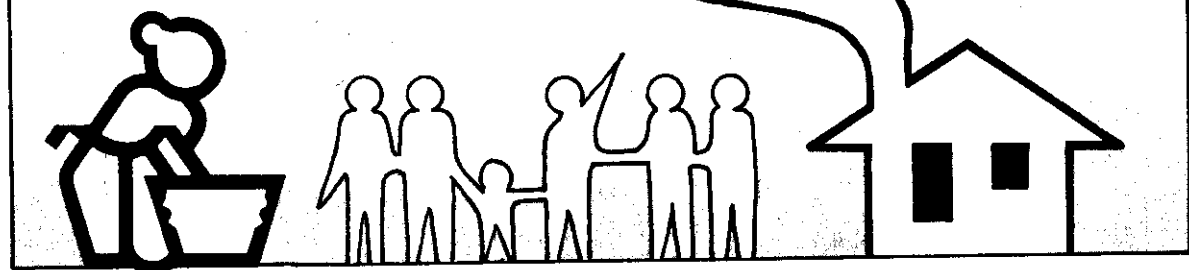


# 農村家庭 家事改進



## 素食好處雖多

## 但要注意營養平衡

素食的好處雖比肉食多，但若不得要領，久而久之，則會造成營養不良。

一般人以為吃素只吃植物食品，因此大多吃豆干、豆包、蔬菜、白米飯。爲了增添香味，炒菜時又放了過多的植物油和味素，日久則使營養不均衡。

國外分析素食和肉食的營養成分顯示，素食者每天攝取的纖維素最高可達53克左右，肉食者僅獲取8~12克，蛋白質，素食者每天吸收71克，已滿足20歲左右青年每天52~62克的需求，肉食者每天攝取的蛋白質高達118克，多餘的不但轉變爲熱量，也容易變成脂肪積壓體內。膽固醇含量也以肉食爲最多，素食的植物醇不但不被吸收，且能抑制膽固醇吸收。

吃素食會造成營養不良的原因，主要是不懂得「截長補短」，補充缺乏的營養素。

素食中的兩大主食是豆製品及穀類。由於豆類缺乏甲硫胺酸及胱胺酸兩種必需胺基酸，在加工或豆類製品的過程中，又喪失部分營養素。

穀類經加工去胚芽後，許多蛋白質也相對流失，因此素食最大的危機，便是蛋白質缺乏。

這些蛋白質必須經由其他食物補充，乾豆、核果、種子類及全穀類便是最好的來源。例如紅豆、綠豆、黑豆、核桃、腰果、芝麻、瓜子，以及全米、全麥（未經加工過的），可以提供足夠的蛋白質。

爲避免營養不足，素食者不妨吃「蛋奶素」，除了上述幾項食品外，再吃蛋和牛奶，便能吸收較完整的胺基酸，不致營養缺乏。

另外，炒菜時少放些油，也可以避免過多的脂肪屯積。「吃素的人反而胖」，這也是主要的原因。（心梅）



注意美味，也要注意營養平衡（阿郎 攝）