

素食如何吃出健康

[發表醫師] :張靜怡 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/11/25

有越來越多工作忙碌且生活壓力大的現代人，不再單單只是因為宗教信仰而選擇素食，可能是為了身體健康、愛美、減肥或者討厭肉品中本身的味道而改變原本飲食的雜食型態。但是，當我們的飲食內容全然的改變成為素食時，是否真的可以為健康帶來加分的效果，遠離疾病，健康長壽呢？

目前人們對於『素食』的認知，各有真的不同，因為每個人吃素的目的是有差異性的。飲食內容是含有動物食材的就算葷食？亦是加入了動物的萃取物就算葷食？廣義的素食定義就是不攝取動物性食物。一般而言，素食可分為三類：『全素』即為嚴格的限制不攝取任何動物性食品，食物種類只限於水果類、蔬菜類、五穀根莖澱粉類及種子核果類等植物性食物；『奶素』則是除了全素者之食物選擇外，另可攝取牛奶或奶製品；『蛋奶素』則是奶素飲食之食物外，可攝取蛋類食物。

現代精緻化的飲食型態，讓我們攝取太多高油、高糖、高鹽的食物，並減少膳食纖維的食物，伴隨而來的是肥胖、心臟病、糖尿病、高血壓等文明病的發生。而在素食型態中，因為增加了蔬菜與水果食用機會，相對提高國人膳食纖維和天然抗氧化物的攝取量；也因為減少動物性食物攝食頻率，降低膽固醇與飽和脂肪酸的攝取量。這些的素食

優點，可能就是時下很多人會認為吃素就等於健康的保障。

吃素是否有隱憂呢？答案是正確的。對於奶素或蛋奶素者而言，較不需擔心會發生營養素的缺失；但對全素者而言，維生素 D、B2、B12 和鐵質、鈣質則常處於缺乏的邊緣。因為牛奶含有豐富鈣質和維生素 B2，而容易被人體吸收的鐵質只存在於肉類食物，維生素 B12 主要存在於動物性食物。除此之外，蛋白質的攝取量足夠及品質是否優良也是很重要的問題；因為素食者主要的蛋白質來源是黃豆與其豆製品，就蛋白質品質來說，缺乏甲硫胺酸與胱胺酸；而穀類中所含的蛋白質缺少了離胺酸，因此兩者如果搭配食用，則可互補當中的不足。黃豆製品通常含有豐富膳食纖維且體積大，容易有飽足感，因如果減少食用量，容易造成蛋白質攝取量偏低，而有缺乏的憂慮。針對兒童、青少年和孕婦是否可以長期吃素？基本上，奶素或蛋奶素是較佳的選擇，因為比較容易獲得完整的營養素。若是老人或是生病的病人，需特別注意熱量及蛋白質的攝取，避免發生營養不良的問題。若有需要，可請教營養師如何選擇素食。

怎樣才是健康的素食呢？簡單說，把握低油、低鹽、低糖及高纖維質的飲食原則，並廣泛攝取不同種類食物，才是營養足夠均衡的素食，也可稱為『健康素食』。吃得健康素，才可擁有健康，延年益壽。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。