

## 素食營養面面觀・怎樣吃素才健康

[ 發表醫師 ] : 詹芷琪 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] : 2009/8/12

現今許多人茹素的理由不全是因宗教信仰的緣故，也有許多人因環保意識抬頭、爲了健康等原因而選擇吃素。目前常見的素食種類約有下列數種：

1. 純素(全素)：排除所有動物性來源的食物，包括肉、魚、蛋、奶類（如牛乳、乳酪、冰淇淋），僅食用植物性食物。
2. 奶素：僅食用植物性食物和奶類及其製品，不吃肉、魚及蛋類。
3. 蛋素：僅食用植物性食物和蛋類及其製品，不吃肉、魚及奶類。
4. 蛋奶素：僅食用全植物性食物和奶、蛋類及其製品，不吃肉及魚類。

### ◎植物性食物對人體的好處

植物性食物具有下列特點：不含膽固醇、含有較多的纖維質及較少的油脂，此外，新鮮的蔬菜水果中含有許多植物性化學物質(phytochemicals)，近年來許多研究也證實其具有抗癌、抗氧化及保護心血管等效用。

### ◎素食如何吃出健康來？

現今的素食文化越來越精緻，而且有過多的加工及過度烹調的製品，這些加工品與新鮮植物性食材相比，其纖維質較少、且容易流失其礦物質及維生素，此外，加工製品

大多含有較高的鹽份、油脂、調味料及防腐劑等不利於健康的物質，如此一來便失去了吃素所能帶來好處的功用。

◎素食飲食重點原則如下：

- 1.新鮮：應挑選自然、高纖、少加工的食材。
- 2.少油：烹調方式應減少油炸、油煎，可以滷、烤、燉之方式增加食物風味。
- 3.減少飽和脂肪：如油酥、夾心類食物。
- 4.食物種類多樣化：身體所需的蛋白質中，有八種必需胺基酸，需透過食物的補充，而植物性食物不像奶、蛋、肉類等含完整的胺基酸，所以素食者必須同時攝取全穀、黃豆、堅果類食物，才能達到胺基酸互補原則，以順利合成蛋白質。

◎缺席的營養素？

- 1.維生素 B12：多存於動物性食品中，全素食者可增加全穀類、酵母粉或健素糖以獲得維生素 B12。奶素食者，建議每日 1-2 杯牛奶或 1-2 份奶製品，同時也可補充鈣質。
- 2.鈣：素食者鈣質可來自黃豆製品、綠色蔬菜、黑芝麻，此外堅果、核果類食物：杏仁、花生、開心果等亦含有豐富鈣質，可適量攝取。
- 3.維生素 D：有助鈣質吸收，每日曬太陽 15-20 分鐘可幫助體內維生素 D 轉化，避免發生維生素 D 缺乏症及佝僂症（rickets）。
- 4.鐵：植物性食物來源有紅豆、皇帝豆、甜豆、紅鳳菜、紅杏菜、山芹菜、菠菜等。但植物性鐵質吸收不如動物性鐵質，可透過補充富含維生素 C 的食物協助鐵質吸收。
- 5.維生素 C：可以協助鈣、鐵等物質的吸收，且為天然抗氧化物，建議攝取足夠的水果及深綠、黃色蔬菜，以獲得足夠的維生素 C。
- 6.鋅：果實核仁是鋅含量最豐富的食品，如葵花子、南瓜子、小麥胚芽、燕麥等，豆類

也是很好的攝取來源。

了解上述的重點後，把握均衡的攝取及新鮮的原則，素食也能吃得很健康喔。

**!!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。**