

素食要有良好設計

台北醫學院保健營養系

撰文：沈毓琦 審閱：謝明哲

素食雖然較缺少某些營養素，只要經過營養師良好的設計，對於健康有很大益處。

但是若沒有經過良好的設計，在身體壓力比較大時，尤其兒童期、孕婦期、哺乳期因身體需要較多的營養素及能量，容易使成人造成貧血，兒童則會生長遲緩。

因此均衡的飲食及良好的生活習慣仍是維持健康的最好方法。



從前，在西方國家吃素的人很少，並且大多是為了宗教上的理由而吃素。但近年來，許多年輕人為了健康、經濟或生態平衡等理由開始吃素。

一般而言，素食可依其吃動物性食品之多寡而分成全素、蛋奶素及半素三類。全素是完全不吃動物性食品；蛋奶素者可以吃蛋、牛奶及乳製品；而半素者只是不吃紅色的肉類，如牛肉、豬肉等，但是仍可接受魚肉、雞肉等白色的肉類。

對健康有好處

素食人口會大量增加，有一個很重要的原因，即是素食被認為對健康有很大的益處。目前已有證據顯示素食可減少罹患乳癌、大腸癌、憩室炎、腎結石及蛀牙的機會，而且很少有素食者發生

肥胖、便秘、高血壓、冠狀動脈硬化、糖尿病等情形。

然而，我們至今仍無法確定的是，究竟是飲食型態或是生活習慣使吃素的人比一般人健康。因為他們大多不抽煙，不喝酒，很少吃辣和含有咖啡因的食物，他們平日會做運動，生活壓力也比較小，這些習慣可使得素食者通常過得比一般人較為正常且健康。

可減少慢性病

素食可以降低人們罹患心血管疾病、高血壓、憩室炎、骨質疏鬆症，以及乳癌、大腸癌的機會。大致而言，素食者因冠狀動脈硬化而死亡的比率比一般人少很多，因為素食可以減低血漿中的膽固醇及低密度脂蛋白，而升高高密度脂蛋白的含量。前二者可引起動脈硬化

，而後者却有助於減輕病情；並且素食中所含的飽和脂肪酸較少，而飽和脂肪酸可以提升血漿膽固醇，因此素食者比較不容易有血管阻塞的情形。

素食的低油、高纖維質有助於糖尿病病情的控制，並且可以降低因糖尿病而引起心血管疾病等併發症的機會。

研究報告指出，素食者得到癌症的比率比非素食者少得多。體內雌性激素（如雌激素與雌二醇）量分泌的多寡與乳癌有重大關係。素食婦女體內此類雌性激素的濃度較低，因此較少得到乳癌。另外，體重也是一項重要因素，素食者大多比較瘦，而肥胖也是使停經後的婦女得到乳癌的因素之一。大腸癌也很少發生在素食者身上，因為大量纖維可以促使排便，因而縮短致癌物在腸內停留的時間。

40歲以上的素食婦女患有膽囊炎的比例只有普通婦女的一半，因為素食者通常比較瘦，飲食中攝取的油量也比較少。典型的素食是低膽固醇、高量的水溶性纖維質，剛好可以阻礙膽結石的形成。

就怕營養不良

素食的一大特色即是吃進大量的纖維質，為了使身體可以獲得充足的能量及營養，素食者必須吃下大量的食物，方可滿足身體所需。但是這對於生活壓力較大，食慾較低，或是胃容量較小的人來說，是很難達成的，再加上食物攝取不均衡，就可能引起營養不良的問題了。

素食者可以獲得充分的纖維質和葉酸，但是能量、蛋白質、飽和脂肪酸、膽固醇、菸鹼素和維生素B₁₂則較容易發生不足的現象。

吃全素者尤其容易缺乏蛋白質、維生素B、D，又因為高纖維食物中的草酸和植酸會降低鐵、鈣、鋅等礦物質在腸道的吸收而減少其可利用率。

選擇補充食品

在素食中最常見到的即是缺鐵性貧血，這是因為素食者不吃紅色的肉類，

而這類食物中的鐵在人體中的吸收率最高，長久下來，因而發生缺鐵性貧血，尤以開發中國家較為普遍。其實這是可以由飲食上改善，在北美很少有缺鐵性貧血發生，因為素食者普遍習慣服用鐵的補充劑，而加拿大更在麵包中添鐵。

對於蛋奶素者而言，並不會有鈣和維生素D的缺乏情形，因為牛奶是該二種營養素的良好來源。但對於全素者，則可是一個大問題。不過全素者可以吃豆腐，而其鈣的含量高，也可藉由服用鈣片和維生素D來加以補充。

缺乏維生素B，容易造成神經系統的損害，為了預防此種情形發生，全素者可以吃維生素B強化或富化的食品或是服用綜合維生素補劑。

兒童及孕婦吃素要設計

只要事先經過營養師的設計，並且喝有牛奶或吃乳製品，吃素的兒童仍可以長得很好，但是，吃全素的兒童則會有發育不良的情形發生，尤其容易能量及蛋白質攝取不足，以及缺乏鈣、鐵、鋅、維生素B和D，因而造成身高較矮、體重較輕、軟骨症及貧血等問題。

所有的孕婦及哺乳中的婦女對於能量、鈣、鐵、葉酸、維生素A、C和D的需求量都會大增，而吃素的孕婦及哺乳的婦女更難滿足身體的需求，因此有必要增加食物的攝取量或服用維生素、礦物質的補充劑。

均衡飲食

素食雖然較缺少某些營養素，只要經過營養師良好的設計，其對於健康有很大的益處，如可以減少罹患糖尿病、冠狀動脈硬化症或大腸癌等慢性病的機會。但是若沒有經過良好的設計，在身體壓力比較大時，尤其兒童期、孕婦期、哺乳期因身體需要較多的營養素及能量，容易使成人容易造成貧血，而兒童則會生長遲緩。

目前，由於無法證明素食對健康的絕對好處，因此均衡的飲食及良好的生活習慣仍是維持健康的最好方法。 ■