

# 掌握正確原則， 教你健康吃素

林口長庚營養治療科營養師 蕭琬亭



**過** 去人們吃素，多因為宗教信仰，或為了治療癌症等疾病，近年來由於慢性疾病普遍，加上氣候暖化等問題，讓大眾開始探討食物的來源與內容，以追求更為健康、有品質的生活為目標，素食也因此搖身一變，成為新的飲食風潮，甚至有人提出「吃素食，救地球」的主張，許多學校及企業也開始實行「週一無肉日」。根據國民營養調查的結果，目前約有10%國人選擇素食飲食，但真的每個人都適合吃素嗎？素食飲食，最重要的就是須考慮營養的完整性與均衡度，以及考量生理的需求，例如是否懷孕？是否是兒童生長期？是否正進行腫瘤治療？儘管素食好處多多，但若不當的飲食習慣則很容易造成營養問題。

## ● 素食的種類及優缺點

依據行政院衛福部公布的素食種類，可分為：「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五種，可隨個人飲食習慣決定是否攝食奶、蛋、植物五辛（乃指蔥、蒜、韭、蕎：小蒜、興渠：洋蔥類）食物。另外

因應大眾便利性，更衍生出所謂的「健康素」。

- **純素食**：只攝取植物性食物，食材範圍小、選擇少，容易出現營養問題。
- **奶蛋素、奶素、蛋素**：除攝取植物性食物外，尚可補充奶類、奶製品或蛋類。
- **植物五辛素**：除攝取植物性食物外，還可含五辛及奶蛋類食物。
- **健康素**：以促進健康為目的，適度選擇而非完全排除動物性食物，重點是低油、低鹽、選擇在地與當季的食材、不用加工素料，不加過多的人工調味，以體會食物原本的美味與營養。

根據研究指出，素食飲食可攝取較多的植物類食物，飲食中膳食纖維與維生素A、C、E等抗氧化物含量較高，豆製品取代肉類而減少了動物性脂肪的攝取，確實可降低心血管疾病、高血壓、癌症（如直腸癌）、糖尿病等多種慢性病的罹患率；但各種素食種類有其不同的規範與限制，因而影響食材的選擇範圍，加上如素者的營養觀念不足，在臨床上常見因而營養失調的例子。

## ● 飲食不均衡 健康亮紅燈

素食者若飲食的內容過於偏頗，長期下來容易造成營養失衡，尤其以吃全素（純素食）的人營養失衡問題最為嚴重，因為食材選擇少，在臨床上常見的營養問題就是貧血，患者常有臉色蒼白、肌肉無力、疲倦嗜睡等症狀，這些問題通常是因維生素B12、鐵質不足所造成。

維生素 B12 僅能從動物性食物獲得，例如：牛肉、魚肉、家禽類、蛋類與奶類；而紅色肉類（如：牛肉、豬肉）則富含鐵質，素食者因為不吃動物性食材，這兩種營養素的來源受限，最容易缺乏而造成貧血。此外，一般人可從動物類食品中，獲得大量的蛋白質，但對素食者來說，若無法從植物性食品（如：黃豆）取得足夠的蛋白質，就容易造成免疫力降低、傷口癒合延遲。而鈣質、維生素 D 和我們的骨質息息相關，奶類、奶製品含量豐富，純素食者不吃奶製品，倘若又不曬太陽就容易缺乏而產生骨質疏鬆的問題。

## ● 素食隱藏的陷阱

「我怕吃素營養會不夠，所以就吃很多啊！哪知道會一直胖起來。」這是許多素食者對營養攝取的迷思，認為吃素一定會營養不足，因此增加每餐食量，或者在正餐之外，額外進補。其實素食中，有不少富含醣類的根莖類食材，熱量並不低，加上傳統的素食烹調也多半採取油炸、高油快炒的方式，一

不小心就會吃進過多的熱量，長久下來，自然會愈吃愈胖，而膽固醇與血糖也一直居高不下。

坊間的素食餐館，餐點變化多，但也潛藏不少危機。植物類食材本身多半味道清淡、如以原味直接入口，一般民眾接受度不高，因此業者往往在料理時，加了糖、鹽等一堆調味料。也有不少人擔心素食無肉，容易餓，所以多以油炸方式烹調，或在飯後吃進大量甜食或水果，反而導致油脂量與糖分攝取過高。

許多吃素的老年人由於獨居或行動不便，難以出外採購新鮮蔬果，食材種類大幅減少，只以簡單的醬瓜、麵筋、豆腐乳罐頭搭配稀飯、饅頭等主食打發一餐，雖然方便快捷卻營養失衡，容易造成營養不良而誘發慢性疾病。

## 掌握正確原則 教你健康吃素

### 一、均衡飲食樣樣足

食物可簡單分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。

- **全穀根莖類**：提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精製全穀根莖類（如：糙米、燕麥）可提供維生素 B 群、膳食纖維及微量礦物質（鎂、鋅）。
- **豆魚肉蛋類 / 奶類**：在「純素」及「蛋素」者，可以黃豆製品、蛋類取代；而「奶素」、「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，建議將

兩者一起食用，可以達到「互補作用」，提高蛋白質的利用率。

- **蔬菜 / 水果類**：蔬果富含膳食纖維及維生素、礦物質，還有植化素，但須注意水果含有糖分，與低熱量的蔬菜不同，吃多可能導致血中三酸甘油脂偏高，因此蔬菜和水果是不能互相取代的。而深色蔬菜（如：菠菜、莧菜）富含維生素 B2、葉酸、礦物質鎂、鐵等營養素，建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜。水果富含維生素 C，而維生素 C 與鐵的吸收率呈正相關，餐後搭配水果可加強鐵的吸收率。

- **油脂與堅果種子類**：油脂可幫助脂溶性維生素吸收、為人體提供必需脂肪酸以維持正常生理代謝。葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會增加血液中的膽固醇，不建議食用太多。堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

另外建議純素者可補充綜合維他命或維生素 B 群以避免惡性貧血（維生素 B12 缺乏）。

## 二、口味清淡保健康

日常飲食可以天然辛香料（如：

薑、蒜、番茄、檸檬等）取代調味料減少鹽分攝取；多用蒸、煮、烤取代油煎、油炸等烹調方式；少吃醃漬食物、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品（如：勾芡、糖醋類食物），飲食中應做到少油、少鹽、少糖以避免肥胖、高血壓、糖尿病、心血管疾病的產生。

## 三、粗食原味少加工

素食的加工食品，多以大豆分離蛋白、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程中經常會添加食品添加物，以增加風味或口感，因此建議素食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

## 四、運動日曬不可少

每週三到四次，每次花 30 分鐘進行有氧運動可提高身體的基礎代謝率，還可消除堆積的體脂肪，而台灣地區全年陽光充足，每天日曬 20 分鐘就足以在體內能產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，避免維生素 D 缺乏的問題發生。

吃素雖然是風潮，但也要評估自己的身體狀況，循序漸進，以免未蒙其利先受其害，而特殊族群（如孕產婦、發育中的兒童、癌症病患等）建議可至營養門診諮詢專業營養師，一同討論規劃出適合你的素食飲食。☺