不要超过可耐受最高摄入量(UI)。

此外，胆固醇的主要来源也是动物性食品，而胆固醇是制造性激素的基本原料。因此，长期吃素还会影响生育功能。

综上所述，我们认为食素也是一种偏食，长期偏食导致的缺乏任何一种营养素都会对人体健康造成损害。不光是年轻人，老年人也最好别只吃素，因为更易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题，增加慢性病的发病风险。处于生长期的幼儿和青少年，若长期摄入素食的比例过大，蛋白质及脂肪摄入不足，会增加营养不良、贫血、免疫力低下，甚至生长发育迟缓、智力落后等风险。

3. 晚餐可少吃绝不能不吃

现在还有不少年轻人提倡不吃晚饭，这是绝对不值得效仿的。晚餐可以少吃，但不能不吃，尤其是血糖有问题的老年人，不吃晚餐会增加夜里低血糖的风险。

晚餐不能无所顾忌，建议吃少量的主食，比如以粥、馄饨、面条等清淡、易消化的食物为主，再适量选择以拌、蒸、煮、涮等方式烹饪的蔬菜，

难以消化的肉类则尽量少吃。

那么，宵夜该不该吃呢？很多研究表明，在晚上10点之后人体各个器官逐渐进入休息期，肠胃功能减弱。此时摄入过多食物容易加重肠胃负担，体内的血脂、胆固醇会出现突然增高的情况，长此以往可能导致分泌胰岛素的β细胞功能减退甚至衰退，从而增加肥胖和患胃肠道疾病、高脂血症、糖尿病的风险。同时，吃宵夜过饱会使胃、肠、肝、胆、胰等消化器官紧张工作，并将信息传送给大脑，引起大脑活跃，影响睡眠甚至诱发失眠。

另外，人体的排钙高峰一般在餐后四五个小时内进行，晚上吃得过饱或太晚，排钙高峰期就会延迟到睡眠时间。这时候，含钙较多的尿液长时间停留在膀胱、输尿管中，不能及时排出体外，使尿液中的钙质不断增加，久而久之就容易形成泌尿系统结石。

因此，现在的“粗茶淡饭”与资源匮乏时代的“粗茶淡饭”并不相同。一言以蔽之，健康的“粗茶淡饭”，其核心是做到营养均衡，合理分配每餐摄入量，以及适量的运动。

小贴士 居民膳食日摄入量标准

《2016版中国居民膳食指南》推荐，人每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋类、大豆坚果类等食物。每类食物应定量摄入，其中谷薯类250克至400克/天，蔬菜300克至500克/天，水果200克至350克/天，畜禽肉或水产品各40克至75克/天，蛋类40克/天，奶及其制品300克/天，大豆及坚果类25克至35克/天。此外，盐每天摄入<6克，食用油每天摄入25克至30克。

据《北京日报》报道