

# 素食

## Vegetarian Diet

近年來，愈來愈多的人傾向於素食。其原因各有不同，有的出於宗教信仰，有的為保護動物，更有的為保持環境生態或健康。總之，素食確實愈來愈流行。素食之中有全素食及半素食之分。採用全素食者完全戒吃動物類食物，只吃植物類食物如：穀類、乾豆類、水果、蔬菜、果仁及種籽等。半素食者則會吃蛋及奶類食品或偶爾吃少量肉和魚等。

研究證明素食者血液中膽固醇成份及血壓均較偏低，並且較少患消化系統性疾病及超重的問題。此外患心臟病，糖尿病以及某些癌症的機會也會相對減少。如果您決意採用素食，尤其是全素食的話，最好諮詢您的醫生並請一位註冊營養師幫您計劃一份素食食譜。這樣可保您得到均衡的營養攝取，對孕婦，哺乳期婦女，小孩及發育期的青少年此點尤其重要。如能適當地計劃您的食譜，素食是有利於健康及營養均衡的飲食方法。如下幾點意見供給選擇素食的人仕作參考。

- 試試一周之中採用數次無肉食 譜，即以乾豆類食物（黑豆、黃豆、眉豆等），豆腐、蛋白、果仁及麵筋等代替肉類食品。

- 在喜好吃的菜譜裡盡量減少肉量而增加蔬菜量。
- 多吃全穀類食物如：糙米、全麥麵包及麥片等。
- 選吃脫脂或低脂奶類食品，少吃蛋黃，最好一周內不超過 4 只。
- 盡量多吃新鮮水果及蔬菜。
- 盡量少吃油炸食品。
- 煮餐時減少用油量並少吃甜品。

全素食者如飲食不均衡，會引起身體內某些維他命及礦物質的缺乏，或需要服吃維他命／礦物質丸。當您選素食時，請留意適當攝取如下的營養素：

**蛋白質 (Protein)** — 是維持身體構造的重要成份。如人體的細胞，肌肉均由蛋白質組成。動物類食物如：肉、魚、蛋、牛奶之中含有大量的蛋白質。此種蛋白質又被稱為完全蛋白質。完全蛋白質中含有人體成長必需的各種氨基酸 (amino acids) 成份。除黃豆蛋白質以外，其他植物類食物中攝取的蛋白質因其所含氨基酸成份不完全，故又被稱為不完全蛋白質。不完全蛋白質如與其他一些食物一起食用亦可以組成完全蛋白質，並且其功效與直接從動物類食物中所攝取的蛋白質完全相同。例

如，將米飯與豆類，或麵包加花生醬一起食用等。再者，此種混合食法，無需同餐進食，只要每天留意攝取各種不同的食物便可得到所需之蛋白質。

**維他命 B12** — 它的主要功用是組成紅血球，維繫健康的神經系統。此種維他命只存在於動物食物中。如果素食者完全不吃蛋和奶類食品，就需服用維他命 B12 丸或選擇加添維他命 B12 的食物。

**維他命 B2 (核黃素)** — 參與新陳代謝，釋放從食物中攝取到的能量以及維持健康的皮膚，視力和神經功能。牛奶及蛋中含有豐富的維他命 B2，其他來源包括綠葉蔬菜，全穀或加入營養成份 (Enriched) 的麵包以及穀類食品等。

**鈣質 (Calcium)** — 對骨骼和牙齒的成長及維護，血液的凝結，肌肉的收縮以及神經系統的運作有非常重要的作用。牛奶及奶類製品含鈣質最豐富，並且用硫酸鈣 (Calcium Sulfate) 所製造的豆腐（尤其是硬豆腐）、加鈣豆漿、深綠色蔬菜、杏仁及紫菜（海苔）中鈣質成份也相當高。

**維他命 D** — 主要用來幫助吸收鈣質。缺乏維他命 D 可導致骨骼軟化。牛奶或奶類製品含豐富的維他命 D。曬太陽也可幫助身體製造維他命 D。

**鐵質 (Iron)** — 其主要功能是輸送氧到身體的細胞與組織。而且人體需要鐵質來產生紅血球以防止貧血症。雖然肉類中所含有的鐵質比植物類中的鐵質較為容易吸收，如在進餐時吃些含豐富維他命 C 的水果，如：橙、柑、西柚、士多啤梨、香瓜等可大大地幫助吸收鐵質。對素食者來說，可從以下的食物中攝取鐵質：全穀類製品如、全麥麵包、糙米、麥片、乾豆類、深綠葉蔬菜及乾果等。

**鋅質 (Zinc)** — 用來協助傷口愈合及身體組織的修補。肉類及海產類食物是鋅的最好來源。素食者則可從乾豆類，果仁及種籽類的食物中攝取到鋅。

總括而言，素食者攝入的卡路里，飽和脂肪及膽固醇均較為低。但如果吃蛋、全脂牛奶、乳酪（芝士）、油炸食品及甜品的話，亦很容易會超過每日的應攝取量。應記住，素食未必能幫助您減肥和增進健康，除非您選吃低脂肪低糖份的食物。

---

華人社區健康資源中心編譯，1996 年 版權所有  
01/2010 年修正  
©1996 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 01/2010