# 素食产妇菜单

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-08-26

*第一篇：素食产妇菜单素食产妇菜单许多家庭真慈悲，慈悲之心不杀生，有的妇女产后坐月子，不知用什么素食营养来补身体，体力不壮也难育出小栋梁。华佗特赐天灵秤在笔者手中，天灵秤运用自如，能秤出天地精造各种菜类、谷类、果类之营养价值，而挥出各种菜类...*

**第一篇：素食产妇菜单**

素食产妇菜单

许多家庭真慈悲，慈悲之心不杀生，有的妇女产后坐月子，不知用什么素食营养来补身体，体力不壮也难育出小栋梁。华佗特赐天灵秤在笔者手中，天灵秤运用自如，能秤出天地精造各种菜类、谷类、果类之营养价值，而挥出各种菜类混合煮食。制造营养物品，泽惠社会。

素食菜单分季节。

正月产妇菜单

新春佳节过后之产妇，宜吃金针、香菇、红萝卜、芥蓝菜、菠菜、菜豆（又

名黄帝豆）、碗豆、冬粉、锅仔菜、结头菜。

禁吃之菜类、果类：梨子、柑、柳丁、木瓜、蕃茄、白菜、高丽菜、芹菜，遇此季节之产妇，三天后必进麻油，有补气之功，促进新陈代谢，故而产妇都须

要用麻油。

1．菜单：菜豆三十粒左右、香菇五块切丝、红萝卜两条切块、豆鸡一个切

块。

作法：麻油先下锅，放下香菇略炒一下，然后放下红萝卜，炒三分钟左右，添小豆鸡，菜豆、及适量的清水，煮滚后改用文火慢慢煮、直到红萝卜熟软就可

上桌。此道菜肴并不亚于荤食煮的土鸡汤，各位读者可试试看。多

年的风湿病也可用此道菜治疗。不过须要注意，此道菜不宜用在早晨，普通

人最宜用在晚餐。保证食用五天，精

力健壮无比。服用者须注意这是补品，不宜连用五天以上。

2．菜单：香菇十块切片，冬粉一把、金针三十支、结头菜切丝、香菜少许。作法：麻油下锅待热时，放下香菇炒香，再下结头菜丝，炒三分钟左右，再加些水，水滚后再放下金针，冬粉，可再掺些味素、盐，盛起之前才掺下香菜，这是一道菜汤，有壮子宫之效用，平常之人也可常常食用，能治疗腰酸痛、白带，一举数用，其妙无比。

3．产妇经过半个月以后直吃补心、补四肢之物品，可用下列菜单。

（1）白木耳、碗豆、马铃薯、香菇、香菜、麻油。

作法：白木耳泡水，马铃薯切丝、香菇切丝（煮前须泡水）。先下麻油待热时，放下马铃薯一直炒，炒到马铃薯熟透时，先盛在盘子待用，然后加些麻油，放下香菇炒几下，再放下白木耳，洒下适量的水，炒熟时再下碗豆，掺下香菜，味素及盐少许，最后再将炒熟之马铃薯放下炒几下就可上桌，此道菜可壮心、补

体力之用。

（2）菜单龙眼干、姜片、米酒、麻油。

作法：龙眼干半碗多左右、姜片五片、米酒五汤匙。麻油先下锅，待热后下姜片，再放下龙眼干炒几下，再添下米酒。此方是壮筋骨之用，宜在下午五点左

右吃下，可以壮产妇之筋骨。

注意：有感冒时不宜吃此方，普通人在正月时也可以服用此方做为补品。四

十岁以上者不可用。

（3）菜单：西洋参十片、糙米（要煮以前须浸热开水），花生仁三十粒、红萝卜切丝。

作法：花生油先下锅，待油热后放下红萝卜丝，炒五分钟左右，盛起备用。糙米、西洋参、花生仁一起下锅，放下适量的水，待滚后再放下炒好的红萝卜丝，滚到将熟时，须用文火慢慢的煮，煮到糙米熟透时就可以掺些味素

及盐。此道佳品不亚于三只土鸡的营养，不仅产妇好用，一般人要吃此佳品，不妨试试看，在正月期间真妙用。

二月产妇菜单

二月天气冷热不定，有时产妇难适应，大部分产妇都会有口涩、口渴、口热

等现象。此时宜吃些润肝之物品。

1．菜单：宜多吃甘蔗、杨桃、苹果、其它水果不宜吃。

2．菜单：香菇十块、花菜、香菜、金针三十支，炒花生油。

作法：把香菇切片，花生油下锅，待油热后放下香菇炒几下，再放下花菜、金针及适量的水，炒至花菜热时，再添丁香菜，然后放下味素及盐，此道菜有滋

润肝部之用，可以解渴，除掉口内不舒服之妙用。

3．菜单：肝脏滋润以后，宜吃补类之物品，可用蕃薯，半条切成小块，香

菇五块切丝、炒麻油。

作法：麻油先下锅，待热后放下香菇炒几下，再下蕃薯，洒水炒到蕃薯熟透，可掺些味素、盐、可口美味，可壮子宫、腰骨、筋脉。普通人也可试试看。妇人有白带之症可用此方，用此方之人须先清除肝火，方可服用，用后功效神奇。注意：平时脾气爆燥之人，不宜用此方，因时常发脾气肝火一定旺盛，故不

宜用此方。

个半个月以后宜吃之物品：

4．菜单：豆鸡一只切块、四物汤一贴（中药房买）、香菇十块（不必切开）

红萝卜半条切块、花生油。

作法：花生油下锅，待热后放下红萝卜炒十分钟左右，盛起待用。然后香菇、四物、豆鸡、红萝卜一起下锅，放下适量的水，加些米酒，锅盖封密，用炖之法，大约一点钟左右就可上桌。此道菜能促进奶水充足，小孩健壮，没有给孩子吃奶的产妇不宜用，此道菜单，用后心胸有阻塞之感，普通人不宜用。

三月产妇菜单

生产后，先用下列菜单：

1．菜单：香菇十块切片、花生仁二十粒、金针二十支、红萝卜一条切块、锅仔菜少许、煮麻油。

作法：麻油先下锅，待油热后下香菇炒几下，再放下花生仁，红萝卜炒十分钟左右、添下适量的水，待滚后改用文人慢慢煮，煮至红萝卜熟软以后再放下锅仔菜，掺下些味素、盐就可上桌，此道菜有丰富的营养，不亚于一只土鸡的营养，普通人也可服食。

2．菜单：锅仔菜、白木耳、黄豆麻油。

作法；白木耳、黄豆在炒以前须泡水，麻油先下锅，待油热后先放下黄豆炒三分钟左右，再放下白木耳洒些水，炒十分钟左右，再掺下锅仔菜炒几下，掺下味素及盐，此道菜营养丰富，促进奶水充足，平常人可适用，可以补脑益气。

半个月后，宜吃下列强身之物品：

3．菜单：香菇十块、马铃薯一条切块、姜一小块、金针十支、莲子三十粒、麻油。

作法：麻油先下锅，待油热后放下马铃薯炒，炒十分钟左右，然后盛起，香菇不必切开，与莲子、金针、姜捣碎，一起下锅，并放下适量水，待滚后用文火慢慢煮，煮至莲子熟透，掺下味素及盐，就可上桌。此道菜有强心，健身之作用，极富营养，平常人也可用。

四月产妇菜单

生产后，先用下列菜单：

菜单：四月产妇适逢桃子盛产期，此时每天吃二粒桃子，连续吃一个月，保

证身体健美又苗条，保持原来的身

段。

吃法：桃子洗净、切片，加些蜂蜜，慢慢吃，上午十一点吃下一粒，下午五

点吃一粒，妈妈孩子皆健壮。

注意：菜单可以随便取用，不过有一原则，除了吃桃子以外，不可再吃别种

水果。

禁吃之菜类：茄子、菜瓜（丝瓜）、白菜、苦瓜。

五月产妇菜单

生产后，先用下列菜单：

1．菜单：五月产妇适逢荔枝盛期，细看荔字双十之下有三个力，可见荔枝是非常有力量的果品，品赏荔枝也须要得法，若是运用得法，胜过吃下人参，西

洋参等大补品，笔者特叩请苍天，地母娘娘特赐写此方。

吃法：第一次要吃荔枝时，荔枝十粒，用盐水洗净，然后剥皮，再把剩下果肉、果子，三者一同下锅放下三碗水左右，煎至一碗之份量，掺些白糖，连续服

用五天，每天喝一次，时间定在下午四点左右。

2．菜单：五天以后，可以每日吃荔枝，渣不可吞下。上午十点吃下五粒，下午四点吃下五粒，晚上十点吃下二粒，吃到满月，最后一天须要跪下感谢苍天，地母娘娘。五月产妇用到此方身体强壮无比，可是须要感谢天地思，须要时常助

印善书，才能保持永远健美。

禁吃：不宜吃别类水果及丝瓜（菜瓜）茄子、苦瓜、酸菜、淹溃菜类。

六月产妇菜单

生产后，可先用下列菜单：

1．菜单：六月产妇适逢龙眼盛期，有福之人看到此秘方，秘方写出应天运，此季节之产妇可尽量吃龙眼，龙眼若运用得法测以后产妇身体强壮无比，小孩子的眼睛也非常的明亮。

吃法：起初要吃之前取龙眼五十粒，洗净剥皮，然后剥下果肉，再将果皮、果肉、果子一同下锅放下三碗水煎至一碗左右，掺些白糖，时间定在下午一点服

用，连续服用五天。

五天后可用下列菜单：

2．菜单：上午十点吃下龙眼十粒，下午二点吃下十粒，下午五点吃下十粒。

可连续用到满月为止。用到此

方是大福人，福人须要多印善书，直到孩子三岁时，美报真多写不完，笔者

祝福六月产妇大健壮。

今注意：服用此方，须要给婴儿吃母奶才有效力。其它水果不宜吃，不禁任

何青菜。

七月产妇菜单

七月天气炎热，产妇须要大量水份，但水份吃下过多也不宜，可用杨桃解渴。

1．杨桃三粒切片，下锅放三碗水，煎至一碗左右，掺些白糖，时间定在上

午十点左右喝下。

2．杨桃一粒，沾些蜂蜜，在下午四点吃下，渣不可吞下，可以连续服用三天，停两天，再服用三天，连续用到满月为止，吃到此方可保持身段健美。注意：菜单方面可自由取用，因天气热，各种菜类皆相宜，炒菜、煮菜可用

麻油，不宜用姜。

八月产妇菜单

1．菜单：香菇十块、白木耳、花菜、香菜加麻油炒之。

作法：香菇切丝、白木耳半碗左右，先将麻油下锅，待油热后把香菇下锅炒几下，再放下花菜、白木耳、并洒些水，炒至花菜熟时，再掺下味素及盐，最后掺下香菜就可上桌。此道菜美味可口又有营养，可以壮筋骨、养颜、使皮肤光泽，但只宜用在八月，其余季节不可乱用，普通人也可以用，用后也可除脸上的肝斑。

2．菜单：香菇五块切丝、芥蓝菜、冬粉、和麻油煮汤。

作法：麻油先下锅，待油热后，放下香菇炒几下，然后放下适量的水，待滚后再放下芥蓝菜，最后添下些冬粉，掺下味素及盐，就可上桌。此道菜是壮体力、恢复体力之用，平常之人也可运用。

九月产妇菜单

九月产妇宜吃益气补品，补品取中药之西洋参，西洋参用法有多种：

（1）西洋参十片泡茶饮用。

（2）西洋参三片下午五点含在口里，五分钟后用热开水服下。

（3）西洋参炒菜，菜类须选择，白色菜类不宜用，青色之菜皆相宜。要炒菜之前，须先泡些热开水，水不宜多，一次可用十片左右，三天可以炒一次，不

宜每天皆吃西洋参，三天一次，用到满月为止。

注意：炒西洋参菜不可用麻油，宜用花生油。

薄荷(364537021)18:26:44

十月产妇莱单

十月天气渐凉冷，凉冷之时宜吃补血、补气之物品。

1．菜单：香菇十块、豆鸡一只切块、四物一贴（中药房购买）。作法：香菇、豆鸡、四物一同下锅放下适量的水，加些米酒，用炖之法，大

约一点钟左右就可取食。

2．菜单：香菇五块切丝，金针三十支，马铃薯切块、香菜共同煮汤，此道菜营养丰富，可壮体力、心力、普通人常用此道菜治心脏无力四肢无力。

注意：水果之类不宜吃。

十一月产妇莱单

1．菜单：香菇十二块切片、红萝卜一条切块、白木耳半碗左右，加麻油煮

汤。

作法：麻油下锅待油热后，放下香菇炒几下，再放下红萝卜，炒十分钟左右，放下适量水，待滚后再放下白木耳，煮到红萝卜熟软时可加些味素及盐。此道菜

不可连续服用十天，这是大补品，不亚于五条人参，平常也可使

用，用后身体健壮，须感谢苍天多多行善。

2．菜单：香菇五块切丝，马铃薯切丝、香菜、以麻油炒之。此道菜吃下可

治便秘，营养又丰富。

水果之类直吃苹果。

十二月产妇菜单

1．菜单：香菇十块、豆鸡一只切块、菜豆（黄帝豆）三十粒，金针三十支，煮麻油汤。此道菜补血、补气，通畅血脉，平常人也可常食用。

2．菜单：香菇切丝、金针、碗豆、红萝卜切丝。结头菜（又称大头菜）切

丝，加麻油炒之此菜有丰富之营养，可常食用，不怕素食不健壮。

最后敬祝各位读者身心皆健康，健康的身心是人生最大的幸福，幸福绵绵多积善，积善之家有余庆，愿祝普天下人人皆幸福，福德常驻，社会安祥。

本帖最近评分记录

 danruoju 经验 +1 感谢分享！2024-5-9 20:45

**第二篇：素食产妇吃什么可催乳**

素食产妇吃什么可催乳

刚生完宝宝的新妈妈如果遭遇产后少乳，素食主义的妈妈怎么办呢?其实不少蔬菜甚至水果也同样有良好的催乳作用，这样既保证了宝宝营养，又符合妈妈的口味，如此一举两得的事情，赶快看看吧!

莲藕

莲藕具有香、脆、清、利、可口等特点，含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是祛淤生新的佳蔬良药，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化淤，清热生乳。产妇多吃莲藕，能及早清除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

金针菜

金针菜又叫萱草花，是萱草上的花蕾部分，俗称黄花菜。它是一种多年生宿根野生草本植物，根呈块状，喜欢生长在背阳潮湿的地方。营养成分十分丰富，每100克干金针菜含蛋白质14.1克。此外，还含有大量的维生素B1、B2等。它有利湿热、宽胸、利尿、止血、下乳的功效。

茭白

茭白作为蔬菜食用，口感甘美，鲜嫩爽口。不仅好吃，营养丰富，而且含有碳水化合物、蛋白质、维生素B1、B2、维生素C及多种矿物质。茭白性味甘冷，有解热毒、防烦渴、利二便和催乳功效。

莴笋

莴笋分叶用和茎用两种，叶用莴笋又名“生菜”，茎用莴笋则称“莴笋”，都具有各种丰富的营养素。按照营养成分分析，除铁质外，其他均是叶子比茎含量高。因此，食用莴笋时，最好不要将叶子丢弃。莴笋含有多种营养成分，尤其含矿物质钙、磷、铁较多，能帮助骨胳生长、坚固牙齿。莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其适合产后少尿及无乳的孕妇食用。

豌豆

豌豆又称青小豆，性味甘平，含磷十分丰富，每百克约含磷400毫克。豌豆有利小便、生津液、解疮毒、止泻痢、通乳之功效。青豌豆煮熟淡食或用豌豆苗捣烂榨汁服用，皆可通乳。

海带

海带中含碘和铁较多，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，产妇多吃这种蔬菜，能增加乳汁中的含量。新生儿吃了这种乳汁，有利于身体生长发育，防止因此引起的呆小症。铁是制造红细胞的主要原料，有预防贫血的作用。

**第三篇：素食主义产妇吃什么可催乳**

素食主义产妇吃什么可催乳

刚生完宝宝的新妈妈如果遭遇产后少乳，首先想到的是吃猪蹄、喝鲫鱼汤，但是一些素食主义的妈妈怎么办呢?其实不少蔬菜甚至水果也同样有良好的催乳作用，这样既保证了宝宝营养，又符合妈妈的口味，如此一举两得的事情，赶快看看雷氏产后护理中心为你列出的哪些催乳蔬菜吧!

莲藕

莲藕具有香、脆、清、利、可口等特点，含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是祛淤生新的佳蔬良药，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化淤，清热生乳。产妇多吃莲藕，能及早清除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

金针菜

金针菜又叫萱草花，是萱草上的花蕾部分，俗称黄花菜。它是一种多年生宿根野生草本植物，根呈块状，喜欢生长在背阳潮湿的地方。营养成分十分丰富，每100克干金针菜含蛋白质14.1克，这几乎与动物肉相近。此外，还含有大量的维生素B1、B2等。它有利湿热、宽胸、利尿、止血、下乳的功效。治产后乳汁不下，用金针菜炖瘦猪肉食用，极有功效。

茭白

茭白作为蔬菜食用，口感甘美，鲜嫩爽口，在江南一带，与鲜鱼、莼菜并列为江南三大名菜。不仅好吃，营养丰富，而且含有碳水化合物、蛋白质、维生素B1、B2、维生素C及多种矿物质。茭白性味甘冷，有解热毒、防烦渴、利二便和催乳功效。现在一般多用茭白、猪蹄、通草(或山海螺)，同煮食用，有较好的催乳作用。

莴笋

莴笋分叶用和茎用两种，叶用莴笋又名“生菜”，茎用莴笋则称“莴笋”，都具有各种丰富的营养素。按照营养成分分析，除铁质外，其他均是叶子比茎含量高。因此，食用莴笋时，最好不要将叶子丢弃。莴笋含有多种营养成分，尤其含矿物质钙、磷、铁较多，能帮助骨骼生长、坚固牙齿。莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其适合产后少尿及无乳的孕妇食用。

豌豆

豌豆又称青小豆，性味甘平，含磷十分丰富，每百克约含磷400毫克。豌豆有利小便、生津液、解疮毒、止泻痢、通乳之功效。青豌豆煮熟淡食或用豌豆苗捣烂榨汁服用，皆可通乳。

海带

海带中含碘和铁较多，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，产妇多吃这种蔬菜，能增加乳汁中的含量。新生儿吃了这种乳汁，有利于身体生长发育，防止因此引起的呆小症。铁是制造红细胞的主要原料，有预防贫血的作用。

除了上述蔬菜之外，素食主义者的产妇可以试下中药催乳，雷氏催乳汤结合产妇产后体质，精研细琢，历经17道现代工序，成就催乳佳品。服用雷氏催乳汤，可激活腺体细胞，促进乳汁分泌，有效解决产后少乳、无乳、乳腺不通等问题，顺利实现母乳喂养，促进宝宝健康成长。

以上内容由雷氏产后护理中心整理发布。

**第四篇：素食材料**

健康绿色环保全新时尚，低碳饮食新风尚，吉祥养生健康素食，重视营养和健康，当代慈善家陈光标，美国流行音乐天后麦当娜，蜘蛛侠托比.麦奎尔，均为素食者。医学证明，素食可以减少肥胖症高血压，心脏病糖尿病以及癌症。女性素食可以保持良好身材，皮肤健康漂亮，营养丰富的食物未必价格昂贵，不仅是环保健康的生活方式，体现了简约的返璞归真的生活态度，素食久了，身心清爽，让我们吃素吧！因为素食最纯净，素食最营养，素食最容易吸收。素食也含有很多植物蛋白，豆腐含有16%，面筋70%，谷物类13%，大豆，小扁豆10-35%核桃仁，杏仁，腰果，松子等这些富含很多营养，矿物质及维生素，蘑菇等菌类食物味道鲜美。其实我们完全不需要动物蛋白。几百年的工业发展，畜牧业的过度膨胀深深地伤害了地球，消耗了巨大的资源，我们的地球已经岌岌可危。为了自己的健康，为了地球的健康，让我们立即开始行动，从每周吃一天素开始，开始吃素，加入环保，做一个拯救生命，拯救地球的素食英雄吧！

如果您想风调雨顺，那么让我们开始吃素吧。全球暖化已经逼近引爆点，今年已经发生很多气候异常现象，自然灾害频发，我们必须遏制全球暖化，而吃素是最好的办法，能够减少大量的温室气体，让我们开始吃素吧！

只有不吃荤的人，没有不吃素的人

素食有益健康

多吃一口素，多一份健康

今天你吃素了吗？众里寻她千百度，健康却在两碗蔬菜处

众里寻她千百度，健康却在素食处

素食伴我行！

我素食！我快乐

绿色素食健康源泉

好生之德盘中莫杀

千年天荷\*\*素食！

2千年天荷文化\*\*素食风情！

3千年天荷文化\*\*素食情怀！

4千年天荷\*\*素食！---天荷素食

5千年天荷文化\*\*素食风情！---天荷素食

6千年天荷文化\*\*素食情怀！---天荷素食 乐辅素食，多多益膳

为健康着想——乐辅素食

拥有吉祥，生活吉祥

你吉祥，我吉祥，人人都吉祥

选吉祥，就吉祥

康师傅方便面：好吃看得见

用我们的巧克力招待客人，定会赢得客人的芳心”

味道好极了------咖啡

百事可乐：“百事，正对口味。”

包君满意!

**第五篇：素食如何？**

人类更适合素食吗

2024-04-02 09:00:14

归档在 我的博文 | 浏览 59134 次 | 评论 22 条

流言：

最近有一条微博传播很广，通过比较草食动物、肉食动物以及人的解剖构造及生理功能，得出结论“人的构造更适合素食”。其核心的理由是：（1）人的牙齿和颚骨适合磨碎素食，而非撕裂肉食，（2）人的唾液是弱碱性，较难溶解肉，（3）人和草食动物都胃小肠长，适合慢慢吸收不易腐烂的素食，而肉食动物胃大肠短，可快速消化肉，在肉腐烂前排出。而肉的残渣在人的长肠中会产生毒素。

真相：

通过跟动物的比较来证明人类的行为不靠谱

根本上说，仅仅是通过把人的生理构造跟草食动物与肉食动物相比，得出“人的构造更适合素食”的观点，这个论证方式就不能算靠谱。虽然说人本质上也是动物，但人跟其他动物相比，已经有太多不同的生活能力与生活方式了。比如，不管是草食动物还是肉食动物，它们生命中的主要活动就是觅食与进食。它们的食物来源是“靠天吃饭”，自己并没有太多的掌控能力。而且，它们只能吃“原生态”的食物，不会选择、加工、调配食物。而人类，尤其是现代人，只需要用一点点精力就可以获得足够的食物，会对食物进行各种各样的加工和营养调配——换句话说，不管是肉食还是素食，人类吃的都跟动物们吃的有天壤之别。用自然界的草食和肉食，来说明人类该吃肉食还是素食，可比性实在太差。

而且，即使按照这种比较生理结构的思路，也得不出“人类更适合素食”的观点。首先，那个比较表中存在着多处事实上的“硬伤”。典型的有：人的唾液虽然不是“强酸”，但也不是“偏碱性”，而是中性偏酸；人的胃液平时在2以下，进食之后也很难到草食动物的4以上；人类的小肠远远比列出的要短。基于错误事实推出的结论，自然也就靠不住。其次，人类既不是“草食”也不是“肉食”，而是“杂食”。不加入杂食动物进行比较，非要让杂食的人类在“肉食”和“草食”之间选一边，也就更加不合理。

从进化和生理结构来探讨人类是不是该素食的问题，瘦驼写过一篇严谨的文章来介绍。有兴趣的读者可以参见《准妈咪吃素食真的有益吗？》（）

关于素食与健康长寿的科学结论

要判断人类是不是更适合吃素，还是应该去探索吃素对人体健康的影响。

“素食者更加健康长寿”的说法流传甚广，似乎也符合人们的直观感觉。为了查证这种说法是否正确，英美等国科学家进行了几项大规模、长时间的跟踪调查。结果发现，与社会平均水平相比，素食者的平均预期寿命确实更高——这个结果当然让素食者很高兴。不过，素食者还伴随着其他的生活方式，比如：素食者中抽烟、喝酒的人更少，他们一般饮食比较

节制，甚至生活方式的其他方面——比如锻炼、心态等也“更为健康”。科学上有很充分的证据表明这些“混杂因素”有助于健康长寿。要知道素食到底对健康长寿有什么样的影响，就要排除这些因素的影响。随机双盲试验很难进行，不过可以用统计工具对大样本的调查数据进行回归，把“混杂因素”对结果的贡献剔除出去。结果发现，素食这个因素对健康长寿其实没有明显的影响。也就是说，素食者健康长寿的原因，主要是他们的生活方式的其他方面，而不是素食本身。

素食者容易缺乏的营养成分

理论上说，人们可以从素食中获得几乎所有需要的营养成分。但是，人体需要的营养成分中，有一些在动物性食物中含量丰富，在植物中则不常见。另一方面，多数植物性食物所提供的营养成分比较单一。

蛋白质是极其重要的一种营养成分，尤其是对处于成长发育中的未成年人。人体摄取蛋白质，是为了满足对氨基酸的需要。一般而言，蛋、奶、肉中的蛋白质在氨基酸组成上与人体的需求更为接近，而且容易消化，所以被称为“优质蛋白”。而常见的植物性食物中，只有大豆中的蛋白质是优质蛋白，其他的植物蛋白单独满足人体氨基酸需求的能力都很低。

钙、铁、锌是素食者比较容易缺乏的矿物质。通常的饮食中，摄取钙最方便的途径是奶制品，而铁和锌也是通常在肉中含量比较高。如果是不排斥蛋奶的“非严格素食者”，问题倒还不大。如果完全素食，就比较麻烦。豆类含有不少钙、铁和锌，深绿色蔬菜含有比较多钙和铁，全谷制品中有比较多的锌豆类含有比较多的铁和锌，全谷制品中有比较多的锌。但是它们往往与植酸等其他分子纠缠在一起，被人体吸收的效率比较低。

维生素B12几乎只存在于动物性食物中，完全素食者就难以通过天然素食来解决。它与叶酸比较相似，所以缺乏时并不容易被检测到。等到维生素B12缺乏的症状出现，就为时已晚。在许多推广素食的宣传资料中，列出了一些“富含维生素B12”的植物性食物。但是，它们往往只是来自于传说，并没有可靠的科学证据证实它们能够有效提供维生素B12。

人类的合理食谱

动物性食物，比如肉、蛋、奶等，含有大量人体需要的营养成分。不过，很多现代人则是这些食物吃得太多了。过犹不及，其中含有的不利成分，比如脂肪、胆固醇等，也就变成了“健康杀手”。所以，现代的膳食指南，主张人们增加饮食中的素食比重。美国癌症研究协会（AICR）主张：三分之二以上的食物来自于植物，有利于降低癌症的发生风险。

素食主义的另一种理由是素食有利于人类的可持续发展。人类所有的食物都是需要在一定的土地上，消耗水并且转化太阳能而得到。产生同样数量的食物，素食所需要的土地和水都要远远低于动物性食物。从这个角度，在获得全面均衡营养的前提下，提高素食在食谱中的比例，是应该鼓励的。

结论：

通过比较人类与食草和食肉动物的生理结构来说明“人类更适合素食”，事实基础和论证方式都不可靠。人体需要的营养成分有的在植物性食物中含得多，有的在动物性食物中含得多。基于现代科学对人体营养需求、食物成分分析、以及各种食物消化吸收过程的认知，合理的杂食食谱能够方便有效地实现营养均衡。在补充维生素B12的前提下，有可能通过素食来获得所有的营养。但是，考虑到一般人往往不具有充分的专业知识，也不容易长期坚持精心调配食物，通过完全素食来实现“营养全面均衡”难度比较大。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找