

女性適合吃素嗎？

—項對女性素食者的飲食調查評估

此次調查的研究對象，大都屬奶素者，但是鈣質仍不足，同時脂肪的攝取量過多，碳水化合物攝取量太低，也令人擔心慢性疾病的發生。但我們深信正確的素食飲食仍可以提供素食者充足的營養，保持健康的身體狀況。

由於宗教信仰及健康的理由，近來素食人口大為增加且蔚為風尚。

現代社會富裕，人們飲食沒有節制，許多慢性疾病如腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病

等罹患率越來越高，因此許多人改吃素食，認為有益健康。

有些報告指出，素食者血膽固醇、低密度脂蛋白較非素食者低。但是，錯誤的素食觀念也有造成營養不良的危險。所以營養是否能供給足夠的營養，其關鍵就在於是否吃得正確。

出家人是國內素食之主要人口，他們的飲食情況如何？營養狀態如何？為了瞭解這些現象，我們曾調查某些素食者的飲食習慣，以為日後素食營養教育的參考。

以台北地區佛教寺廟通訊錄為依據，徵求到60位自願參加者，扣除一位男性及一位92歲高齡的法師，總計有58位女性法師及帶髮修行者，其中有33位屬於同一寺廟（A寺），全部都吃素。另選取58名非素食的女性（於國泰綜合醫院做健康檢查者）以為

對照組，年齡的分佈與素食者相仿。

為了解他們日常生活中實際的飲食習慣，營養師及實習生住進A寺3天，與他們一起作息，採用實際稱量食物盤存法，稱量3天來8餐的飲食內容。參照民國69~70年台灣地區膳食營養狀況調查之方法，計算實際攝取量，其結果為：

由表中，可算出蛋白質佔總熱量的16.5%，脂肪佔40.1%，醣類佔43.4%。雖然，總熱量攝取量低於每日需要量，但是蛋白質、脂肪佔熱量的百分比，高於建議量，尤其是脂肪，而醣類卻低於建議量。因此，對素食者的飲食習慣有必要更深入的了解。

另外，與35~54歲女性輕度活動者之每日營養素建議攝取量比較，除了磷、鐵、菸鹼酸、維生素C之外，皆較建議量少，尤

播種用的新式培養土、泥炭板FH-180

發得好®
WONDERFUL®



SUN YARD
上湧



五片小袋裝

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

液肥 / 有機肥料 / 其他農園藝等

資料備索。有興趣者，請即洽詢

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900上湧公司

總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號：16993582

其是鈣及維生素B₂，尚不及建議攝取量之80%。

同時，我們也做了一份問卷調查，探討他們吃素年齡、吃素原因、平常飲食情形、食物頻率，及有否喝牛奶、吃蛋以補充維生素的習慣。

回收的問卷總計有50份，其中喝牛奶者有43人（86%），吃蛋者有2人（4.3%）。使用維生素補充劑的有14人（39%），食物攝取頻率高的有水果、豆包、豆腐、豆干、豆皮、牛奶、馬鈴薯、香菇、麵腸、豆腸。而其飲食內容的組合合乎素食營養原則，主食以糙米及胚芽米為主，每餐一定有豆製品、蔬菜，可達氨基酸的互補作用，並且食物的種類有變化。

這些素食者的血液生化分析，其中血紅素、飯前血糖、膽固醇、血球比容、尿酸、總蛋白質、白蛋白、三甘油脂，平均值均於正常範圍。而血紅素、飯前血糖、膽固醇，較非素食者低，且有統計上的意義。同時，素食者的維生素B₁₂、葉酸、鈣、高密度脂蛋白，平均值也都在正常範圍內。另外，素食者最容易缺乏的維生素B₁₂，於本研究中所有素食者，不管有沒有喝牛奶，其血清維他命B₁₂均於正常範圍。

此次素食者受試者的血液生化檢查平均值都於正常範圍，營養狀況尚稱不錯。但是，血紅素



低於正常值者約1/4，由於未做血中鐵質含量的測試，因此無法斷言是何種營養素缺乏的貧血，反而擔心維生素B₁₂的缺乏症，卻未如預測中的缺乏。由於鈣質的攝取量明顯的低於國人建議攝取量，目前骨質疏鬆症罹患率升高也是值得注意的問題。

從美國密西根州的1600位女性的研究中顯示：20年以上蛋奶素者的骨中礦物質流失率約18%，低於雜食者的35%。探討其原因，發現雜食者的磷、硫的攝取量高於蛋奶素者，而蛋奶素者的鈣質又高於純素者，因而蛋奶素是預防骨質疏鬆症的保護因子。

此次調查的研究對象，大都屬奶素者，但是鈣質仍不足，同時脂肪的攝取量過多，碳水化合物

物的攝取量太低，也令人擔心慢性疾病的發生。但我們深信正確的素食飲食仍可以提供素食者充足的營養，保持健康的身體狀況。常發生維生素B群攝取量的不足，也可多攝取含穀類及深黃綠的蔬菜。

在國內素食人口大增的現在，我們從事營養教育工作的人員應注意傳播正確的素食觀念：

- 1.喝牛奶（如不與宗教信仰抵觸時）
 - 2.主食以全穀類為主
 - 3.豆類及其製品與穀類一起食用，以達氨基酸互補作用
 - 4.食物種類多做變化
- 以便讓素食者能有更好的營養狀態。

	總熱量 (卡)	蛋白質 (gm)	脂肪 (gm)	醣類 (gm)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (I.U)	維生素B ₁ (mg)	維生素B ₂ (mg)	菸鹼酸 (mg)	維生素C (mg)	纖維素 (gm)
實際 攝取量	1272	52.5	56.7	137.8	460	877	25	5595	0.66	0.61	15.7	71.7	4.3
建議 攝取量	1850	平均 12%	平均 <30%	平均 68%	600	600	15	6000	0.8	1.0	12	60	