

您吃素嗎？ 素食飲食的注意事項

[發表醫師] : 李盈靜 醫師(營養室)

[發布日期] : 2011/7/16

您有注意到世界掀起了一股素食的潮流嗎?其實現代新的素食追求者，選擇改變原本的飲食型態，除了宗教哲學信念之外，更加入了對健康的考量。

吃素到底有哪些好處?

素食的飲食型態經常攝取大量的全穀類、豆類、蔬菜及水果，其中黃豆中所含的植物固醇(Phytoestrogen)，可改善更年期症狀、預防心血管疾病。而蔬菜、水果中含有豐富的抗氧化物(如維生素 C、E、類胡蘿蔔素...等)、植物性化學物質及鉀離子，可減少心血管疾病發生率、降低癌症發生率，預防高血壓。膳食纖維可以促進膽酸的排出，降低血膽固醇，並延緩飯後血糖的上升，預防及改善便秘，降低腸道癌症發生的機率。同時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，有助於血脂肪的改善。植物性食物體積大、熱量低，且具有飽足感，因此對於控制體重預防肥胖也有助益。

素食的隱憂

素食可分為五類：『全素或純素』：不含植物五辛（蔥、蒜、韭、蕎及興渠）之純植物性食物，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；『蛋素』：全素或純素及蛋製品；『奶素』則是除了全素、純素者的食物選擇外，可攝取牛奶或奶製品；『奶蛋素』則是奶素飲食食物外，可攝取蛋類製品；植物五辛素：植物性之食物。

在純素食的飲食中，不包括任何動物性食物在內，因此某些僅存於動物性食物中之營養素，如維生素 B12，從植物性食物是無法獲取的。此外，原由肉類、蛋類所提供的優良蛋白質和鐵類，以及由乳類所提供的鈣質及維生素 B2，植物性食物含量較低，且利用效率不高，因此可能使這些營養素處於缺乏的邊緣，因而對於這些營養素的攝取，就值得格外關注了。

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，而豆類製品中缺乏甲硫胺酸與胱胺酸；而穀類缺少了離胺酸，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，如果減少食用量，容易造成蛋白質攝取量偏低，而有缺乏之虞。尤其兒童、孕婦以及哺乳婦，其營養的需要量較多，純素食常不易滿足其所需，最好應考慮添加牛乳、蛋類食物，以應付其特別的生理需求。

!!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。