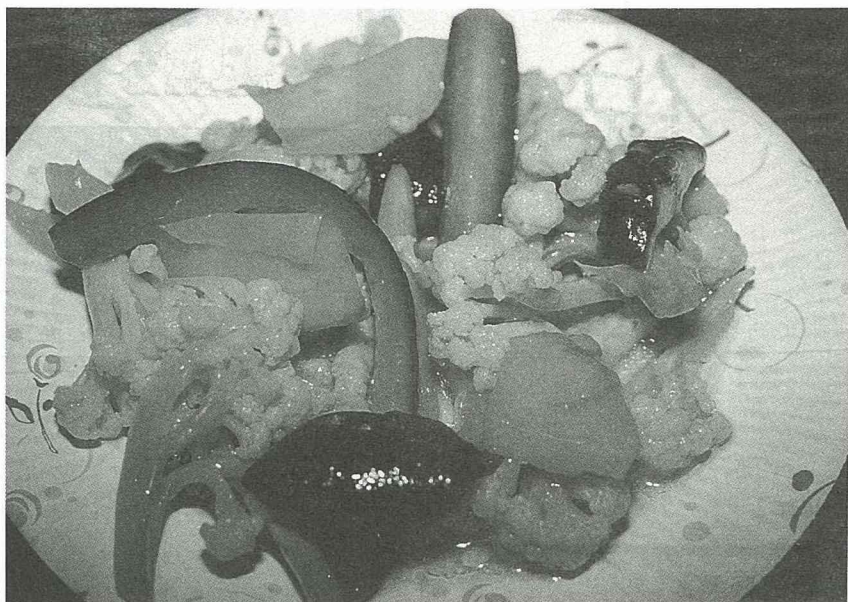


# 健康素食



## 低油、低鹽、低糖及高纖維質 營養足夠均衡的素食 即是健康的素食

越來越多的的人因為健康、宗教或環境問題而改變其原來的飲食型態，吃素是其中一種，他們或是嚴格地吃全素飲食，或是奶素，或是蛋奶素。

一般而言，不吃肉類、家禽類和魚類等動物性食物，主要只吃植物性食物之水果、蔬菜、豆類、五穀類、種子和核果的，稱之為全素飲食；奶素則是全素飲食之外，也吃牛奶、乳酪和奶製品的素食；蛋奶素則是奶素之外，還吃蛋類的素食，大部分吃素的人是屬於蛋奶素飲食型態的。

人們以為素食能預防各種疾病，能帶來健康長壽，事實如何呢？身體要預防疾病，要維持健

康，需要有均衡而足夠的各種營養素來達成，素食能提供足夠而均衡的營養素嗎？

對成人而言，素食只要調配得當或稍加補充，與一般正常均衡飲食一樣，也能提供身體所需的必需營養素，因為植物性食物也含有豐富的蛋白質，只要每天攝取各種不同的植物性食物，並攝食足夠的熱量，身體就能自行合成所需的完全蛋白質。深綠色蔬菜含有豐富鈣質，故也能由植物性食物獲得所需的鈣質。乾豆類和深綠色蔬菜含有豐富鐵質，故也能提供足夠的鐵質。

對奶素或蛋奶素者而言，較不需擔心會發生營養素缺失，但

對全素而言，其鐵質、鈣質、維生素D、B<sub>2</sub>和B<sub>12</sub>則常處於缺乏邊緣，因豐富良質鐵質只存於肉類食物，牛奶含豐富鈣質和維生素B<sub>2</sub>，而維生素B<sub>12</sub>只存在於動物性食物。

對兒童、青少年和孕婦而言，因他們處於特殊生理時期，所需的營養素增加許多，若不注意則易有缺失出現。兒童與青少年因在快速成長，需要大量的營養素，尤其是熱量、鈣質、維生素B<sub>12</sub>和維生素D。

孕乳婦必須提供本身及胎兒的營養，所需的營養素一樣也增加許多，尤其是熱量、鈣質、鐵質、維生素D和和維生素B<sub>12</sub>。

因此，吃素基本上是適合任何年齡層的，只要能注意特殊需要，加以補充，那麼營養素是足夠的。

吃素真的對健康有益嗎？任何一種飲食，不管是素食或是雜食，均可能促進或傷害身體健康，反之攝取過多含油脂高的食物，含鹽分高的食物及含糖分高的不健康素食也同樣會危害身體健康。

健康的素食能減少罹患心臟病、高血壓、糖尿病、肥胖和某些癌症的危險。因為植物性食物本身即不含飽和脂肪與膽固醇，所以吃素者有較低的血膽固醇，加上植物纖維質能降低血膽固醇，故能預防心血管疾病。植物性



食物體積較大，熱量較低，具飽足感，因此能控制體重，預防肥胖。植物性食物富含纖維質，能延緩葡萄糖的吸收，協助糖尿病人血糖的控制。纖維質又能刺激腸胃蠕動，增加糞便溼軟與份量，可以舒解便秘。由於纖維質能促進腸胃蠕動，縮短糞便停留腸道的時間，能減少致癌物質與腸黏膜的接觸時間，並帶走致癌物質，因此能降低致癌機會。難怪

吃素越來越風行。

怎樣才是健康的素食呢？簡言之低油、低鹽、低糖及高纖維質營養足夠均衡的素食即是健康的素食，下列幾點建議提供給素食者參考，只要您能一一做到，那麼您即能擁有健康的素食，擁有健康，擁有長壽，擁有幸福。

1. 進食各種食物以達蛋白質互補作用。
2. 選擇全穀類，如糙米、全麥麵

包。

3. 搭配選擇豆類、核果類及種子類於飲食中。
4. 多選擇深綠色蔬菜。
5. 奶素者應選擇低脂或脫脂奶製品。
6. 避免進食過量的甜食和高油食物。
7. 兒童及青少年注意補充鈣質、鐵質、維生素B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>和維生素D，如牛奶、酵母、芝麻、海藻、紫菜、綠色蔬菜、豆類等是富含鈣質、鐵質、維生素B<sub>2</sub>的素食食物。
8. 孕乳婦注意補充鐵劑，吃含鈣豐富的食物，直接日晒手部和臉部以製造維生素D，以及補充維生素B<sub>12</sub>。
9. 別忘了攝食維生素C豐富的水果。
10. 攝取足夠的熱量並維持理想體重。



**上湧公司**

台北縣汐止鎮忠孝東路3號  
 (遠東世界中心C1.6樓)  
 電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048  
 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱  
 總經銷：得春盛實業有限公司

世界性專利的育苗材料  
**吉惠 Jiffy® 泥煤片·泥煤鉢**

成活好 幼苗壯 生長快 收穫早

