

飲食養生

●素食專輯●

在現代營養學發達的時代，素食養生的觀念不但未被淘汰，反而為更多的現代人接受。除了宗教的因素、人道主義的訴求外，健康是不可輕忽的重要原因。

現代人由於生活富裕，飲食沒有節制，致使惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病接踵而來。

經科學的實驗分析，證實了素食對人類的身心健康具有重大的助益，本期將以素食為題，分別由醫學、營養、環保等角度說起。

從醫學觀點看吃素

佛教是令人仰慕的宗教，佛陀慈悲，所以不忍見殺生，佛教徒吃素，可能比較健康；目前的美國飲食推薦就是勸人減少肉食，但是我不得不指出，有些佛教信徒吃素徒具一些形式，素食講究、色、香、味，且具葷菜口感與形式，但素雞素鴨這些形式，除了是心靈上的不誠之外，且有過度的料理，如回鍋油，以及飽含脂肪酸的問題，都是引起心臟管疾病，以及癌症的原因。我不僅鼓勵而且贊成吃素，但不要吃太多的素畜牲，應真正擁有一片誠心。

佛教徒吃素，除了宗教虔誠外，也可能比較健康，因今日的飲食偏重大魚大肉山珍海味，及

過度料理的食物，正是引起許多慢性疾病的相關因子。但純吃素，維生素B₁₂缺乏是無可避免的；最近奶、蛋素及奶素流行起來，這兩種能吃葷的『吃素』法，比較不必擔心維生素B₁₂缺乏的問題。唯一要注意的是不要吃太多的『奶』與『蛋』，否則吃素的功能就沒有了。

總括吃素的最大好處是很少的膽固醇攝取，很低量的飽和脂肪酸，而有豐富的維生素、礦物質與多元不飽和脂肪酸、纖維。大量攝食具有還原性質的維生素A.C.E能防止一些老化，以及中和一些致病的物質。

吃肉的人需要反省，是否吃太多了，檢查一下血液，膽固醇



佛教徒吃素首重誠心，
不要吃太多的素雞素鴨。
(王詩雲／攝)

開懷篇 醫生與病人

來源：MASTERS AGENCY

、尿酸在肉食者是偏高，我在另篇文章談到，肉不是只有蛋白質，還有飽和脂肪酸，而且超量的蛋白質是退行性疾病的原因（如動脈硬化、腎衰竭、骨質疏鬆症）。

美國的飲食與健康委員會所作的飲食推薦，是針對健康之北美成人及兒童做建議，此委員會提出之量是個人之攝取量。為達此目標，整個族羣須比個人建議之攝取量寬鬆（高或低），如：建議所有之個人應減少脂肪攝取至低於或等於30%，可預期亦使整個族羣平均脂肪明顯低於30%因此對個人及對族羣之建議有所不同，對個人須更嚴格以達成目標。

此建議量在委員會中各專門學科有系統及廣泛之分析，並採納其他專家之意見所得將來新的知識及罹病率、死亡率有改變時，則須再考慮此建議量是否需要修正。

其建議依重要順序排列，如：第一優先是下降脂肪攝取，因有證據顯示食物中的各種油脂對建康之影響最大，其次才為其他營養素。

美國國家科學院之所以建議維持中等程度的蛋白質攝取量，並非反對吃肉，而是建議降低美國目前之消費量，該委員會引用的理由是高蛋白質攝取，可能增加尿中鈣流失。此外，高蛋白質類食物如肉、乳酪都含有超過熱量50%以上的脂肪。高蛋白質類食物攝取過量，將使總熱量中脂肪的比例也跟著上升，更增高飽和脂肪酸的攝取量，增加高膽固醇血症的危險性。◆



醫生：抱歉，你今天不能出院，外面風太大！

