

台灣俚語，俗稱吃素者為「吃菜的」，其實一點也沒錯。素食者飲食的內容都是植物性的食物，此種飲食型態，營養夠嗎？長久不吃肉類或奶、蛋類、會不會營養不均衡？成長中的小孩，適合嗎？又根據報告指出：素食者之纖維攝取量為非素食者的4倍，纖維過多，往往會影響礦物質中的鈣質、鐵質及鋅的吸收，對骨骼的健康是否會有影響？長久鈣質的攝取不足，會引起骨質疏鬆症。

造成以下的營養缺失，提出報告：

● **貧血**——維他命B12攝取不足，以致貧血。維他命B12主要存在於動物性食物中，尤其是肝臟、瘦肉、牛奶及蛋中，而維他命B12的缺乏須較長時間才會形成，一旦發生，會對腦部及神經系統造成不可恢復的傷害。女性純素食者，懷孕的階段更為嚴重，常需藥物的治療。



響鈣質的吸收。此外，多選擇豆類或芝麻等也是提高鈣質攝取的方法。

如何預防這些問題呢？衛生署建議素食者，應遵行以下各點，以期達到均衡營養：

● 儘量廣泛選用不同種類且未精製過的食物，以達蛋白質截長補短之效。

● 奶類和蛋類為優質蛋白質，並且可提供維他命B12，或鈣質，以便補充素食者維他命B12缺失，或鈣質不足的問題，在預防骨質疏鬆的觀點上，更是鼓勵牛奶或其他奶製品是不可或缺的食物。

● 多選用蔬菜、水果——以提供維他命及礦物質，柑橘類富含維生素C，可幫助鐵質的吸收。

● 選用堅果類，應注意攝取量，以免大量攝食造成熱量過高，也應避免糖果、汽水等只有熱量無其它營養素的食物，避免引起肥胖。

● 飲食多變化，且廣泛攝取各類食物，有報告建議每日應攝取30種以上不同的食品，以維持營養的均衡。

● 鼓勵黃豆製品與全穀類一起搭配，或豆莢類與全穀類一起吃，以達食物互補之作用。

另也有人建議「四色飲食」：

● **白色食物**：（包括油脂類）米、小麥、玉米、馬鈴薯、甘藷。

● **黃色食物**：黃豆及黃豆製品，麵筋、麵麩、豆莢類。

● **綠色食物**：綠色蔬菜、海帶、海藻類。

● **紅色食物**：胡蘿蔔、蕃茄、南瓜、花椰菜、包心菜。

素食者

如何補充鈣質？

一般認為，素食者並不會比較容易發生骨質疏鬆症，這是許多植物性食物如豆類、海帶，髮菜、深綠色蔬菜等所含鈣質不低，且同時含有鎂，因此可補充足量的鈣質，而且植物中磷含量比肉類少，因此可減少尿中排出鈣質的量，所以理論上素食者比較不會發生骨質疏鬆症。

不過若不適當進用食物，結果所攝取飲食中含鈣量不足，且又因綠色蔬菜若含有高量草酸或植酸，會與鈣形成化合物而影響吸收，因此不可與鈣片同時進食，以免影響鈣的吸收，應多加注意。因此，在預防骨質疏鬆的觀點上，對素食者的食物選擇，必須注意鈣質的總攝取量，及進食方式，才能享受真正好品質的長壽。

隨素食選擇條件的放寬，營養問題也較減少。在此，我們針對純素者（不吃蛋、奶類者），易

● 植物性食物的蛋白質，除黃豆外，所含蛋白質較不完全，常缺某一種或兩種必須胺基酸，單獨吃時，不能被身體做得好的利用，應搭配著吃，利用食物的「互補作用」，才能提高其生理價值，否則長期下去，易有阻礙生長的問題發生。

● **礦物質缺乏**——如鈣、鐵、鋅等，而鈣質、鋅、錳等都是構成骨骼的主要成份，純素者都不喝牛奶，則失去鈣質最佳來源的奶類，必須從豆製品、深綠色蔬菜及芝麻等獲得鈣質。

但綠色蔬菜中，雖含有鈣、鐵、鋅等，不過吸收率都不佳，且植物中的纖維素——草酸、植酸等，會降低這些礦物質的吸收率，尤其是菠菜含大量草酸易與鈣質結合，形成草酸鈣排出，因此，改變進食方式，避開喝牛奶與綠葉蔬菜等含纖維及草酸的食物之進食時間，以免在腸道中影