

用现代营养学理论解析少林寺饮食

中国少林寺禅医功夫研究院 宁莉

2012年初，卫生部公布的最新资料显示：糖尿病、高血压、血脂异常、脑卒中等慢性非传染性疾病导致的死亡人数占总死亡率的比例，已经由之前的80%上升到了85%。这类由于膳食结构失衡所导致的疾病其涉及人群之众、对民族存亡威胁之严峻，在人类历史上是空前的！

由于此类疾病的主因为动物性食物比例过高，高能量、低矿物质、低维生素、低膳食纤维的膳食结构所致，故而很多人转向素食来防治此类疾病。这种转变后的现实结果如何呢？素食对防治代谢性慢性疾病有作用吗？大量调研后的事实表明，情况分两大类：

一些素食者在发现自身健康状况异常后，加强了健康知识的学习，纠正了不良的生活习惯，对待人生和财富的态度也有了很大的改变，对物质、功名的追求并不热切，心态趋于平和，所以他们比很多功利心极强的人士更有幸福感；同时，很多素食者的养生知识往往富于喜食肉者，他们以淡泊的心态看待人生，不为不食肉而感到缺憾，这种情致和心态对于治疗疾病，恢复身体健康的都是非常有益的。从营养学的角度看，肉食富含硫、磷、氯等成酸性成分，大量肉食致使身体偏于酸化，导致人体经常处于被疲劳感困扰的状态。而素食中的豆类、菌类、藻类、蔬菜、水果、茶叶都是成碱性的，可以帮助纠正酸化的体液，使人体恢复到比较正常的状态，从而有利于参与工作和各种社会活动。从流行病学的角度观察，很多肥胖人士减少了肉类的摄入，加大了素食的比例，体重下降、血糖稳定、血压平稳、血脂正常、血粘改善，自信心增强，整个精神面貌都焕然一新，确实更加健康了。

但是，还有一种情况令人不可思议，就是一些素食者在长期素食后，反而发生了比较严重的血脂异常、动脉硬化和高血压等问题。这是为什么？

素食者发生肥胖、血脂异常、动脉硬化等问题的因素主要有三方面：

(1) 进食量过多。有些素食者总体的进食量比较大，以为素食不会影响健康，就大量进食，导致能量过高。如方便面、油炸食品、甜饮料、果脯蜜饯、糖水罐头等都属于素食，尽管不吃肉，但是主食过多、甜食甜饮料过量导致的能量摄入过剩，同样可能造成肥胖，导致高脂血症、高血糖、高血压的发生。真正健康的素食，是远离高油、高糖、高盐的膳食结构，并非只是简单的不吃蛋奶鱼肉。

(2) 植物油摄入过多。植物油在提供能量方面与动物油相同，也就是说吃植物油过量同样使人发胖、发生血脂异常。如果用同样重量的烹调油与同样重量的瘦肉相比，烹调油的能量是瘦肉的 3~4 倍！

(3) 长期缺乏维生素 B₁₂。维生素 B₁₂ 是所有营养素当中最特别的一个，它只存在于动物性食物当中，除了食用菌中有极微的含量外，在天然的植物性食物中几乎全无踪影。因此，长期素食者很容易出现维生素 B₁₂ 缺乏。而维生素 B₁₂ 缺乏可导致一种叫做“高同型半胱氨酸血症”的病症，后者能导致动脉血管内皮细胞损伤，造成血液中“氧化型低密度脂蛋白”增高，是加大动脉硬化的独立危险因素。“高同型半胱氨酸血症”导致动脉硬化的机理为：膳食中的蛋氨酸在人体内代谢为同型半胱氨酸，同型半胱氨酸继续代谢，需要叶酸的参与，而维生素 B₁₂ 与叶酸代谢关系密切，于是，当维生素 B₁₂ 缺乏时，同型半胱氨酸代谢受阻，引起血清同型半胱氨酸水平升高，增加了发生动脉硬化的风险。

这一机理也解释了为什么有些人群不吃动物性食物反倒出现动脉硬化的原因。

素食者避免维生素 B₁₂ 缺乏的办法有：

(1) 摄入强化了维生素 B₁₂ 的强化食品或者营养补充剂；

(2) 每天食用发酵豆制品。食品加工科学的发展，使我们发现，发酵食品中含有一定量的维生素 B₁₂，比如纳豆、天贝（一种大豆发酵食品）、豆豉等，大豆这种天然的植物性食物，经过微生物的发酵，便产生了一定量的维生素 B₁₂。由于纳豆、天贝还富含优质蛋白（这是素食者容易缺乏的营养素）、卵磷脂、人

体必需脂肪酸、植物固醇、膳食纤维等，这些对于维护健康、纠正血脂异常是非常有效的，因此我们建议素食者每天摄入一定量的纳豆、天贝等发酵的大豆制品。

(3) 进食乳品。每天摄入一定量的乳品，即通常所说的奶素，可有效补充维生素 B12。中国营养学会建议参考摄入量 (AI)，成年人：维生素 B12 每日 2.4 μg ，如果每天摄入 500 克牛奶，其中的维生素 B12 可达到成人参考摄入量的 80%。

少林寺的斋堂每天为用餐者提供牛奶，加上一定量的发酵豆制品，因而，有效地预防了维生素 B12 缺乏，这种膳食安排，对于素食人群预防“高同型半胱氨酸血症”有着极为重要的健康意义。

佛教人士的膳食中保留乳品是有其宗教渊源的。“牧羊女乳糜救释迦牟尼”便是佛祖传说中的一个经典故事：释迦牟尼本是一位王子，为了寻求救助大众于穷苦的真理，他先拜师修道，又独自苦行。由于长期进食十分简单而少量的食物，后常常不吃食物，身体变得极度消瘦，有若枯木。一日，当沐浴后起身时，竟晕倒在河滩上。幸而有一位牧羊女途径此地，供奉了一钵乳糜，太子因而恢复了气力。此番经历使得王子悟出一个道理：苦了肉体反而不能忘怀肉体，心就无法清净，则一切污秽不能消除，又怎能走上解脱之道呢？于是王子重新进食，逐渐恢复了昔日的强健。经过此番生死历练，释迦牟尼终于大彻大悟，最终他修成了至高无上的佛道，成为一代宗师。

佛祖故事所传达给我们的道理，直至今日在如何处理营养与国民健康的关系方面依然具有十分现实的启迪意义。营养供应与国民生活质量之间呈“非线性”关系，即如果人均营养供应超过某个临界值，就会出现“营养过剩”，人均预期寿命不升反降；而如果一味强调劳其筋骨，结果连最基本的体能都不具备，生产能力极度低下，那么肩负天降大任也失去了行为能力的物质保障。