



素妈妈、素宝宝营养够了吗？ 鸡蛋+牛奶+素食，适合多数人

近几年，高知分子圈特流行素食。一些父母不仅自己奉行严格的素食主义，也让孩子一起吃素，刘德华曾公开女儿尚在母胎时就已随妈妈食素，是个完全纯净的“素宝宝”；但也有不少素妈妈担心自己素食会造成孩子营养不良。像最近刚怀孕的大S，据说坚持素食的她也开始吃荤菜了。

如今，对于80后的素食妈妈，家中公公婆婆很是担心：素食会不会影响孕妇营养，会不会影响孩子的成长发育呢？营养科专家表示，宝宝选择蛋奶素食其实很安全。不过，食素的孕妇和宝宝要注意铁、钙、蛋白质、维生素的补充。

素食并非全素

记者跟身边的朋友聊起这话题，多数人基本认为素宝宝多会营养不良。袁先生家餐桌从来不离肉。“吃素会让小孩子长不高的，邻家的小孩不爱吃肉，个子比我们家的矮半截”。刘女士也认为戒荤会使宝宝营养不良，身体和智力皆发育缓慢。

然而，广州医科大学附属第三医院营养科主任曾青山给出的答案是：宝宝选择蛋奶素食其实很安全，日常要补充铁、钙、蛋白质、维生素等。

说起素食，很多人会想到佛门下的“荤腥不闻”。吃素就只是吃吃青菜，啃啃水果。事实上，这是大大的误区。曾青山介绍，广义素食概念分两类：一为可以喝牛奶吃鸡蛋或至少吃其中一种的“蛋奶素”；二是完全不吃任何动物来源食物的“纯素”。前者一般认为不会明显影响营养素供应，而后者需要非常仔细地安排膳食营养，避免营养素的缺乏。

素食包括的食品种类很多，而并非如部分人所想的那样寡味，没有营养。比如有人担心素食含蛋白质不够，其实，大豆的蛋白质含量接近牛肉的两倍，毛豆与猪肉中蛋白质的量基本相当。对于正常素食人群，无论是素宝宝，还是素妈妈，蛋、奶及其相关制品含有丰富的优质蛋白质，为人体提供足够的营养物质。“日常只要注意铁、钙、蛋白质、维生素的补充，基本上营养足够”。

她强调，儿童、青少年正处于生长发育期，营养需求量大；孕妇为了保证胎儿正常发育，饮食需求亦处于特殊期；而老人可能存在咀嚼能力、味觉、消化能力退化等问题，不恰当地进食过多蔬菜（富含粗纤维）

会加重消化系统的负担。

因此，以上三类特殊人群，如果非要坚持素食，建议蛋奶素，不要全素，同时补充该时期的多种维生素与矿物质。还应定期到医院体检，以便在专业营养师指导下及时调整食谱，达到真正适合自身的均衡饮食。

吃素不一定就瘦

曾青山表示，素食者不一定是瘦的，也有肥胖的，同样可能得高血压、糖尿病等。由于素食讲究清淡，不少高血压、糖尿病等慢性病人，开始食素。

她提醒，在素食馆中，有些人会添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品来烹调。“烹调中，如果没有控制好油脂和糖盐的数量，这会给素食者带来过多的热量，还增加了糖和盐，这些都是不健康的”。

很多人有一个严重的误解，以为荤油让人胖，素油吃多少都没关系。殊不知，植物油、白糖和动物脂肪一样，容易升高血脂、促进肥胖，并诱发脂肪肝。在让人长胖的方面，荤油素油几乎没有区别。不少加工的食品，都是以植物性原料制成，大多用精白米和精白面粉制作，除去了其中的膳食纤维，并添加了大量的油、糖或盐，并不能替代新鲜天然食品的健康作用。针对人们对素食和植物性食品的青睐，一些产品甚至以使用“植物奶油”等为宣传卖点，而就对血脂的影响而言，这类“素油”比动物油更糟糕。

素食不是青菜白饭

现在的问题是：很多素食者并不清楚科学的配餐方法。

有的人甚至认为素食就是青菜+白饭，其他什么都不吃。这种错误的膳食结构，很容易导致营养缺乏，出现大量脱发、头发枯干、皮肤松弛、身体怕冷、精神不振、贫血缺锌、内分泌紊乱等现象。

曾青山强调，素食者一定要学会搭配，五颜六色的蔬果都要吃，才能达到营养均衡。

为了防止营养素的缺乏，她建议蛋白质、铁、锌、维生素B12等要做重点补充——

蛋白质：动物性食物富含优质蛋白质，如果摄入减少，容易导致蛋白质缺乏，而长期蛋白质不足会导致器官功能退化，如萎缩性胃炎、免疫力下降等。豆制品是优质蛋白质的最好植物来源，所以素食人群，每周最好5~7次豆制品摄入，非常重要。此外，杂粮、杂豆混合食用，可以达到蛋白质互补，提高体内的蛋白质利用率，是素食人群不可缺少的食疗方法，如做杂粮饭、杂豆粥等。而杂豆、燕麦、小麦胚芽等，都是植物蛋白质的很好来源。

铁、锌：肉类是铁、锌的主要来源，如果肉类吃得少，容易导致铁、锌摄入不足。植物性食物中，坚果的铁、锌含量比较丰富，而且还是植物蛋白质的很好来源。所以，素食人群最好每天25~40克坚果摄入。像黑米、黑豆、黑芝麻，铁的含量比较高，可以一起打五谷粉、豆浆、米糊等。而小麦胚芽、南瓜子，其锌的含量比较高，可以增加摄入。再有，要多吃富含维生素C的食物，维生素C可以促进食物中铁的吸收。富含维生素C的食物如油菜、菠菜、青椒、西兰花、菜花、橙子、橘子、猕猴桃、鲜柠檬、鲜枣、鲜山楂等。

维生素B12：维生素B12主要存在于动物性食物中，如果缺乏容易导致巨幼红细胞贫血，并影响神经系统，包括记忆力减退等。可以在牛奶、鱼、豆类、鸡蛋、坚果类、菠菜、奶酪等食物中摄取，或者直接服用复合维生素。 据《羊城晚报》



新疆的宁波甜瓜，真甜！ 库车“甬甜5号”甜瓜推介会昨举行

品民族团结瓜，结甬库一家亲。昨天上午，库车“甬甜5号”甜瓜推介会在宁波鄞州区钱湖天地广场举行。第一批承载着维吾尔族人民辛勤劳动、凝聚着民族情谊的甜瓜一亮相，东南商报征集的读者和现场市民都赞不绝口，手捧甜瓜的市民们说得最多的就是：“甜，这瓜真甜！”

►市民免费品尝甜瓜。
记者 王增芳 摄



“甬甜5号”口味像“东方蜜” 专家说这两种瓜还真有血缘关系

昨天的推介会上，“甬甜5号”甜瓜是真正的主角。不少商报读者早早赶来，就想知道这瓜究竟长什么样，味道如何？商报读者肖珊珊早早来到推介会现场，品尝到了“甬甜5号”，直说甜。“这瓜和平常买的新疆哈密瓜样子不一样，小小的，外面淡黄色，比较光滑，吃起来很甜，口感比较脆。”

商报读者杨满菊也对“甬甜5号”赞不绝口：“我觉得这种瓜的口味和宁波市场上很多‘东方蜜’甜瓜很像，这瓜水分更多一些，口味也比较甜，仔细品尝还有淡淡的香味。”

“这位读者说得对，‘甬甜5号’甜瓜和‘东方蜜’还真有血缘关系，它们都有新疆哈密瓜的血统。”宁波市农科院蔬菜研究所所长王毓洪介绍，“甬甜5号”有着新疆哈密瓜、日本洋香瓜和欧洲甜瓜三种“血统”。这种瓜吃起来既有香瓜的脆爽，又有胜过哈密瓜的甜味，一般普通甜瓜的甜度在12~14度左右，而“甬甜5号”甜度可以达

到14~17度。

市民们对“甬甜5号”的口味是大加赞赏。现场专家还指出，“今天的瓜吃起来还不是最松脆的，可能是运输过程中温度太低。”宁波市农科院农产品加工研究所所长凌建刚介绍，因为“甬甜5号”甜瓜运输到宁波有2~3天时间，掌握好采摘成熟度和冷链运输中的温度很关键，下一步有待进一步优化物流中的品质掌控。

“甬甜5号”让库车瓜农增收 目前在当地种植面积已超过1000亩

昨天的推介会上，宁波市供销社和宁波市农产品流通协会也组织了几十家果品批发和零售企业来参加。业内人士对“甬甜5号”也给予了高度评价。

“这个瓜不错，口味甜，下一步要看看价格怎样，供应量能不能跟上。”宁波花果山果品有限公司总经理夏锡明表示，“甬甜5号”甜瓜比较适合宁波人的口味偏好。

“新疆日照时间长、昼夜温差大，无污染，浇灌都是用天山雪水，所以种出的瓜品

质更好，更脆甜。”新疆掌生果农业发展有限公司总经理陈建波介绍，首批运抵宁波的“甬甜5号”有40吨左右，每只都是经过筛选、重量在1.2公斤以上的甜瓜，目前在宁波市场零售价为20元左右/公斤。

“美味的‘团结瓜’来之不易。‘甬甜5号’甜瓜，由宁波农科院培育、在库车县种植生长。在宁波市农科院的悉心指导下，在库车县委、县政府的大力支持下，目前在库车的推广面积已达到1000余亩。”库车县委常委、副县长，宁波市援疆指挥部副指挥长费小琛介绍，“甬甜5号”让库车当地瓜农从中尝到了增收的甜头，目前当地瓜农亩均纯收入超过3000元，是棉花等传统作物的5倍以上。

宁波甜瓜为何能在新疆扎根？

抗病性好，产量高，口味好是主要原因

新疆是知名的瓜果之乡，宁波的甜瓜为

何能在新疆库车占据一席之地？

“2014年，我们刚刚把这种‘甬甜5号’引进到新疆库车的时候，当地瓜农不以为然。但播种两三个月后，他们发现这种瓜不但好管理，结出的瓜还皮薄、松脆、又甜，瓜农的积极性越来越高。”王毓洪介绍，因为气候关系，“甬甜5号”在宁波的上市时间是每年5月和11月，新疆产的“甬甜5号”上市时间从7月底到10月中旬，正好填补了市场的空档。

此外，在新疆种植的“甬甜5号”比宁波种植的更甜，还具有不易裂瓜、耐高温、不易生蔓枯病等特点。

据介绍，宁波的甜瓜在库车落地生根以后，宁波市援疆指挥部还计划把更多的农业成果引进到新疆。鉴于当地蔬菜不多的现状，下一步计划宁波的带豆和小青菜也有望在新疆生根发芽。

记者 孙美星 实习生 张纵横

快乐生活 农银相伴 农银人寿举办第二届客户服务节

2015年8月15日，农银人寿宁波分公司将在华侨豪生大酒店举行第二届客户服务节，这是农银人寿继去年成功举办首届客户服务节后的又一次回馈社会的大型客户服务活动。

本次以“快乐生活，农银相伴”的主题的客户服务节，以“农银生活大讲堂”为主线，针对健康养生、疾病防治、营养与饮食、理财等客户关注的生活热点，邀请知名专家，进行巡讲。同时，为贵宾客户提供特色体检服务，在指导客户预防疾病、远离亚健康的同时，详细介绍与客户健康生活息息相关的运动、养生、饮食、理财等方面的知识。第二届客户服务节为期两个月，从7月8日至9月8日期间，农银人寿覆盖

全国20家分公司，超过300家分支机构将推出一系列关爱客户、回馈社会的服务活动。

农银人寿致力于建设一家持续创新、品牌领先、有市场影响力的银行系寿险公司，自成立伊始，就把“快速、便捷、专业、透明化”作为服务目标，并坚持恪守“诚信立业、稳健行远”的核心价值观和“客户至上、始终如一”的服务理念，通过持续高品质的服务，不断赢得广大客户对农银人寿的信赖、认同与支持，此次客户服务节不仅为广大客户搭建了与公司相互交流、了解的平台，也增进了公司与客户的感情，为公司树立服务品牌、促进业务发展奠定了良好的基础。