

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《63》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：洪美鈴、徐嘉徽

第六十三期《中華民國九十七年八月十五日出刊》

素的好健康



吃，應該是一種享受。我們從小被教導著儘量從「肉、蛋和乳類」裡攝取豐沛的營養。現今卻有許多研究指出：肉、蛋和乳類攝取過多會導致慢性病的機會，認為素食是一種有益健康的飲食方法。不論茹素的原因是宗教、環保、健康因素，素食人口逐漸增加，坊間的素食餐廳如雨後春筍般的興起。

素食種類甚多，有全素食、蛋乳素、乳素食．．等，其差異在於攝取蛋或乳之有無，相同的是大部份以黃豆製品為主要蛋白質的來源，不吃動物性食物、蔥蒜，烹調用油用的是植物性油脂，攝取較多的全穀類、蔬果等。

很多研究指出：素食的體重較非素食者低、血壓和血膽固醇也較低；另外也有文獻指出「多全穀、多蔬果、適量植物蛋白質且少油烹調」的素食能降低許多慢性疾病的發生率，包括癌症、心血管疾病的發生率。

要吃出健康時，素食飲食應有那些問題是我們該注意的呢？



素食常見的營養問題

●素食的蛋白質營養是否足夠？

大豆製品是素食最重要的蛋白質來源之一，蛋白質的品質優良與否，以其所含的胺基酸種類衡量之。甲硫胺基酸和離胺酸是人體無法自行製造而必須從食物中攝取，大豆蛋白質中含有大量離胺酸，可以補足穀類蛋白質缺乏的離胺酸。

不同種類的植物性食品一起食用，可以提升蛋白質品質。



●一定要補充維生素 B₁₂？

紅血球形成及葉酸利用少不了維生素 B₁₂，缺乏時會引起惡性貧血。維生素 B₁₂ 大都存在於動物性食物中，及植物性食品中的海藻類食物，如紫菜、昆布等。若有健康的腸道，其細菌叢會自行合成維生素 B₁₂。

奶蛋素食不易缺乏維生素 B₁₂，長時間純素食者可能有維他命 B₁₂ 不足的疑慮，應請醫師或營養師。

●有缺鐵的可能性？

植物性食物的鐵是非血基質鐵，吸收率 3~8%，生物利用率較低，比較容易引起缺鐵性貧血。素食者鐵的來源有深綠色蔬菜、紫菜、黑芝麻、黃豆、紅豆、水果乾(如葡萄乾、紅棗)、全穀類(如全麥、胚芽)。

植酸、鈣和纖維會抑制鐵的吸收，例如：草本植物、咖啡、茶、可可等，而維生素 C 及其他有機酸，可以增加鐵的吸收。

●高脂素食有害健康

很多素食飲食為了美味、增加飽足感，烹調時用量較多。其實植物油也會產生熱量，吃多了一樣增加體重，造成心血管疾病的因子。如果食用種子類食品(如：花生、腰果等)，需要減少烹調時用油。

●發霉的食物不能吃

花生、玉米、米等是素食者常吃的食物，容易受潮發霉，有些黴菌會釋出黃麴毒素，是致癌物質，會使正常的肝細胞變成癌細胞，引起肝癌。食物若有發霉現象，一律不吃。

●單糖食物要節制

糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，有容易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。中西式點心或糕餅、紅豆湯、綠豆湯是常是素食者的點心，因此要注意不要多吃。



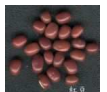
素材的種類：

不同素食飲食種類，攝取的食材會有所差異，五穀根莖類、蔬菜、水果、豆製品是多數素食種的主要食材。

下列介紹日常常用的素食食材。

★ 豆、麵粉製品～富含蛋白質的素材，身體的棟樑。

豆類食物中的大豆製品，是大豆經加工製成的各種食品，營養豐富，是素食不可少的食材。如豆腐、豆乾、百葉、油豆腐、豆腐衣、素雞、干絲、毛豆…等。不同的加工製品，有的蛋白質含量較高，有的油脂含量高，使用時盡量不要選用油炸過的加工品。



豆類食物中的紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆、花豆含澱粉量多，屬於五穀根莖類的食物，不屬於豆製品。長豆、扁豆、豌豆、四季豆、菜豆、肉豆屬於蔬菜類食物，不屬於豆製品。



素肉製品：

大豆經去油、醱類或萃取蛋白質，加工處理，製成濃縮大豆蛋白、分離大豆蛋白。大豆蛋白豆味淡且不會活化體內腸道細菌，避免產生脹氣，且具有纖維肉狀組織，是製造素肉製品的主要材料。

素肉製品，包括素火腿或塑成雞、鴨、魚等形狀的產品，蛋白質含量高於豆腐、豆乾，是增加素食菜餚的變化性的好伙伴。使用時要注意份量，及加工過程中添加的調味料，如食鹽、甘味劑、油脂…。

麵筋製品，由小麥粉洗出的麵筋製成的食品，是素材中的主要材料，包括麵筋、烤麩、麵腸、麵肚、油麵筋泡等。



★ 蒟蒻製品～富含纖維且低熱量，體內的清道夫。

蒟蒻是球根類食物，所含甘露醣體不容易被消化，

又含有 97% 的水分，熱量非常低。如：素魷魚、素花枝、素蝦仁、素生魚片等，有特殊的口感，咬起來非常有嚼勁。

蒟蒻亦能利用麵粉、素肉、香菇等，做成更豐富的製品，如：魚丸、甜不辣、貢丸、火鍋料理等，因為添加物的



比例不同，熱量及營養素也稍微有差異。

素食健康食譜



	白花素丸 (1 人份)	昌旺長頭 (1 人份)	彩椒鮮蝦 (1 人份)												
材 料	素丸 25g 紅蘿蔔 5g 白花椰 60g	麵腸 70g 薑絲 2g 四季豆 30g	素小蝦仁 100g、 青椒 50g 甜椒 50g												
調味料	油 2g、鹽少許	油 5g、蕃茄醬 5g	油 5g、鹽、胡椒少許												
照 片															
作 法	1. 白花椰切小顆，洗淨燙熟備用。 2. 紅蘿蔔切片，洗淨燙熟後備用。 3. 素丸切片，加油爆炒一下，依序放入紅蘿蔔和白花椰菜，加入少許鹽調味即可起鍋。	1. 麵腸切片，四季豆切小段過水燙熟 2. 麵腸與薑絲一同拌炒，快熟時，淋上蕃茄醬調味拌勻即可上桌。	1. 青椒和甜椒切小段，過油備用。 2. 素小蝦仁用水燙過與青、甜椒一同混炒，調味即可。												
營 養 素	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	纖維	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	纖維	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	纖維
	59.4	4.3	3.1	4.3	3.6	138	10	4.4	15.1	1.7	87.4	9.4	5.3	0.9	7.7
	大卡	公克	公克	公克	公克	大卡	公克	公克	公克	公克	大卡	公克	公克	公克	公克

