

吃素會比較健康嗎？

依據專家的研究指出：

素食者確實比葷食者有較低的罹患心血管疾病之風險。

然而在罹患癌症之風險研究上，卻無顯著的影響...

文／王鳳英

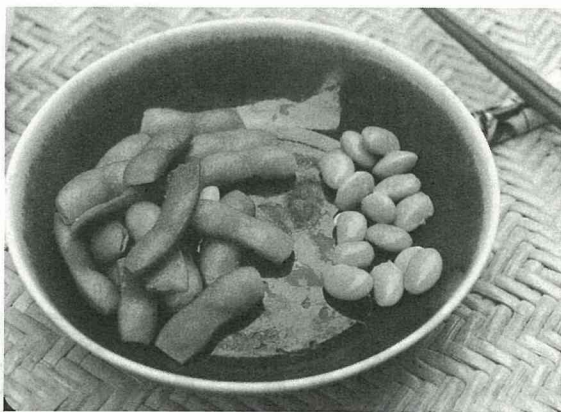
衛生署藥物食品檢驗局副研究員

您注意到家中的老人他們吃些什麼呢？尤其是他們的早餐，是否是稀飯配醬瓜、豆腐乳、麵筋（五顏六色的）還是豆漿配燒餅、油條呢？

吃素會比較健康嗎？

依據專家的研究指出素食者確實比葷食者有較低的罹患心血管疾病之風險。然而在罹患癌症之風險研究上卻無顯著的影響。但另外有些學者指出素食者確實有可能是因為比較能節制，所以不常喝酒、不抽煙、不吃檳榔且有固定的運動等等的好習慣，這些附帶的因素也會影響分析相關之結果，使其罹患癌症之風險降低。因此，調查的結果未必完全是因為吃素的關係。

在台灣有關素食的定義實在很廣，最常見依宗教信仰分則有佛教全日素食、初一、十五全日素食、還有吃早齋的，就是早上10點以前不吃葷食，另外隨緣齋則指在餐桌上，不夾動物性食物吃，只吃在同一盤菜中肉邊的青菜。出發點為不殺生的觀點。基督復臨安息日會的蛋奶素則提倡永續經營以環保的觀點為宗旨。



純素食者應多攝取豆類食物

以學術的觀點可將素食分類如下：

半葷素：忌紅肉素食，不吃含紅肉的動物性食物。但可接受家禽類或魚肉。

蛋奶素 (Lacto-ovo-vegetarian)：除了奶類與蛋類外，完全不吃動物性食物。

奶素(ovo-vegetarian)：除了奶類外，完全不吃動物性食物。

完全素食(vegan)：完全不吃動物性食物，僅吃植物性食物。

由於美國癌症研究所所出版的書中提出預防癌症首先應正視飲食，因癌症死亡的35%可能與飲食相關，目前很多人士是為了健康的緣故吃素食，他們認為飲食中有夠多的蔬菜水果等植物性食物，可以減肥、降低膽固醇、血脂肪。尤其飲食中含有高含量的維生素、礦物質、光化合物及膳食纖維，能避免或者降低罹患癌症之風險。

據台安醫院指出「其所屬基督復臨安息日會自1864年基於健康理由，即已大力提倡低脂肪、低動物性蛋白質、高纖維之蛋-奶素食。可是從統計中赫然發現安息日會教友中長期食用蛋奶素者，雖然得心臟病及癌症的機率比一般人低(分別為55%、59%)、平均壽命比一般肉食者多

存活7年，但其死亡原因與一般人相同，排名第一及第二位的仍為心臟病及癌症；食用蛋奶素食不過是延後疾病發生的時間而已。」目前則大力提倡新起點飲食。

有些素食，卻有太多的加工，破壞了原本的原料素材。

比如說植物油含有很多的不飽和脂肪酸，卻因為高溫油炸而破壞，甚至產生有毒的過氧化物、大分子的聚合物，卻是可能成為致癌物質。此外，有些素食強調造型、風味像動物性食品，以致加了許多化合物等加工原料，如色素、香料及防腐劑，也有可能成為致癌物質。所以吃入什麼東西遠比避免吃什麼食物重要。

而且長期吃素食也有可能會

造成缺乏蛋白質、鈣質、鐵質、鋅、維生素B2及維生素B12的風險。主要因為飲食中欠缺動物性食物，而動物性食物普遍含有蛋白質、鈣質、鐵質、鋅、維生素B2、維生素B12、維生素D及菸鹼酸。尤其是純素食易造成維生素B12缺乏而產生不可逆的神經細胞損壞。因此，嬰兒、兒童、青春期的孕婦、哺乳婦、老年人及貧血者應避免吃純素食。

純素食者應如何取代動物性食物中之營養素呢？

蛋白質：增加豆類、豆莢、豆製品及種子核果類的攝取並與穀類一起攝食達成蛋白質互補效應，以提高蛋白質品質。

鈣質：增加豆類、豆莢、豆

製品、十字花科青菜及種子核果類的攝取或者強化性穀類及果汁飲料。

維生素D：增加強化性穀類及豆漿飲料。常曬太陽早上10點前午後3點以後的陽光較溫和。

鐵質：增加深綠葉蔬菜、水果乾、豆類、豆莢、豆製品、十字花科青菜及種子核果類的攝取或者強化性整穀類及果汁飲料。番茄、草莓、青椒及帶皮之馬鈴薯。同時攝取桔鹽酸類水果含有多量維生素C有利鐵質之吸收。

鋅：增加整穀類、豆製品、豆莢類及種子核果類的攝取。尤其是麩皮、胚芽。

維生素B12：增加豆類、豆莢、豆製品、整穀類及種子核果類的攝取。

解

新書快報

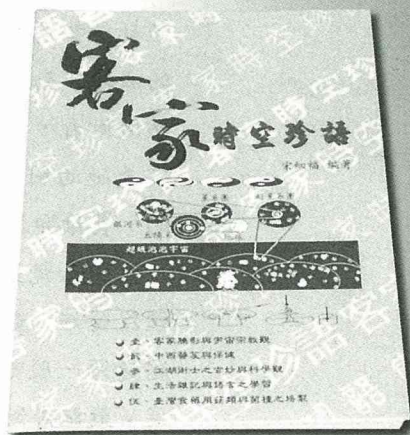
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V.S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有关靈芝、香菇等各類菌種培養技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 豐年社 電話02-2362-8148 分機30.31 郵購另加掛號郵資60元