

素食者： 營養會不均衡嗎？

· 朱門 ·

長期的素食，對人體健康的影響是好？是壞？不少社會人士及素食家們對此問題非常關心，特別是近年來，血管硬化問題嚴重地威脅了人類的健康與生命，許多國家，因血管硬化而引起的心臟血管病變，常被列為首要的死亡原因。

在造成血管硬化的許多因素如血脂肪增高、高血壓、肥胖、缺乏運動、緊張、抽煙、內分泌及維他命不平衡……中，多吃動物性脂肪為主要因素。

素食者每日所攝取的食物營養是否適合現代營養標準。醫學專家調查結果，其總熱量、脂肪、醣類、磷質、維他命 A、C 皆比標準量多。少於標準量者為蛋白質、鈣質、鐵分、維他命 B₁₂、於酸。

但是比標準量少的這 5 項，就是非吃素的中國人，也有相似的傾向。此與中國人食物的質量及嗜好有密切的關係，並非吃素者獨有的現象。

在進一步分析素食者的血液及尿的各種成分及非素食者的比較中，發現素食者與非素食者的總蛋白



樹林鎮家政科為靜號測驗說明 陳華鼎

質量及各種蛋白質量非常接近。此外，吃素者的尿素氮、肌酸肝及尿酸等成分，也都在正常的範圍內。

由這些結果顯示，雖然吃素者所攝取的蛋白質與非吃素者不同，但其血液中各種蛋白質却相差甚微，且長期吃素者的血清蛋白質的質量皆不比非吃素者差。

如何預防及治療動脈硬化症，實為目前醫學界的一大問題。雖然

其原因尚不十分清楚，身體脂肪的質與量的變化却被認為關係重大，特別是飽和脂肪酸在食物中及血液中的多寡與該症的發生最為密切。飽和脂肪酸在肉類、乳類、乳加工品、蛋類食品中含量高，在植物性食品中含量低，而植物性食品中不飽和脂肪酸含量高者多。

自從 1952 年美國根遜醫生 (Dr. L. W. Kinsell) 證明人類食用不飽和脂肪酸含量高的油 (如玉米油等植物油)，可降低血液中的膽固醇的實驗結果發表以來，世界各國有關方面的研究報告相繼而出。但是大部分論文所調查的人數及吃植物油的期間尚嫌不足。對於這一點，中國素食者可說是能提供世界上獨有的寶貴資料，因為我們能從更多的人數和更長期且嚴格的



植物性素食者中，對此問題深入調查。

中國吃素者常食的油類，以花生油、黃豆油及菜子油為主，並加上小量的麻油，這些都屬於不飽和脂肪酸含量最高的油類，長期食用很明顯地對血清脂肪有良好的影響。同時分析結果也顯示了吃素者的血清膽固醇、三酸甘油酯、磷脂及全脂各成分都比非吃素者低得多，且吃素者的不正常脂蛋白質型者居多。

人體有無患上動脈硬化症？若患此症，其程度又如何？對於這兩個問題，檢查眼底血管是重要且可行的方法。醫學專家用眼底鏡檢查吃素者的眼底血管，結果亦明顯地証明了吃素者患動脈硬化症者為數甚低，且其程度也以輕度者較多。在研究調查中，他們同時發現了一個非常特殊的結果，即長期素食者中不只患動脈硬化症者少，且呈眼底靜脈擴張者為數甚多，達37%。

眼底靜脈擴張係一種低血壓的現象，普通非吃素的中國人中呈此現象者不會有這麼多，這也是長期吃素者患動脈硬化症少的另一有力証明。此外，他們也分別以年齡及性別在血壓方面作了調查，結果吃素者患高血壓的甚少，且平均血壓

比非吃素者來得低。

但是，長期不吃動物性食物會不會引起貧血呢？從血液成分中與貧血有關的紅血球數及血紅素的檢查中，發現吃素者的平均值與非吃素者非常接近，且患貧血的比率也不會比一般非吃素者高。通常有人覺得，吃素者皮膚顏色顯得略黃，但這並非因貧血而引起的。

維他命B₁₂為身體造血不可缺少的重要成分，其供應通常靠動物性食物為主。從植物性食物中，人類很少能得到其所需的維他命B₁₂，因此理論上來說，不吃動物性食物會發生維他命B₁₂的缺乏，而維他命B₁₂的缺乏又有導致巨紅芽球性貧血的可能。

在調查中，雖然沒有發現吃素者有此症狀，但血中維他命B₁₂量降低者佔有70%，這是吃素的最大的缺點。因此吃素者應以藥劑來補充其所欠缺的維他命B₁₂。此外，有一小部分素食者也有血清鐵低的現象，但其程度並不厲害，與非素食者所差不多。

總之，調查結果顯示，長期素食對成年人是益多害少的，特別是對中年人及有動脈硬化傾向的人，非常有益。



台北縣客家移民康樂活動(3月)

中華民國72年10月5日

泰 國



T.C.O.

純正 蓖麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料
省工·省本·多利

土壤改良 兼施肥

含有成分：
氮 5.5~6.5%
磷 2%
鉀 1%
有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、
柑桔、蕃石榴、蘆筍

枇杷、橡果、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、香蕉
甘蔗、菠蘿、花卉。

經銷處：

(045) 874571 農友行
(045) 872919
(048) 321833 頂新公司
(048) 344705

台灣總代理：
泰坦企業股份有限公司
(02) 5361648~9