

【生活篇】

新素食主義 (十六)

New
Vegetarianism



續上期

◎野萍·文

微量元素讓你明眸生輝

如果要做一個美麗的女人，就要注意加倍保護眼睛，沒有明眸，哪有魅力？微量元素是指存在於體內各種正常組織、含量穩定、但低於體重〇・〇一%的一類元素。目前已知其中有十幾種元素為人體所必需，如鋅、銅、硒、鐵、鑽、鉬、碘、鉻、鎳、錫、鈆、氟等。如果缺乏這些元素，人體就會出現相應的疾病。其中某些微量元素與眼睛保健有密切關係。

1・鋅

幼年期缺鋅，除可導致生長發育阻滯。男性不育、女性月經不調、食欲減退、抵抗力下降、傷口不易癒合外，還會造成眼睛呆滯，甚至造成終身視力障礙。植物性食物中的穀類、豆類、硬果類含鋅較高，特別是麩皮內含鋅豐富。

2・銅

缺銅除可引起貧血、皮膚毛髮異常、骨質疏鬆、腦萎縮外，還可引起色素變性。銅廣泛分佈於食物中。不偏食是預防缺銅的主要措施。缺銅時宜補充含銅豐富的硬果類、葉菜類食物，如芝麻、薺菜、黃豆、菠菜、芋頭、油菜、茄子、白菜、綠豆、小麥等。

3· 硒

缺硒除可導致人體生長發育停滯、免疫力降低、勞累後頭暈、心悸、疲乏、氣短、噁心外，還可引起老年性白內障，易患近視眼。可多食含硒量豐富的食物，如海產品中的海帶、淡菜和紫菜；瓜果蔬菜中的南瓜、甘薯、番茄、大白菜和菠菜等；大米、粗麵及其他穀類含硒也較豐富。

4· 鉻

缺鉻除可導致生長發育停滯、尿糖、血脂增高、動脈硬化、前胸有緊壓感外，還可導致胰島素調節糖的功能障礙，血漿滲透壓升高，促使眼睛屈光度增加而引起近視。可常食下列含鉻豐富的食物：穀類、豆類、乳類等。

5· 維生素A

維生素A是預防眼乾、視力衰退、夜盲症的良方。以胡蘿蔔及綠、黃色的蔬菜及紅棗含量最多。

6· 維生素B

維生素B是視覺神經的營養來源之一。維生素B1不足，眼睛容易疲勞；維生素B2不足，容易引起角膜炎。身上都是髒兮兮的分泌物，還有多少漂亮可言？平時可以多吃些芝麻、大豆、鮮奶和小麥胚芽等食物。

微量元素是人眼必不可少的營養物質。蔬菜和水果是貯藏這些微量元素的礦山。

利於牙齒美觀的素食

良好的口腔保健不是擁有健康美麗牙齒的唯一途徑。飲食習慣同樣起著不可忽視的作用。下面的幾點建議，能夠幫助你擁有美麗的微笑！

1· 均衡飲食可防止齲齒

均衡的飲食、適量分配一天中的各餐對堅固的牙齒十分有利。爲了避免吃零食，一天中應安排四餐：早餐、午餐、晚餐和點心時間。

生吃新鮮的水果和蔬菜對保護牙齒十分有利。例如胡蘿蔔、紅皮白蘿蔔或者蘋果在被咀嚼的時候，在牙齒表面進行摩擦，實際上起到了清潔牙齒的作

用。

零食，特別是那些「軟」食品、碳水化合物食品（糖果或者甜飲料、麵包、糕點……）或者酸性食品（蘇打水、水果、果汁），通常會增加齲齒的危險。糖分可以轉化為酸，而酸可能破壞牙齒表面的釉質。如果有可能，在每次吃完食物之後要仔細地清潔牙齒。如果沒法刷牙，也可以認真漱口。

2· 礦泉水是氟的天然來源

天然礦泉水可滿足人體對於氟的需求量。氟可以增加牙齒的釉質，堅固牙齒，保護牙齒免受微生物的侵蝕。大多數礦泉水每升中含〇·三毫克的氟，但是也有的每升含量高達八毫克。我們在餐桌上還可以見到氟化鹽。在茶水、菠菜和紅皮白蘿蔔中也含有氟。對於孕婦和兒童，還有用氟製成的藥片（根據年齡服用，〇·五～一毫克）。但是，過量的攝入氟質（每日多於二毫克）可能會使牙齒變黑。

3· 奶製品讓牙齒更堅固

奶製品是我們所需要的鈣和磷的最好來源，鈣和磷是牙齒釉質和牙根支撐骨的主要礦物質材料。牙齒生成之後，釉質會更新並一直保持下去。我們應該飲用牛奶，最好不要喝甜飲料。奶製品還帶來了鈣、磷和維生素D，維生素D將增加鈣和磷的吸收。最後，酪蛋白——奶中主要的蛋白質，能限制牙齒釉質無機鹽排出過多。過去人們的做法就很好：通常在吃過甜點之後才吃乳酪，借助於酪蛋白的限制作用和奶中的脂類，以減少由碳水化合物中分泌出的酸。

4· 利用巧克力和「無糖」口香糖的好處

巧克力中含有丹寧酸、氟和磷酸鈣，這三種物質都參與保護牙齒的工作。在「無糖」口香糖中，蔗糖被甜味的多元醇所取代，它不會導致齲齒，木糖醇、山梨醇（從葡萄糖或果糖中合成的糖分，用作人工甜調味劑）還有殺菌的作用，有利於減少牙斑。

女人最需要的五種素食

一些營養學家和保健專家指出，女性（尤其是中老年女性），最需要下列五

種素食：

1・番木瓜

這類熱帶水果所含的維生素C是柳橙的二倍。維生素C可以增強人體的抵抗力，抵禦多種疾病。番木瓜對膽囊病很有療效。

2・亞麻籽

科學家認為這種小小的棕紅色種子裡富含一種雌激素的化合物，能有效地防止乳腺癌。

3・豆腐

豆腐是蛋白含量最高的食物之一。豆腐能夠降低膽固醇，還能將婦女更年期的潮熱反應減少到最低程度，同時能使骨骼健壯。

4・紅棗

由於婦女一生中有很長的月經期，這使得她們比男人更容易貧血。血液中含鐵量低，會引起嚴重的疲勞。要想獲得足夠的鐵，吃紅棗是一種好辦法。

5・甘藍葉

這種不起眼的蔬菜能幫助女人遠離骨質疏鬆症。甘藍葉中除有大量的鈣、維生素D外，還有維生素K。維生素K對骨頭有很強的保護作用。

(本文感謝悅智文化館提供連載)

(續下期)