

## 素食

### Vegetarian Diet

近年来，愈来愈多的人倾向於素食。其原因各有不同，有的出於宗教信仰，有的为保护动物，更有的为保持环境生态或健康。总之，素食确实愈来愈流行。素食之中有全素食及半素食之分。采用全素食者完全戒吃动物类食物，只吃植物类食物如：穀类、乾豆类、水果、蔬菜、果仁及种籽等。半素食者则会吃蛋及奶类食品或偶尔吃少量肉和鱼等。



研究证明素食者血液中胆固醇成份及血压均较低，并且较少患消化系统性疾病及超重的问題。此外患心脏病，糖尿病以及某些癌症的机会也会相对减少。如果您决意采用素食，尤其是全素食的话，最好谘询您的医生并请一位注册营养师帮您计划一份素食食谱。这样可保您得到均衡的营养摄取，对孕妇，哺乳期妇女，小孩及发育期的青少年此点尤其重要。如能适当地计划您的食谱，素食是有助於健康及营养均衡的饮食方法。如下几点意见供给选择素食的人仕作参考。

- 试试一周之中采用数次无肉食谱，即以乾豆类食物（黑豆、黄豆、眉豆等），豆腐、蛋白、果仁及麵筋等代替肉类食品。

- 在喜好吃的菜谱里尽量减少肉量而增加蔬菜量。
- 多吃全穀类食物如：糙米、全麦麵包及麦片等。
- 选吃脱脂或低脂奶类食品，少吃蛋黄，最好一周内不超过 4 只。
- 尽量多吃新鲜水果及蔬菜。
- 尽量少吃油炸食品。
- 煮餐时减少用油量并少吃甜品。

全素食者如饮食不均衡，会引起身体内某些维他命及矿物质的缺乏，或需要服吃维他命 / 矿物质丸。当您选素食时，请留意适当摄取如下的营养素：

**蛋白质 (Protein)** — 是维持身体构造的重要成份。如人体的细胞，肌肉均由蛋白质组成。动物类食物如：肉、鱼、蛋、牛奶之中含有大量的蛋白质。此种蛋白质又被称为完全蛋白质。完全蛋白质中含有人体成长必需的各种氨基酸 (amino acids) 成份。除黄豆蛋白质以外，其他植物类食物中摄取的蛋白质因其所含氨基酸成份不完全，故又被称为不完全蛋白质。不完全蛋白质如与其他一些食物一起食用亦可以组成为完全蛋白质，并且其功效与直接从动物类食物中所摄取的蛋白质完全相同。例如，将米饭与豆类，或麵包加花生酱一起食用等。再者，此种混合食法，无需同餐进食，只要每天留意摄取各种不同的食物便可得到所需之蛋白质。

**维他命 B12** — 它的主要功用是组成红血球，维繫健康的神经系统。此种维他命只存在於动物食物中。如果素食者完全不吃蛋和奶类

食品，就需服用维他命 B12 丸或选择加添维他命 B12 的食物。

**维他命 B2 (核黄素)** — 与新陈代谢，释放从食物中摄取到的能量以及维持健康的皮肤，视力和神经功能。牛奶及蛋中含有丰富的维他命 B2，其他来源包括绿叶蔬菜，全穀或加入营养成分 (Enriched) 的麵包以及穀类食品等。

**钙质 (Calcium)** — 对骨骼和牙齿的成长及维护，血液的凝结，肌肉的收缩以及神经系统的运作有非常重要的作用。牛奶及奶类製品含钙质最丰富，并且用硫酸钙 (Calcium Sulfate) 所製造的豆腐 (尤其是硬豆腐)、加钙豆浆、深绿色蔬菜、杏仁及紫菜 (海苔) 中钙质成份也相当高。

**维他命 D** — 主要用来帮助吸收钙质。缺乏维他命 D 可导致骨骼软化。牛奶或奶类製品含丰富的维他命 D。晒太阳也可帮助身体製造维他命 D。

**铁质 (Iron)** — 其主要功能是输送氧到身体的细胞与组织。而且人体需要铁质来产生红血球以防止贫血症。虽然肉类中所含有的铁质比植物类中的铁质较为容易吸收，如在进餐时吃些含丰富维他命 C 的水果，如：橙、柑、西柚、士多啤梨、香瓜等可大大地帮助吸收铁质。对素食者来说，可从以下的食物中摄取铁质：全穀类製品如、全麦麵包、糙米、麦片、乾豆类、深绿叶蔬菜及乾果等。

**锌质 (Zinc)** — 用来协助伤口愈合及身体组织的修补。肉类及海产类食物是锌的最好来源。素食者则可从乾豆类，果仁及种籽类的食物中摄取到锌。

总括而言，素食者摄入的卡路里，饱和脂肪及瞻固醇均较为低。但如果吃蛋、全脂牛奶、乳酪 (芝士)、油炸食品及甜品的话，亦很容易会超过每日的应摄取量。应记住，素食未必能帮助您减肥和增进健康，除非您选吃低脂肪低糖份的食物。