

60道天然健康素料理

吃素真健康

北醫保健營養學系助理教授 楊淑惠◎著



一人開伙或全家享用，
包含主食、熱菜、湯品、沙拉
點心，還有組合餐食，
都可幫助您充滿活力、遠離疾病！

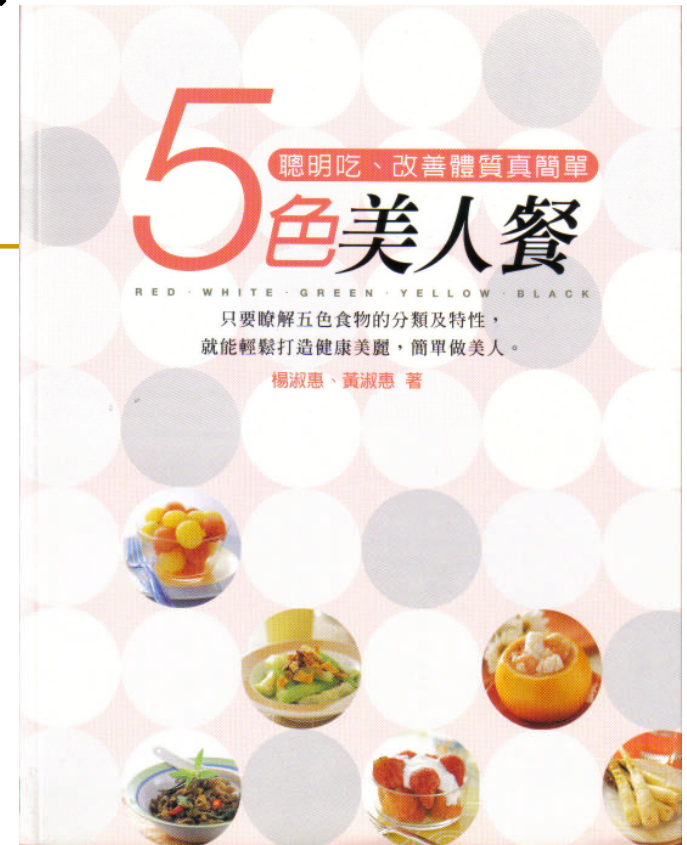


*附營養素功效表及食物與健康關係表

減壓輕食與鮮食

Zeon PDF Driver
www.zeon.com.tw

楊淑惠 Ph.D., M.S., R.D., C.D.E
臺北醫學大學保健營養學系 助理教授
TEL: 27361661*6568
E-mail: sherry@tmu.edu.tw



食物與營養 說在壓力之前

先談飲食的演進

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw



每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物	熱量 (卡路里)	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素A	維生素B群	維生素C
五穀根莖類	++++	+	-	-	-	-	+	-
汽水 可樂	++					-		
後腿瘦肉	+++	++++	+++	-	+	-	+++	-
魚	+++	++++	+++ +	+	-	-	+	
蛋	+++	+++	+++ +	+++	+	++	++	
全脂奶	++	+	+++	+++	+	+	+	
豬肝	+++	++++	++	-	+++	++++	++++	++++
豆腐	++	++	+++	+++	++	-	+	
深綠色深黃紅色 蔬菜	-	-	-	++	+	+++	++	++
淺綠色蔬菜	-			+++	-	+	+	++
深黃色水果 如：木瓜、芒果	+		-	++	-	+++	++	++++
枸櫞類水果 如：橘子、柳丁	+	-	-	++	-	+++	++	++++
蘋果	+	-	-	+	-	-	++	

簡易五色食物

白色

黃色

紅色

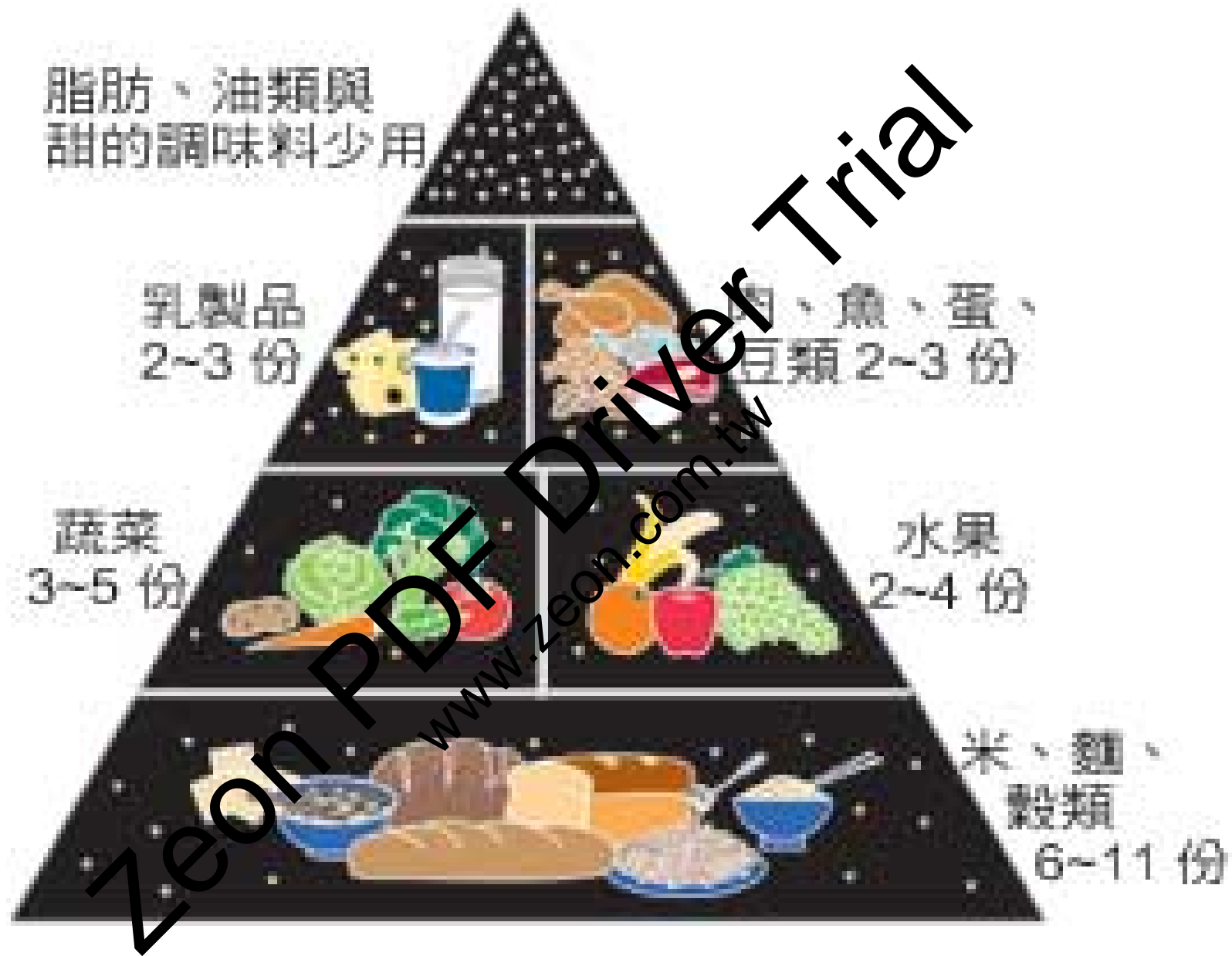
綠色

黑色

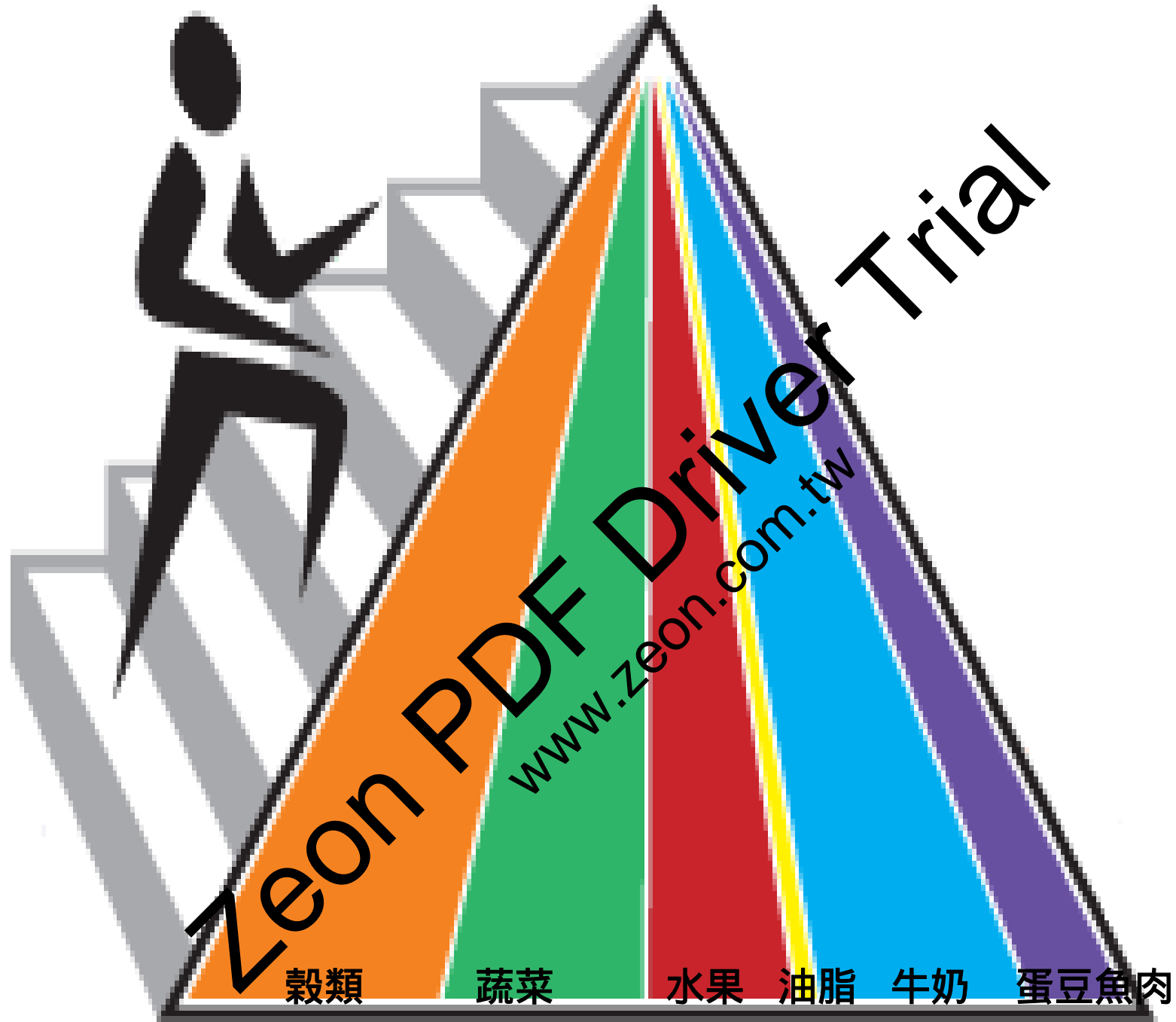
	白色	黃色	紅色	綠色	黑色
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳				
穀類	白米、糯米、山藥、蓮子、荸薺、百合、馬鈴薯、麵粉、涼粉	薏仁、栗子、地瓜、糙米、菱角、蓮藕、玉米、芋頭、小米、燕麥、檳榔芋頭	紫山藥、紅豆、金時豆	綠豆	蕎麥麵
蔬菜	包心菜、小白菜、洋蔥、苦瓜、胡瓜、冬瓜、花椰菜、茭白筍、竹筍、白木耳、白蒟蒻、綠豆芽、大蒜、薑、蘑菇、金針菇、鮑魚菇	南瓜、黃甜椒、黃豆芽、金針花、玉米筍、韭黃	紅甜椒、胡蘿蔔、紅辣椒、紅鳳菜、茄子、紅紫蘇、枸杞	韭菜、蒜苗、油菜、雪菜、小白菜、芥藍、茼蒿、菠菜、空心菜、西洋菜、青江菜、苜蓿、荷蘭芹、芹菜、青蘆筍、豌豆芽、皇帝豆、四季豆、豇豆、蕪菁、蘆筍、綠花椰、絲瓜、絲瓜、大黃瓜、小黃瓜、青蔥、香菜、九層塔、青蔥、甜豆、豌豆莢、豌豆仁	黑木耳、髮菜、草菇、海菜、牛蒡、黑蒟蒻、海苔、鮑魚菇
豆蛋製品	豆漿、豆腐、嫩豆皮、干絲、百頁豆腐、雞蛋、鴨蛋	黃豆、豆包、五香豆干、黃豆干、素雞、素鴨、麵腸、麵錢、百寶結、油豆腐、味噌、蛋黃、豆腐乳、麵筋球、素肉、烤麩、豆腐干		毛豆	皮蛋 黑豆 黑豆漿 豆豉
水果	荔枝、龍眼、紅毛丹、柚子、椰子、水梨、香蕉	楊桃、黃奇異果、檸檬、鳳梨、枇杷、柿子、西瓜、柑橘、榴槤、椰子、金煌芒果、木瓜、橘子、白果、葡萄柚、甘蔗汁、甜頭水蜜桃	紅柚、油桃、櫻桃、哈密瓜、水蜜桃、蘋果、加州李、草莓、西瓜、火龍果、葡萄柚、桑葚、蕃茄	香瓜、棗、葡萄、奇異果、芭樂	龍眼干、烏梅、葡萄乾
油脂	杏仁、白芝麻	花生、核桃、瓜子、松子、腰果、奶油、乳酪、食用油			胡麻油、黑芝麻
調味料	白糖、冰糖、食鹽	蜂蜜、咖哩	紅砂糖	芥末	醬油、黑醋、茶葉、甜麵醬、豆瓣醬

五色食物

食物五色	對應五味	對應五行	作用	食物舉例
綠色	酸味	木	滋養肝、膽、眼、筋	菠菜、空心菜
紅色	苦味	火	滋養心、小腸	胡蘿蔔、番茄
黃色	甜味	土	滋養脾、胃	地瓜、胚芽米
白色	辣味	金	滋養肺、大腸	瓜類、筍類
黑色	鹹味	水	滋養腎、膀胱	香菇、木耳







2005年USDA

成人均衡飲食建議量

奶類1-2杯

水果類2個

蔬菜類3碗

蛋豆魚肉類

五穀根莖類
3-6碗

油脂類2-3湯匙



說在營養與食物之後—— 壓力

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

- Walter Cannon形容：壓力是挑戰或逃避反應 (fight or flight response)。
- Mc Nerney：「壓力是身體在精神上、體能和化學上的反應」。

Zeon PDF Diver Trial
www.zeon.com

壓力的來源壓力源 (Stressor) , 是任何對身體有威脅的刺激。

- 生理上的 – 熱、冷、飢餓、疲倦。
- 心理上的 – 失望、感覺到危險、挫折、否定自我。
- 發展上的 – 上學、謀職、結婚、適應年老的父母、親友死亡。
- 情境上的 – 噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間。
- 人際關係的 – 與同學、老師關係不好、社交生活型態改變。
- 社會文化的 – 文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位改變。
- 哲學上的 – 時間利用、生活目標。

壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome)

- The Stress of Life/ Han Selye提出
- 分為三個階段：
- 1 警報反應期 (Alarm Reaction)
 - 面對壓力時，交感神經便會受到刺激，從而增強了我們的身體功能，例如：增加抗炎性荷爾蒙的分泌，防禦壓力的入侵。
- 2 抵抗階段 (Resistance Stage)
 - 長期處於壓力中，身體繼續抵抗壓力，身體在警報反應期的反應繼續出現，
 - 身體抵抗反應將繼續及適應，抵抗高於正常水平，進而警報反應期消除。
- 3 耗竭期 (Exhaustion Stage)

Optimal Nutritional Status

354 Nutrition Care

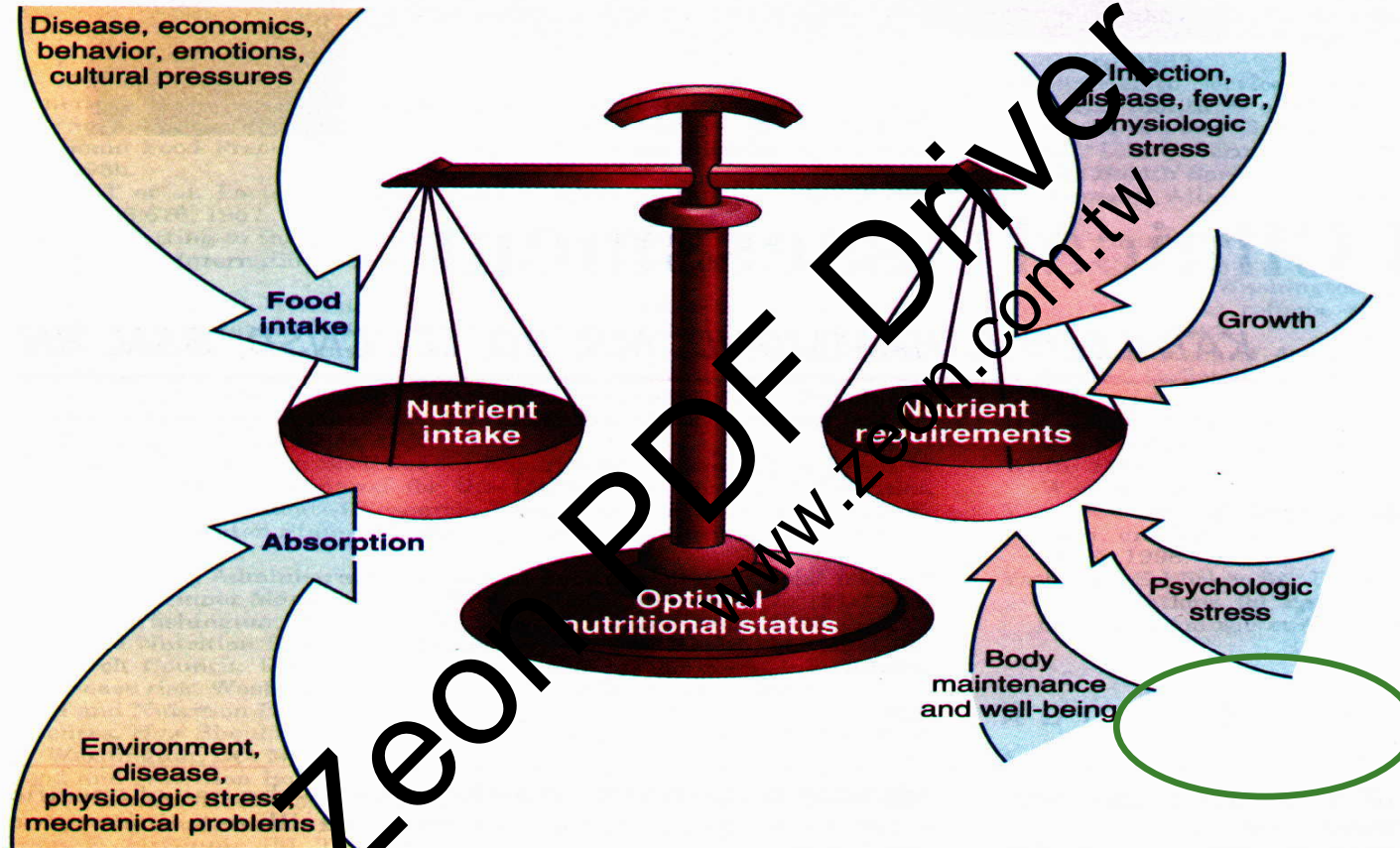
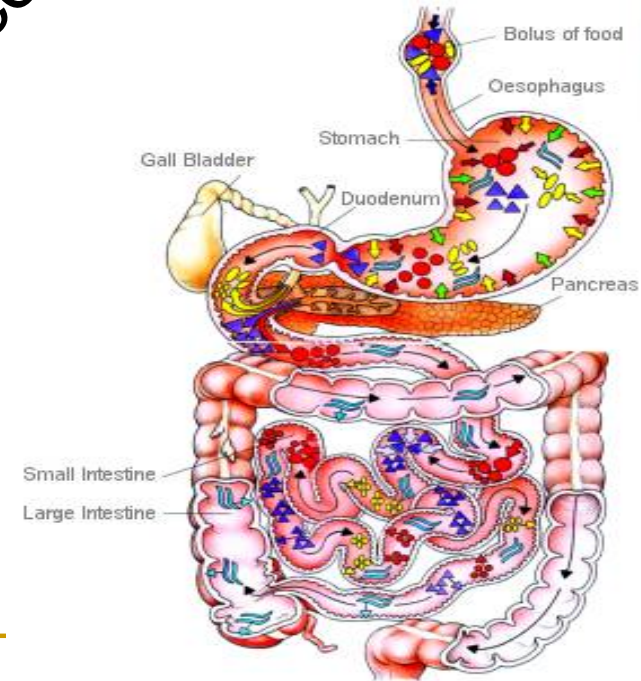
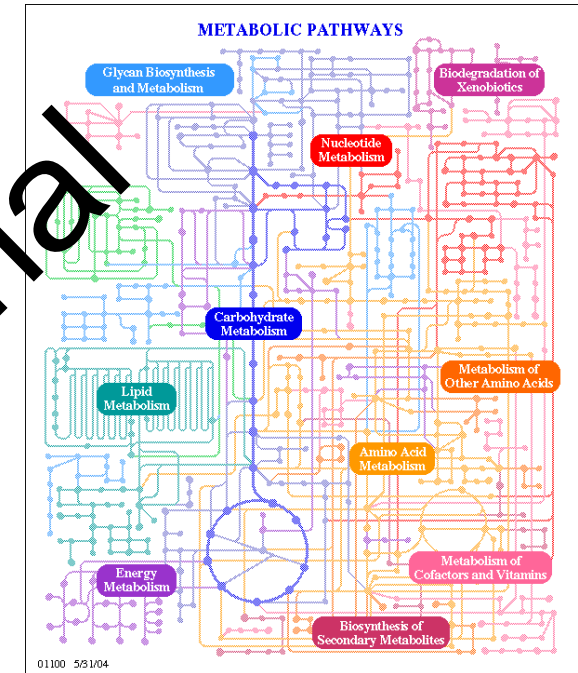
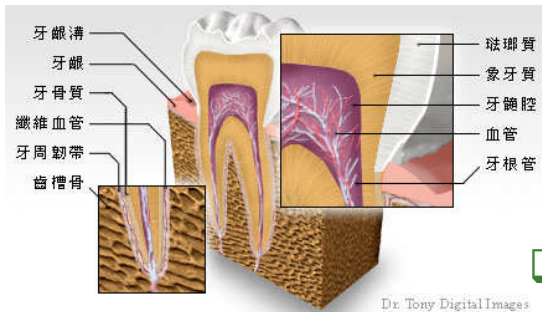


FIGURE 16-1 Optimal nutrition status viewed as a balance between nutrient intake and nutrient requirements.

「吃東西」這件事情

■ 機械與化學的過程

- 生理組織、器官
- 身體的控制機制
 - 酵素
 - 荷爾蒙
 - 血糖
- 攝食的複雜情緒



良好的飲食習慣是健康的第一步

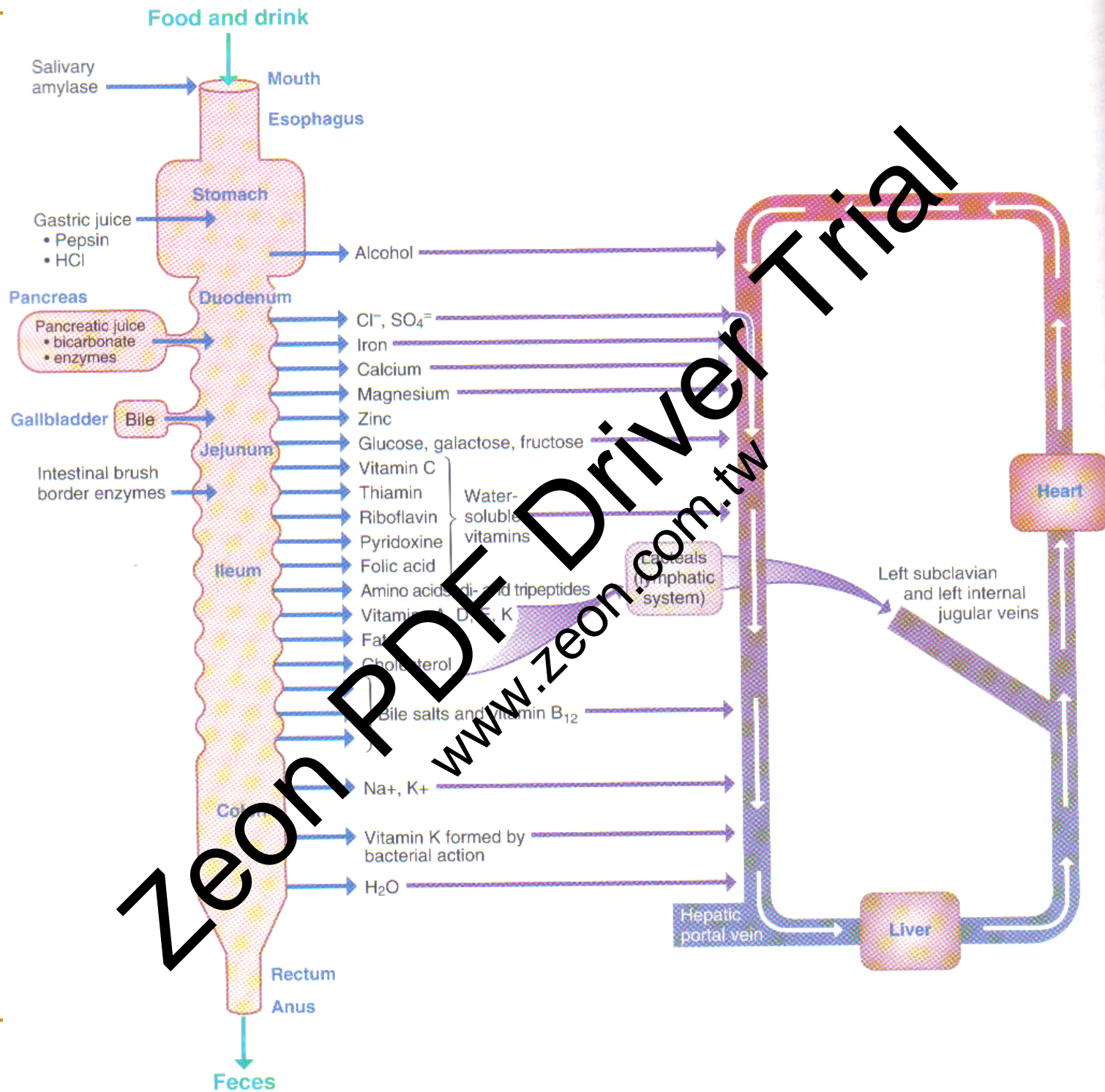


FIGURE 1-8 Sites of secretion and absorption in the gastrointestinal tract.

如何無負擔的進食

Zeon PDF Driver
www.zeon.com.tw

增加胃液分泌的因素

1. 具刺激性調味品的食物
如肉湯、肉汁、香料濃的調味品，
酸性食物，咖啡、茶、酒 等。
2. 色香味俱全，悅目可口的食物。
3. 快樂與滿足的情緒。
4. 愉快的進餐環境。
5. 情緒引起的困擾，如憂慮、發怒等。

注意排除疾病因

胃潰瘍注意幽門螺旋桿菌

減少胃液分泌的因素

1. 大量的脂肪類食物，尤其是油炸食物，甜膩的糕餅堅果類。
2. 每餐食量太多。
3. 食物咀嚼不夠。
4. 食物的外形、口味、質地不良等無法引起食慾。
5. 不喜愛的食物。
6. 煩惱、憤怒、恐懼、疼痛等因素。

輕食原則

- 天時地利簡單吃
- 飲食腹案
- 計畫中進食
- 重心在第一餐
- 份量單薄在最後一餐
- 每天6-8杯水
- 至少7次廁所
- 固定排便

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

鮮食原則

- 原樣、原味
- 食物新鮮自然
- 一物全食思想
- 遵循時令 - 「身土」
- 採買季節時令蔬果
- 簡易烹調
- 生機飲食有條件

壓力造成cortisol分泌增加，
壓力的來源繼續存在，
cortisol上升後的數量便維持不變

長期接觸噪音便會導致cortisol大幅增加

面臨身體、生理及心理壓力時，人體即釋出大量的cortisol

- Cortisol 為糖類皮質固醇，
 - 影響：蛋白質、碳水化合物、脂肪代謝、肌肉組織的維持、心肌的完整、發炎反應的抑制等。
- 加強肝臟中醣生成酵素（gluconeogenic enzymes）
 - 協助葡萄糖的保存
- 抑制周邊組織對葡萄糖的利用
- 加強肝臟的蛋白質合成，
 - 刺激身體其餘部位蛋白質的新陳代謝。
- 藉著幫助合成對荷爾蒙敏感的脂肪分解（lipase）
 - 促使脂肪酸從脂肪組織中釋出。
- 維持組織對兒茶酚胺（catecholamines）的反應，
- 刺激腎上腺素激導性感受器（adrenergic receptor）
 - 刺激位於血管平滑肌與神經細胞中的感受器。

飲食與cortisol

- 攝取愈多高蛋白質飲食，cortisol 分泌量也愈高；
- cortisol 分泌量與高碳水化合物的攝取之間則呈現**相反**的關係。
- 激烈運動會暫時增加cortisol的分泌量。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

壓力食物

- 當壓力大時，要與升壓飲食保持距離，避免火上加油。
- 咖啡因
- 酒精
- 高脂肪
- 高糖份
- 高蛋白質
- 高鹽份

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

咖啡因

- 釋出腎上腺素 (adrenaline) → 壓力程度↑
- 增加肌肉 神經與心臟活動
- 呈劑量反應
- 愈血壓和血清膽固醇有關

酒精

- 刺激腎上腺素 (adrenaline) 分泌
 - 造成神經緊張、不安定、失眠 insomnia.
- 過多的酒精增加心臟內脂肪儲藏降低免疫機能
- 酒精限制肝臟代謝廢物

糖

- 不含必需營養素
- 雖然提供短暫的能量但是會損耗腎上腺素
- 產生不安、注意力不集中、憂鬱

鹽

- 增加血壓
- 耗損腎上腺

油脂

- 增加肥胖、增加心血管疾病
- 油炸食物或含油量高的食物是 immune-depressing

高蛋白質

- 食物會提高腦中的 dopamine and norepinephrine
- dopamine and norepinephrine 會增加壓力和焦慮

處在壓力的狀態下

- 導致身體許多營養素的缺乏，特別是維生素B群；
- 礦物質也容易流失，例如：鈣、鎂、磷和鉀，
- 促使身體產生更多的自由基並氧化自由基，尤其是細胞膜的破壞影響更鉅。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

Optimal Nutritional Status

354 Nutrition Care

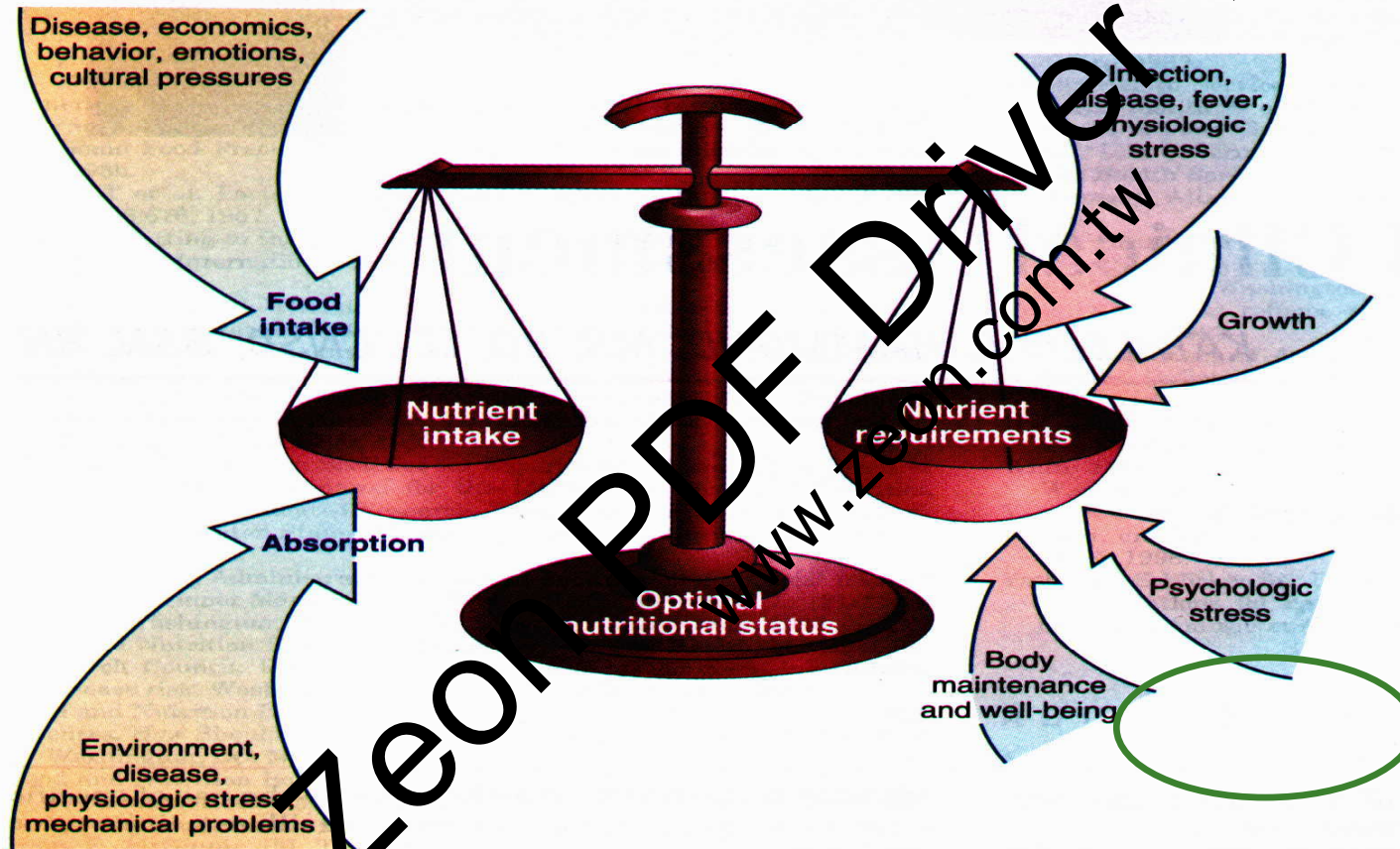


FIGURE 16-1 Optimal nutrition status viewed as a balance between nutrient intake and nutrient requirements.

減壓食物

- 日常生活中就有一些營養素和食物能幫助減壓，
 - 維生素B群、維生素C、優質蛋白質、
 - 深綠色蔬菜、魚類等。



當人體受到壓力或疲倦時

- 維生素C的需求量隨之增加，
- 維生素C可促進腦細胞的結構堅固及消除腦細胞間的鬆弛或緊張，
- 充足的維生素C可使大腦靈活、敏銳，
- 草莓、奇異果、木瓜、柑橘、芭樂、菠菜、綠茶等。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

高量的碳水化合物

- 食用高含量的碳水化合物後，會刺激胰臟分泌胰島素，
- 胰島素會間接增加腦內部Serotonin含量增加，
- 高量的碳水化合物促進腦神經傳導系統釋出serotonin，可以有安撫的作用
- 較多的serotonin會讓我們呈現放鬆、安寧，甚至昏睡狀態

優質蛋白質

- 含有八種必需胺基酸的食物，
- 「必需胺基酸」不是人體內在可以生成，必須仰賴從外界攝取
- 亦即為高生物價值蛋白質 (High Biological Value Protein) ，

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

多吃蔬菜

- 綠色、黃色、橘色蔬菜等含有豐富的維生素、礦物質、植物化學成分可以促進免疫反應對抗疾病
- Tryptophan色胺酸，為Serotonin血清素前身
- 可以安定神經、減輕焦慮、避免心情低潮
- 腦中釋出的血清素量是在反應食物質量
- 多吃蔬菜會增加腦中的血清素
- 蔬菜中存在的L-Tryptophan 是最自然、安全的型態
- 多吃蔬菜可以促進L-Tryptophan的被吸收
- 多吃肉會造成其他胺基酸的競爭吸收作用而不利於L-Tryptophan的吸收
- 南瓜子、芝麻、花生含量非常豐富

低熱量，利尿去水好減重

鹿其鹿鱗冬瓜

材 料：（4人份）

冬瓜600公克、香菇5朵、
貴妃鮑魚片10片

調味料：

鹽1/2小匙、味精1/4小匙、
米酒1/2大匙

做 法：

1. 冬瓜切成3公分厚長方塊，
中間再橫剖一刀但不切
斷。
2. 香菇5朵泡開對切，貴妃鮑
魚片瀝去湯汁。
3. 冬瓜入沸水中約1分鐘即
撈起。
4. 將香菇，鮑魚片夾入冬瓜
片中置於盤內，大火蒸20
分鐘。
5. 將蒸汁倒出調味後淋加熱
淋回冬瓜片上即可。

Tips 小菜小智慧

1. 蒸好的冬瓜若出太多
水，可將蒸汁倒出勾芡
後再淋回冬瓜片上。
2. 鮑魚有清熱養肝明目的



秋 收 補 腎 固 筋 骨

涼拌牛肉鴻禧菇

材 料：（4人份）

鴻禧菇300公克、牛肉薄片
200公克、洋蔥100公克

調味料：

- (1)鹽1/2小匙、胡椒粉少許
(2)沙拉油1大匙、醬油1大匙、白醋1小匙、檸檬汁1小匙、蒜末1小匙、黑胡椒少許

做 法：

1. 鴻禧菇分小朵洗淨，洋蔥切絲、薄牛肉切一口大小。
2. 以油1小匙將牛肉片炒熟，用調味料(1)調味後取出。
3. 利用炒鍋中剩下的油將鴻禧菇炒熟。
4. 將調味料(2)拌勻，把牛肉與鴻禧菇一起拌入後冷藏入味。
5. 洋蔥絲去水氣鋪於盤底，



另一種穀類，美味易消化

醋溜土豆絲

材 料：（4人份）

馬鈴薯2小個、豬肉絲60公克

調味料：

油1/2大匙、花椒10小粒、鹽1小匙、黑醋1小匙、味精少許

做 法：

- 1.馬鈴薯去皮切絲泡冷水，反覆用冷水洗去黏稠感。
- 2.起油鍋，油熱後放入花椒微炒至香味溢出即可撈出。
- 3.續入肉絲拌炒，待其變色再加入馬鈴薯、鹽、醋、味精調味即可。

Tips 做菜小智慧

- 1.馬鈴薯在存放處風味易流失，故不宜冷藏，最好置於陰暗通風處。
- 2.馬鈴薯易發芽，發芽處會產生有毒物質，須將



酸性食物

含磷、氯、硫、碘等元素的食物為酸性食品，如肉類、
谷物、油脂、酒類等

肉類蛋白質是酸性的，食用過多，反使體內的鈣質和維他命 B 1 減少，精神不穩定，頭腦活力遲鈍，血液循環不好。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com

鹼性食物

- 含鉀、鈉、鈣、鎂等元素的食物為鹼性食物，如水果、蔬菜、豆制品、乳製品、海帶、鹼性飲料等
- 食用果菜類、海草類等鹼性食物，使血液的酸鹼度偏鹼性。
- 蛋白質以取自黃豆者為佳，因含酸性物質少。
- 脂肪對腦營養也很重要，宜食用植物性油如麻油等。

整腦食物 - 高纖維飲食

- 因為便秘等原因，易使頭腦昏沉
- 便秘的原因有神經性的或由藥物、飲食引起。由於大便不通，留在腸子裏面的東西就會發酵，而使頭腦昏沉（當然還有其他生化機轉）。
- 常食用菜頭葉（蘿蔔葉子）、牛蒡等多葉綠素蔬菜，及多纖維質的蔬果，可以防止便秘。
- 每日纖維攝取量25-30公克

正常代謝有助減輕壓力

■ 改善便秘問題

- 長期生活在壓力下，很容易發生便秘的情形，壓力也就更難以減輕，
- 規律運動、多喝水及攝食富含纖維質的全穀類、豆類、蔬菜類、水果類等食物來。
- 每天至少要喝 2000 c.c. 的水，人體中水分就佔了70 %，所以缺水時會有疲倦的現象，
- 足夠的水分攝取，每天至少要喝 2000 c.c. 的水，促進體內的正常代謝，清潔身體，消除疲勞與壓力。

醒腦食物

- 使頭腦清醒有活力的食品，
- 在歐美各國較易取得的計有麥芽、啤酒酵母、乳酸菌、脫脂奶和黑蜜糖。
- 麥、自製的優酪乳、黃豆、豆粉、高麗菜、海帶芽、海苔、菜頭和胡蘿蔔葉子、麻油、沙拉油、天然醋、白麻油、黑砂糖、蜜柑、檸檬、香菇、和蜂蜜等。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

多吃豆製品和乳製品

- 大豆含有豐富的卵磷質 (Lecithin) ,
- 卵磷質 (Lecithin) , 一參與記憶力的執行。
- 飲食少大魚大肉 , 多吃豆製品和乳製品 ;

Tyrosine 酪胺酸

- 會促進腎上腺素 (Norepinephrine) 的形成 ,
- 腎上腺素是一種令人思考敏銳、反應靈動的神經傳導介質

鈣

- 人體中的鈣有99%存在於骨骼與牙齒中，是骨骼與牙齒主要的成份
- 1%則分散於全身各處。神經的傳導，肌肉的收縮，血液的凝固，心臟的跳動，荷爾蒙的作用等生理反應它們都參與。
- 體內的調節機制可以調節組織及血液中鈣的濃度，就是和骨骼中的鈣調節，組織及血液中鈣的濃度必需保持恆定，否則會威脅生命安全。
- 鈣質能鬆馳緊繃的神經，例如葡萄糖鈣因能抑止神經的躁動，是醫師常使用的止痛注射針劑。
- 天然的神經穩定劑，調節心跳及肌肉的收縮、鬆弛神經，牛奶、優格、豆腐、豆製品、小魚乾等是含鈣豐富的食物；

鎂

- 是骨骼組織中重要的成份，並和熱量的新陳代謝與蛋白質的合成有關。
- 對於維持正常的神經功能很重要，也和維持正常的心跳節率息息相關
- 鎂可以讓肌肉放鬆，五穀類、堅果類、瘦肉、豆莢類及綠葉蔬菜是含鎂豐富的食物。
- 因此缺乏鎂時，會有虛弱疲勞，肌肉痙攣，嘔吐，甚至於精神錯亂的現象。
- 鎂與心臟的健康關係也很密切，缺鎂使心臟跳動不規則，加重心律不整的症狀，也有研究認為它與高血壓有關。

鎂

- 鎂廣泛的存於綠葉蔬菜中，葉綠素的中心元素就是鎂。
- 不愛吃青菜的人，鎂的攝取量常常不足
- 以全穀類、綠色蔬菜、豆類、堅果類、乳品及海鮮含量最為豐富
- 精白米及白麵粉的鎂則在加工過程中大量流失

鐵質

鐵質的功能在促進身體各部細胞對氧氣的吸收
如果腦部氧氣吸收不足，便會發生疲倦而且無法
清晰思考的現象

飲食中如肉類、肝臟、麵包、麥片、乾果、馬鈴
薯、豆類和深綠色蔬菜都含有豐富的鐵質。

Zeon PDF Driver
www.zeon.com.tw

產生「莫名的不舒爽」

- 和維生素B群脫不了關係，
- 缺乏了維生素B群家族的任何一種營養素，都可能會影響到神經系統的正常運作，尤其是維生素B₁、B₆、菸鹼酸，及泛酸等維生素B群。
- 存在於各種天然新鮮的食物中，但加工食品的維生素B群就會大量流失。

維生素B群

- 維生素B群：維生素B₁、B₂、菸鹼酸、B₆、葉酸、B₁₂、泛酸、生物素所組成。
- 參與釋放身體熱能的一大要素
- 水溶性的維生素，有限的儲存於體內，多的就隨尿液排出體外，
- 「油路不順」還只是輕度缺乏所產生的問題，嚴重一點還會發生神經病變、舌炎、惡性貧血等問題，問題再惡化下去，甚至會造成死亡。
- 缺乏維生素B，專注能力下降，顯得無精打采。
- 維生素B₁不足時，膽紅質鹽（酸）會增加而產生神經組織代謝障礙，如記憶力減退。
- 維生素B₁是腦細胞不可或缺的「營養素」
- 容易隨著食品加工的過程而流失。

維生素 B₁

- 含維生素 B₁ 的食物有小麥胚芽、芒果、苦瓜、青買菜、筒蒿菜、油菜、米糠等。
- 富含維生素B群食物：胚芽米、麵、馬鈴薯、瘦肉、牛奶、魚、蛋和綠色蔬菜內均，
- 食物中，肝臟稱得上是維生素B群的寶庫，全穀類、酵母、酸酪、小麥胚芽、豆類、牛奶、肉類等，也都是重要的維生素B群來源。
- 只要飲食均衡，是不需要服用維生素補充劑。

維生素 C

- 人體腎上腺素含有高濃度的維生素 C。
- 緊張的時候，腎上腺會分泌出大量腎上腺皮質激素，而損耗不少維生素 C，
- 維生素 C 是一種抗壓營養素。
- 維生素 C 不足時，會有精神疾病或智能減低的現象，
- 維生素 C 可以提神解勞。
- 高維生素 C 食物：蜜柑、檸檬、鳳梨、葡萄、紅柿等。深綠及黃紅色蔬菜有椒葉、青江菜、菜頭葉子、菠菜、花椰菜、碗豆、高麗菜、和豆芽等、水果類，如柑橘、檸檬、葡萄柚、百香果、芭樂、草莓、木瓜、芒果、奇異果、哈密瓜等。

Table 20-3

Summary of Nutrient-Brain Relationships

Brain Function	Inadequate Intake or Deficiency of:
Short-term memory loss	Vitamin B ₁₂ , vitamin C
Poor performance in problem-solving tests	Riboflavin, folate, vitamin B ₁₂ , vitamin C
Dementia	Thiamin, zinc
Cognition	Folate, vitamin B ₆ , vitamin B ₁₂ , iron
Degeneration of brain tissue	Vitamin B ₆

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

短暫記憶喪失

解題能力差

癡呆

認知

腦組織退化

謝謝聆聽

楊淑惠 敬謝

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw