

吃素养生不成 神经反被损伤

42岁的陈女士为给身体“减负排毒”，坚持三年纯素食，仅食用谷物、青菜、豆制品和菌菇，起初体重下降、皮肤透亮。不久后身体频频报警：脚尖发麻，双腿发软、刺痛，后来抬手端水、扣纽扣都十分吃力，确诊为缺乏维生素B₁₂引发脊髓亚急性联合变性，根源正是极端素食。即便及时治疗，脊髓和神经损伤仍有可能留下后遗症。



盲目素食，悄悄损伤神经

吃素为何伤神经？维生素B₁₂是神经系统的“防护层”，负责维护神经信号正常传导、促进神经髓鞘修复。一旦缺乏，神经纤维的绝缘层便会遭到破坏。它几乎只存在于肉、蛋、奶、鱼虾等动物性食物中，植物性食物无法提供人体所需的活性B₁₂。

为何吃素前三年身体会“变好”？人体肝脏储存的B₁₂仅够维持3年至5年。长期纯素者看似无恙，实则透支库存，一旦耗尽，神经损伤便集中暴发。此外，长期纯素食者还会造成优质蛋白、铁、锌全面缺失，肠胃吸收能力下降，形成营养匮乏的恶性循环。

如今，清淡饮食、素食养生成为不少中老年人追捧的健康方式。殊不知这种盲目跟风的极端饮食，正在悄悄透支身体健康。相较于年轻人，中老年人长期纯素食的隐患更大，极易引发不可逆的神经、骨骼、免疫损伤，严重威胁晚年健康。

中老年饮食忌一味吃素

随着年龄增长，人体肠胃消化功能、营养吸收效率会逐年下降，胃酸分泌减少、肠道蠕动变慢，对各类营养素的摄取能力远不如青壮年。中老年人本身营养储备薄弱，盲目纯素饮食，会直接造成多重营养缺口，形成健康恶性循环。

中老年人代谢迟缓、身体修复能力衰退，营养储备本就不足，长期纯素食会快速耗尽B₁₂储备，极易诱发脊髓亚急性联合变性。初期表现为手脚发麻、触感迟钝、走路踩棉花、夜间肢体刺痛，很多人误以为是颈椎腰椎劳损，盲目针灸推拿调理，不仅无效，还会延误最佳治疗时机，最终可能导致肢体无力、行动障碍，甚至遗留终身神经后遗症。

长期纯素食还会导致优质蛋白、铁、锌、钙等营养素全面匮乏。中老年人肌肉本就逐年流失，缺乏优质蛋白会加速肌肉萎缩、四肢无力；缺铁缺锌会造成免疫力下降、反复疲劳、面色萎黄；钙质不足则会加重骨质疏松、增

加骨折风险，多重问题叠加，让身体机能持续衰退。

长期缺乏维生素B₁₂，会损伤脑血管、诱发认知衰退，大幅增加中老年人痴呆、脑血管病变的发病风险。不少中老年人出现记忆力下降、反应迟钝、情绪低落、失眠乏力等问题，大多误以为是正常衰老现象，实则是长期素食导致的营养匮乏、神经受损所致。

相较于年轻人，中老年人的神经、血管损伤一旦形成，修复难度极大，多数会留下不可逆的慢性病变。

除此之外，极端素食会打破身体营养平衡，引发代谢紊乱。部分中老年纯素食者会出现食欲下降、肠胃功能紊乱、贫血乏力等症状，身体抵抗力持续降低，不仅无法养生排毒，反而让身体陷入“越养越虚”的困境。那些初期出现的体重下降、皮肤清爽的效果，并非养生成效，而是身体营养不足、代谢失衡的假象。健康养生从无极端捷径，均衡饮食才是核心准则。

荤素合理搭配 守护身体健康

中老年人饮食应当讲究荤素兼顾、营养均衡。

日常膳食中要适量摄入肉、蛋、奶等动物性食物，保证维生素B₁₂的摄取。可以优选瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶，少量规律吃即可，维护神经系统。

主食不要只吃精米白面，适当搭配玉米、燕麦、小米等杂粮；多吃新鲜蔬菜与菌菇，适量食用豆制品，补充膳食纤维，帮助调理肠道。但豆制品不能完全替代肉蛋奶的营养。

重视优质蛋白与钙质补给。随着年纪增长，肌肉容易流失，每天保证鸡蛋或者少量瘦肉，搭配奶制品，延缓肌肉衰减，减轻骨质疏松，减少骨折风险。

饮食以清淡为主，少盐、少油、少糖，并非完全不吃荤。切忌跟风各种“排毒养生”的极端食疗。每餐七八分饱，少食多餐更适合中老年人肠胃。

此外，日常要留意身体信号，如果频繁出现手脚发麻、肢体刺痛、走路发飘，不要简单当作颈腰椎毛病，及时就医检查，尽早排查营养缺乏问题。养生没有捷径，均衡膳食才是守护晚年健康的根本。

走出素食养生的认知误区

很多人对于吃素的认知存在误区。不少人坚信吃素就可以降血脂、抗衰老、减肥，认为吃素适合所有人，其实这些看法并不科学。

吃素能降血脂吗？

很多人都以为吃素就能降低血脂，可如果饮食安排不当，血脂反而不降反升。人体内的胆固醇，三分之二由身体自身合成，仅有三分之一来自食物。影响血脂合成与代谢的因素十分复杂，一旦机体已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱，

单纯依靠吃素，未必能够改善血脂异常。如果进食总量过多，热量消耗不掉，即便都是素食，同样会造成血脂升高。像油炸花生、瓜子这类高脂高热量的坚果零食，食用过量，也会使血浆脂质升高，诱发高血脂。

吃素能抗衰老吗？

有些人为了抗衰老完全不吃荤腥，片面觉得吃肉会让体液偏酸，不利于延缓衰老。殊不知，脂肪是构成人体细胞组织的重要组成部分，既可以帮助皮肤锁水，降低皮肤对日光的敏感度，适量摄

入脂肪还能够发挥抗氧化作用。长期坚持素食容易造成营养缺失，皮肤会失去弹性、气色变差，反而更容易加速衰老。

天天吃素就能减肥吗？

减肥的核心在于控制总热量摄入，和吃荤还是吃素没有必然关系。精白米面以及油条、甜面包这类高热量主食，吃得过多同样会使人发胖。而鸡胸肉、鱼肉等高蛋白低脂肪的肉类，既能补充优质蛋白，还可以增强饱腹感，减少整体进食量。由此可见，只有做到健康

烹饪、合理搭配，控制好总热量，才有助于减重。

所有人都适合吃素吗？

答案是否定的。抵抗力偏弱的人群、处在青春发育期的青少年、备孕期女性以及中老年人，都不适合长期吃素。长期素食极易造成营养失衡，青少年会影响生长发育，中老年群体则会加大各类疾病发生的风险。养生切忌跟风盲从，理性看待素食，坚持荤素合理搭配，才是守护身体健康的正确选择。

本报记者 李由