

素食與營養

前臺北市立療養院營養室主任

李菊枝

長久以來「吃素的營養夠嗎？」，這個話題一直被熱烈的討論著；從營養學觀點來看，吃素只是不吃肉而已，若能將營養素做適當的調配，營養將不至於匱乏。我們比較關心的是吃素的人必須具備一些基本的營養知識，認識人體需要的五大營養素：蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質，而且均衡攝取才能吃出健康。

吃素的種類概括而論有3型：1. 全素——只吃植物性食物，不吃任何動物性食品。2. 蛋奶素——除了吃植物性食物外，也吃牛乳和蛋。3. 隨緣素——只吃肉邊的青菜，也只吃菜而不吃肉。

素食的食品中含大量纖維素，再加上素食脂肪含量較低而水分含量高，可促進消化、吸收、排泄，對健康有益。根據專家學者的研究報告指出，素食者一般較為長壽。素食的好處舉例如下：

一、預防心血管疾病的侵害

由於國人普遍攝食過多的動物性食品，吃進太多的飽和脂肪酸和膽固

醇，長期下來膽固醇聚積在血管中，對健康構成威脅。而植物性食物含不飽和脂肪酸，不但有助於脂肪的代謝，更能促進並排出多餘的膽固醇，降低血脂肪也降低血液黏稠度，使血管富彈性，血流暢順，可預防心臟血管方面的疾病。

二、維持理想體重

植物性食物因較為粗糙，在進食時須細嚼慢嚥，只吃少量就滿足食慾，而在咀嚼當中唾液和胃液會大量分泌，使胃內食物膨脹易生飽足感，因為飽腹而不會吃進太多食物，有控制體重的功效。

三、易有防癌作用

植物性食物內的纖維質，可促進腸道蠕動，縮短食物停留在消化道的時間，減少腸內廢物或致癌物質與腸黏膜接觸時間，保持腸內各種良性細菌的正常比率，故可以減少致癌物質的發生。

四、減少糖尿病用藥

食物纖維可減緩人體對碳水化合物的吸收，能有效抑制血糖值的上升，減低糖尿病患者注射胰島素的依

賴。

五、減少憩室症、便秘、痔瘡等文明病

植物性食物中所含的纖維素，與水分子的親和力強，可以大量吸收水分，增加腸內固形物質的體積而增加糞便，並刺激腸道平滑肌促進排泄，減緩直腸及肛門附近的壓力，預防便秘、憩室症及痔瘡。

六、維持血液適度的酸鹼性

動物性食物攝食多量時，體液成酸性，且所含毒素亦多。而植物性食物為鹼性，能夠中和由酸性食物分解的物質，有助於血液的酸鹼平衡。附帶一提，患有狐臭的人，其狐臭的來源就是動物性食品，所以可由少吃肉類來減輕異味。

七、皮膚方面

蔬菜水果中含有豐富維生素及礦物質，可促進皮膚張力，使具彈性，有美容功效。

素食對人體固然有很多益處，若調配不當仍有疑慮，臨床上常見的有：

一、維生素B12不足，尤其是吃全素的人

B12大量存在於動物性食物中，如：瘦肉、蛋、奶、肝、腎等。維生

素B12的缺乏症須較長時間才會形成，但一旦發生，則會產生貧血，並對腦部及神經造成傷害，所以素食的孕婦、哺乳婦須特別注意。建議長期吃素者可以吃B12補充。

二、鐵的不足

植物性食物含鐵質較低，若再加上長期蛋白質（高生理價蛋白質）攝取不足，會造成貧血。素食中乾果類、深色蔬菜、乾豆類、堅果種子類、全穀類雖含有鐵質，但必須注意的是，植物內所含的鐵質無法為人體所吸收，須藉維生素C的幫助才可轉變為人體可利用的鐵，攝取含鐵食物的同時需有維生素C的食物配合才能幫助鐵的吸收，達到造血功能。

三、鋅的不足

雖然鋅廣泛地存在於植物性食物中，但蔬菜水果中的纖維及植酸會降低鋅的利用性。酵母發酵的全麥麵包可降低植酸的含量，所以素食者不妨多食用全麥麵包。

四、鈷的不足

鈷的功能乃在於幫助血球的形成。鈷與維生素B12同時存在於動物的肝、腎、肉、蛤蜊中，所以吃全素無法從食物中得到鈷。

五、蛋白質不完全

蛋白質在體內分解為胺基酸，其中8種必需胺基酸是體內無法合成，必須取自食物。一般動物性蛋白質含有各種必需胺基酸，在營養上的利用價值較高；而植物性蛋白質有缺乏，因此被稱之為不完全蛋白質。

六、肥胖

素食可以減胖，但由於烹調過程中添加過多脂肪，反而容易造成肥胖。

七、易形成結石

素食食物中含有鈣質和草酸，易產生草酸鹽的結晶，形成結石（如菠菜中的草酸會與鈣結合成草酸鈣），必須避免豆腐或豆干炒菠菜，並且應該多喝水、多運動。

素食該怎麼吃才會營養均衡呢？
以下幾點建議供您做參考：

1. 烹調時宜選擇各式各樣的蔬菜，尤其是深綠色、深黃色、深紅色的蔬菜，以獲得足夠的維生素、礦物質及食物纖維。
2. 每餐要吃水果，尤其是維生素C含量豐富的水果，以增加鐵的吸收。
3. 儘量選用全穀類，如胚芽米、糙米、全麥麵包，以獲得鐵及維生素B群。
4. 植物油適量使用，避免油炸油煎。

5. 善加利用食物的互補作用，以獲得完全蛋白質。

6. 最好選吃「蛋奶素」。牛奶的生理價值是蛋白質中最好的，含豐富的B2、鈣質，建議在飲食中多補充。站在科學觀點，奶類是牛、羊的身外之物，不算動物之體，而未受精的蛋不具生命，不算殺生食品，尤其兒童、青少年、孕婦、哺乳婦更應攝取足量的奶類及蛋類，以免影響發育。