

## 吃素會不會營養不良？

一般人聽到吃素，直覺地就會問，為什麼要吃素？這樣吃營養夠不夠？會不會影響身體的健康？怎樣吃會比較好？

國內因宗教因素的關係，一直有著為數可觀的素食人口，而目前除了傳統素食外，也有生機飲食、自然食（用最簡單的方式烹煮自然的食物）、印度瑜珈素食（強調食物與身心靈合一）等不同主張的飲食觀念，大家都不約而同地提出素食的好處。至於擔心素食造成營養不良的問題，只要用心地調配飲食，注意營養的均衡攝取，吃素不但不會營養不良，反而可以防止許多疾病的發生，因此，素食也逐漸成為世界性追求健康潮流的飲食習慣。

吃素究竟有什麼好處，讓這麼多人趨之若鶩？美國國家癌症中心表示，35%的癌症與飲食有關，而蔬菜、水果一直被認為是癌症的解藥，食用大量的新鮮蔬果可以增強免疫力，降低罹患癌症的危險性。對女性同胞來說，吃素可減輕更年期婦女的不適。許多研究也顯示，吃素能增強免疫力也比較長壽，這是因為素食者除了飲食型態不同外，也比較少抽菸、喝酒，能維持愉悅的心情，引導出健康的生活習慣。

吃素究竟會不會營養不良？就營養學的觀點來看，純素者因為完全不吃動物性的食物（尤其是乳製品），可能會出現維生素

趙美珍

護理師

及礦物質缺乏的情形，特別是維生素B<sub>12</sub>、D、鈣質、鐵等方面較容易不足，因此了解植物性食物容易缺乏的營養素，藉由廣泛地攝取食物，用心地調配飲食，就能獲得足夠的營養素。

均衡的營養是任何健康飲食的關鍵，素食也是一樣，美國營養協會（American Dietetic Association）對素食者提出幾項健康的素食建議：

1. 多樣化的飲食種類，每種食物的營養成分不同，利用營養素的互補作用，就能獲得較完全的營養。
2. 多選擇新鮮的蔬果，少吃加工過的食物，如素雞、素鴨、素蝦仁等含食品添加劑的食物。
3. 少鹽、少油、少糖的基本飲食原則，在烹調食物時，以清蒸、水煮、涼拌或生菜沙拉的方式來保持食物原味，盡量減少食用罐頭、醃製品等食物。
4. 可補充素食者可能缺乏的維生素，每日吃一顆維生素B<sub>12</sub>，每天晒 15 分鐘的太陽使體內產生維生素 D，每天至少喝 1~2 杯的牛奶來補充鈣質，常吃莧菜、紅鳳菜、菠菜、青江菜等富含高鐵的蔬菜。

看完上面的敘述後，相信您不會再有素食不夠營養，素食不夠健康的錯誤觀念吧！因為經由精心調理及搭配的素食飲食，不但不會造成營養不良，而且好吃又能提供身體足夠的營養需求，更能因此而導引出健康的生活型態，減少慢性病的發生喔！

