健康均衡吃素好處多

文/營養科 曹麗燕 營養師

同樣吃素，理由卻不盡相同，有人為信仰而吃，有人為還願而吃，有人為瘦身或健康而吃，也有人為生態保育或人道而吃，但近年來抗生素濫用、口蹄疫、禽流感問題不斷浮上檯面，食品塑化劑、食用油攙假等食安風暴，增加了消費者對於健康飲食的隱憂，也醞釀出一股提倡吃素的新風潮。

可簡單將素食分成「全素、蛋素、奶素、蛋奶素」，全素指食物完全來自植物食品，另外食蛋製品者為蛋素，食用奶製品者為奶素，兩者都可食用者為蛋奶素，以營養的角度來看，蛋奶素是涵蓋營養素最完整的素食形式。

健康均衡吃素，好處多多

1.慢性疾病罹患率比葷食者低

吃素是有益健康的。由於植物性食物本身大都含較低的飽和脂肪與膽固醇，且膳食纖維質含量豐富，能降低血膽固醇，故對預防心血管疾病有利；此外高纖維之特性亦可以促進腸胃蠕動，幫助排便，並增加人體排毒速度，而減少有害物的吸收，也是預防大腸癌的最大功臣。

天然蔬果含有較多的β胡蘿蔔素、茄紅素、花青素等植化素(Phytochemicals)，有助於維持人體免疫系統健全，也是細胞抗氧化的最好利器。同時植物性食物體積大，熱量低，且具飽足感，因此對控制體重，預防肥胖有益。也因為植物性食物富含纖維質，能延緩葡萄糖的吸收，協助糖尿病人血糖的控制。多項研究指出，素食者在一些慢性疾病，如肥胖症、糖尿病、高血壓、心血管疾病及結直腸癌的罹患率確實比葷食者低。

2.保持體內酸鹼度平衡

吃素的人往往不容易感到疲勞。這是因為，正常人的體液呈弱鹼性，而肉類中的脂肪、蛋白質等被分解後產生酸性物質，刺激人體組織器官，讓人感到疲憊。但蔬菜、水果則大部分是鹼性食物，有利於保持體內酸鹼度平衡，消除疲勞。

吃素，營養足夠嗎?

有些觀念或許認為素食的營養度不足，長期茹素者容易讓人有「面有菜色」、「弱不禁風」的感覺，其實以營養素來分析，素食食材裡幾乎已經囊括了人體所需的全部營養素，只是某些營養素在素食食材中的含量並不多，必須特別增加攝取，如果吃得均衡，素食一樣是可以吃得營養健康的。既然，吃素有如此多的益處，那您知道如何吃素才健康嗎?

1.均衡營養，不偏食

素食者仍然要均衡攝取六大類食物，如五穀類食物、蛋豆類食物、蔬菜類、水果類、奶類、油脂類，如非特殊因素，仍建議選擇蛋奶素較佳。因為牛奶和蛋皆是豐富的鈣質、鐵質、維生素B12、B2、D的來源，且獲取蛋白質品質與肉食者相同。

2.主食類的選擇

糙米、胚芽米、全麥麵包、燕麥片等含有豐富維生素B1、維生素E及鎂、鉀、硒

等多種微量礦物質，最好每天吃到其中一種，儘量多以全穀類取代精緻米食類。利用食物互補作用以提高蛋白質的營養價值，因為素食者主要的蛋白質來源是黃豆與其豆製品，就蛋白質品質來說，缺乏甲硫胺酸與胱胺酸；而穀類中所含的蛋白質缺少了離胺酸，因此兩者如果搭配食用，則可互補當中的不足，例如黃豆、五穀米加入白米煮飯。

3.注意維生素B12的攝取

素食族最容易缺乏維生素B12，因為維生素B12大多存在於動物的內臟、肉類、蛋、海產類及牛奶。植物性來源可從紫菜、海藻、海帶、酵母粉、營養穀類早餐獲得。維生素B12能維護神經系統的健康，並促進紅血球的再生與形成，對造血有著相當大的影響。

4.注意鐵的攝取

鐵的來源雖然不侷限在動物性食物中，深綠色蔬菜、豆類、黑芝麻、紅棗、葡萄乾也有豐富的鐵質含量，只是植物性食品中的膳食纖維、植酸、草酸等會影響鐵質吸收，而維生素C卻有助於鐵質的吸收，飯後一份水果是有助益的。咖啡、茶會干擾鐵質的吸收，最好飯後兩小時再飲用。尤其當每個月「好朋友」來時，月經讓女性更需要補充鐵質；若孕婦、哺餵母乳的媽媽茹素，則要考慮胎兒及嬰幼兒的發育，需注意缺鐵性貧血會造成小孩生長發育不良。

5.注意鈣質的攝取

選擇各式各樣的蔬菜，尤其是深綠色蔬菜，豆腐、豆漿、豆干、海帶、髮菜、芝麻、果仁等亦含豐富鈣質。

6.注意維生素D來源

維生素D有利於人體吸收鈣質，維生素D存在於肝臟、牛奶、蛋等動物性食品中，如果吃全素就無法藉由牛奶、蛋補充。但是皮膚內有維生素D的先質，陽光中的紫外線可以將先質轉換成維生素D，因此注意戶外活動，適度曬太陽，人體也可以經由日曬而製造維生素D。

7.多選擇新鮮天然食材、避免過度精緻化之素食加工品

仿葷食的素菜，如素花枝、素鴨、素火腿、素肉乾…等，多是以黃豆或香菇頭加工製成，往往隱藏了過多油脂、調味料及人工添加劑，不建議太常使用，儘量以新鮮天然食材為首選。

8.秉持少油、少鹽、少糖原則

錯誤的烹調觀念，也會讓素食者的健康飲食變調。烹調用油應避免過多，而油炸豆製品，如油豆腐、麵筋、炸豆包等，因油量高需適度選用。常有許多素食者會大量吃水果，卻忽略有的水果糖份很高，或者素食者常以醃漬物，如醬菜佐餐以促進胃口，也都要特別當心。

