

素食的營養

吃得對，量吃得夠，素食者由食物中攝取的營養素與葷食者相近

一般都認為素食是不攝取動物性食物，事實上，依攝取食物的內容區分，素食可分為下列4種：

1. 純素食：

完全只攝取植物性食物，包括五穀根莖類如：米飯、糙米、全麥、馬鈴薯及麵粉製品等；蔬菜，水果，乾豆類如：綠豆、紅豆、黃豆及其製品如：豆腐、豆乾素雞……等，種子類如：花生、芝麻……等，堅果類如：腰果、核桃……等。除了上述各種食物外，嚴禁攝取所有動物性食物（如家禽、家畜、魚類）、蛋類和奶製品類（如牛奶、乳酪和冰淇淋）。

2. 含乳類之素食：

上述純素食的食物外，可攝取含奶製品類如：牛奶、乳酪和冰淇淋；禁止攝取家禽、家畜、魚類、蛋類。

3. 含蛋乳類之素食：

上述純素食的食物外，可攝取含奶製品類如：牛奶、乳酪和冰淇淋，和蛋類；禁止攝取家禽、家畜、魚類。

4. 珍氏素食或稱長壽素食：

此類素食為由含有10種基本食物所組成的飲食，共分為10級，由層次最低的含10%澱粉，30

%蔬菜類，10%湯類，30%動物性食品，15%沙拉和水果以及5%甜點類之食物，至含100%穀類的最高層次。

素食者營養夠嗎？

談到營養，就會想到食物供應的營養素，特別也強調要攝取多樣化的食物；而通常一般人的素食都非常簡單，常以米飯、水果、青菜、豆腐及豆製品概括全部的食物。因此，很多人對「素食者的營養夠嗎？」這個問題抱著懷疑。

曾經對素食者作過營養狀況評估，血液分析結果顯示，如果飲食正確，營養狀況不比非素食者差；由於維生素B₁₂來自動物性食物，但調查結果，素食者的

維生素B₁₂皆在正常範圍內；血膽固醇、血紅素、血糖等，素食者比非素食者低。

營養學的教科書上刊登著：每種食物各有其營養素，如果廣泛攝取食物，利用營養素的互補作用，不但能提高身體對這些食物的利用，同時亦能獲得更多的熱量、維生素及較完全的蛋白質，因此，經過精心設計調理的素食餐，不但好吃，其營養成分也能滿足身體的需要，同時，還可降低體內飽和脂肪酸、膽固醇的含量，並能增加食物纖維質的攝取。

事實上，如果吃得對，量吃得夠，素食者由食物中攝取的營養素與葷食者相近。其異同點如下表：

	功 用	動物性食物	植物性食物	植物性食物來源
蛋白質	構成及修補肌肉、組織細胞的材料	1.含有較多量且均衡的必需胺基酸 2.蛋白質質地較好	1.含較低量的必需胺基酸 2.蛋白質質地較好	豆類及其製品；種子類；堅果類；五穀根莖類
脂 肪	人體熱量的主要來源	膽固醇、飽和脂肪酸含量較多	含有較多的不飽和脂肪酸	種子類、豆類、植物油
醣 類	人體熱量的主要來源	1.含量較少，幾乎為零 2.缺乏纖維質	1.含量豐富 2.提供多量纖維質	五穀根莖類；豆類；蔬菜；水果
礦物質	調節生理機能	1.鈉含量較高 2.富含鈣、鐵	1.鈉含量較低，鉀含量較高 2.鈣、鐵含量不足	鈣：深綠色蔬菜豆類，芝麻 鐵：葡萄乾，豆類深綠色蔬菜
維生素	調節生理機能	1.富含維生素B ₁₂ 缺乏維生素C、E	1.富含維生素C、E 2.缺乏維生素B ₂ 、B ₁₂ 、D	維生素B ₂ ：酵素，深綠色蔬菜 維生素D：陽光



素食種類不同，攝取的食物自然不同，對健康或多或少有不同的影響，含蛋乳素之素食，所攝取食物與一般人的飲食，幾乎相近，而純素食者近乎不食任何動物性食物，如果不能技巧地配合各種可食之食物，是很容易造成營養不良的現象。一般素食者的營養素問題如下：

1. 蛋白質：

蛋白質主要來源是黃豆及其製品，必需胺基酸含量較少，且缺少一種或數種，稱為不完全蛋白質。黃豆及其製品含有豐富的離胺酸，卻只含少量的甲硫胺酸，但穀類卻含有豐富的甲硫胺酸，因此穀類和豆類一起食用時，能發揮互補作用，以達必需胺基酸的需要。

2. 脂肪：雖然植物性脂肪含較低膽固醇及飽和脂肪酸，但為了可口美味，烹調用油常會超過建議量，易造成肥胖症及心血管疾病的發生。

3. 維生素：

由於不攝取動物性食物，而維生素B₁₂只存在於動物性食物，因此素食者易缺乏維生素B₁₂，但若有健康的腸道，其腸道內的細菌叢會自行合成維生素B₁₂。另外，素食者也易有維生素B₂缺乏症，維生素B₂來源有深綠色蔬菜、酵素、奶類等。

4. 礦物質：

奶類是鈣質的最好來源，純素食者不攝食奶類及其製品，容易造成鈣質缺乏症。另外，素食者易缺乏鐵質。

素食者的飲食之道

了解了素食的優缺點，讓我們綜合一下素食者應注意的飲食事項：

C及鈣、鐵。但草酸含量高的蔬菜，如菠菜，不能攝取太多，否則體內的鈣質與草酸結合而無法利用。

6. 每餐要吃水果，尤其富含

素食者的飲食，要注意鈣質與鐵質的補充。(林嵩展／攝)



1. 廣泛地選擇各類食物，不但要吃得夠，且要均衡。

2. 配合胺基酸的互補作用，攝取豆類及其製品時，要和五穀類一起食用，例如：紅豆糙米飯、綠豆小米粥。

3. 選用未經碾製的五穀根莖類，例如：糙米飯、全麥麵包、蕃薯、芋頭……等，同時攝取量要足夠，以補充總熱量、鐵質及維生素B群。

4. 控制烹飪用油，避免熱量攝取過多造成肥胖。

5. 選擇多樣化的蔬菜，特別是深綠色蔬菜以提供維生素A、

維生素C的水果，如柳丁、橘子的枸橼酸水果及蕃石榴等，以增加鐵質的吸收。

7. 使用市售的素食品，要仔細閱讀其食品的成分內容。

一個健康的素食者，每日需要攝取食物量與葷食者相似，其內容如下：

1. 豆類及其製品——每日至少6~7份

每份重量包括豆漿1杯(240毫升)、豆腐1塊，約100公克、豆干2½塊，約45公克、素雞¾條，約50公克、黃豆(乾)約20公克

*使用市售的油炸素食品時，要注意烹調用油的量

2.五穀根莖類——每日至少12份（最好使用全穀類）

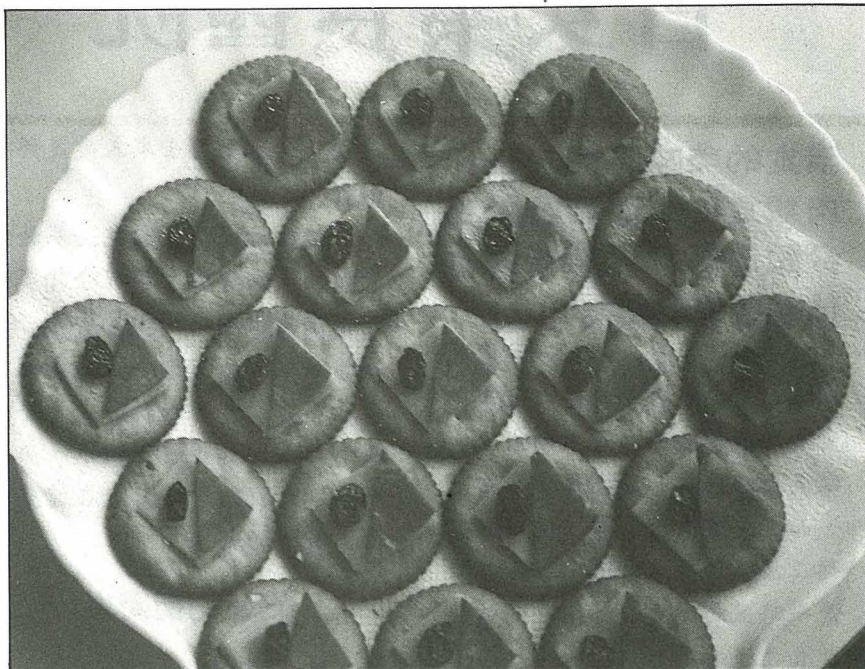
每份重量包括米飯（糙米） $\frac{1}{4}$ 碗、吐司1片、乾豆類（紅豆、蠶豆、綠豆……）約25公克、蕃薯、芋頭……

3.蔬菜類——每日3碟，至少1碟是深綠色蔬菜

4.水果類——每餐1份水果，每日至少1份富含維生素C的枸橼酸水果

5.油脂類——烹調用油每日3湯匙，但如果攝取多種子類，要減少烹調用油量

腎臟病的素食者，如果不違反教義，儘可能採用蛋乳素，因為牛奶、蛋類的蛋白質質地較好；痛風患者的飲食，也希望是蛋乳素，因為牛奶、蛋類的普林含量較低；糖尿病及體重控制者的飲食，主要是控制總熱量的攝取，因此要特別注意烹調用油的用量。成長期的孩童及懷孕、哺乳



期的婦女，需要質地好且足夠量的蛋白質，是否適合採用純素食，是值得考慮的。

當然，這些飲食的設計原則與上述健康者相近，但要注意食物的選擇。所以，不論素食種類為何或不論是否有疾病者，相信只要精心設計，吃得對與量足夠，營養上都不會有什麼大問題。

現在立即訂閱

訂就送
(剪下或剪貼在訂閱單後面)

贈送 “CAS 優良蜜餞專輯” 一本

鄉間小路 月刊

豐年 半月刊

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
服務電話 (02) 3628148

- 1年12期1000元
- 2年24期1800元
- 1年24期650元
- 2年48期1200元

全國第一本專書

定價530元

園藝作物組織培養 實用技術

主要內容：

植物組織培養發展概況，組織培養原理及應用，嘉德麗雅蘭、蝴蝶蘭、東亞蘭、國蘭、台灣一葉蘭、康乃馨、菊花、滿天星、金針花、火鶴花、金線蓮、香蕉、柑橘、鳳梨、馬鈴薯、仙人掌、木本花卉(玫瑰)及金花石蒜等的組織培養技術，並以彩色照片、圖解配合文字說明，精美實用。



豐年社

(每次郵購另加掛號郵資45元)
郵政劃撥0005930-0豐年社
台北市溫州街14號
服務電話：(02)3628148