

# 健康白皮書



亦不超過48°C，以免破壞酵素。4.絕對素食派，排除肉、乳、蛋，甚至蜂蜜。稱為Veganism。5.蛋素派Ovo-vegetarianism吃蛋的素食者。6.吃乳製品的素食者Lacto-vegetarianism。7.乳、蛋不忘的素食者，Ovo-lacto Vegetarianism。8.吃半素者：包括可吃

雞肉者Pollo vegetarian，可吃魚者Pesco vegetarian，以及非嚴格素食者Semi Vegetarian。

素食的一大顧忌是營養的平衡。以上所列為第8型者，營養上不致偏失。通常嚴謹的素食者可能缺乏鐵質、鈣及維他命B12，亦要注意補充維他命B2及D。

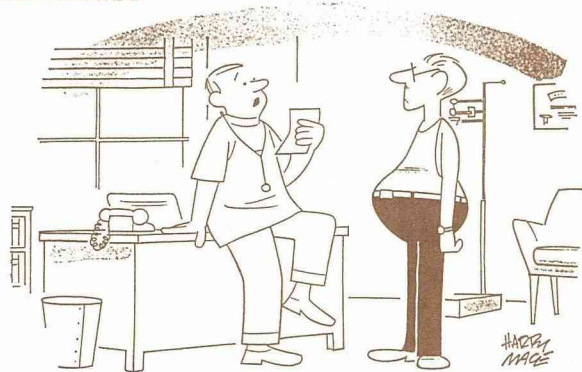
基督教的安息日派（主張在禮拜六休息）是不吃肉類的，其教友們一般比較長壽。純吃素者在理論上應該可攝取夠所需的營養，但亦常有欠缺者，有研究發現素食主義的母乳含B12及DHA較不充分，不利於嬰兒成長及視力。

除非是由於宗教信仰或是健康的要求，而遵行嚴格的素食者Veganism，簡稱Vegan。美國人中的偏好素食者，有93%自稱是上文分類中的半素食類，包括可以吃乳、蛋的第5，6，7，8類。一般人以為佛教吃齋就是吃素，其實在泰緬越等南傳佛教地區，早上送食物給托鉢的僧人稱為齋僧，並不忘肉類。佛教素食戒葷與辛，辛指五辛即蔥蒜之類。佛家戒殺生，因而素食是出於慈悲心。美國兒童常常由於愛護卡通中可愛的小豬而不吃肉。成年人提倡素食的理由就更多了，除了健康的原因之外，還有珍惜世界資源的應用。尤其美國飼養豬、牛、雞等家畜禽，都使用大量的五谷，因此生產1公斤的動物性蛋白質，要比生產同量的大豆蛋白質，消耗更多的自然資源，例如多50倍的水份。不過對於典型的美國人，一塊大牛排仍然是傳統的美食，很難想像有一天一塊豆腐會成為「America's food」吧！

美國兒童常常由於愛護卡通中可愛的小豬而不吃肉。成年人提倡素食的理由就更多了，除了健康的原因之外，還有珍惜世界資源的應用。尤其美國飼養豬、牛、雞等家畜禽，都使用大量的五谷，因此生產1公斤的動物性蛋白質，要比生產同量的大豆蛋白質，消耗更多的自然資源，例如多50倍的水份。不過對於典型的美國人，一塊大牛排仍然是傳統的美食，很難想像有一天一塊豆腐會成為「America's food」吧！

（取材自Time, 15 July 2002）

## 【開懷篇】



「你擁有65歲男人的完美體型，可惜的是，你才40歲！」