

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《76》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：林志明

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：羅心余 張詩宜

第七十六期《中華民國一百年五月十五日出刊》

## 你吃的素食健康嗎



是否常聽到身邊愈來愈多人說：「吃素比較健康」、「要吃素來養生」之類的話呢？在心血管疾病當道的時代，國人健康意識明顯提昇，茹素者也愈來愈多，「素食」已逐漸成為現代健康的一種新趨勢！茹素的理由很多，如以養生為訴求，或因疾病因素、宗教信仰、環保概念…等，不論茹素的理由為何，吃得不正確也會影響健康。有研究指出：長期素食者體重呈現兩極化的現象，容易造成肥胖等相關慢性疾病。

區分素食飲食種類，主要依照攝取的食物內容分類，大致分為「純素」、「蛋奶素」、「奶素」、「蛋素」，其中「純素」者因為食物限制較多，容易有營養不均衡的現象。為此，行政院衛生署訂定素食飲食指標，提供給素食者遵循，希望每個人可以吃素吃出健康。

## 長期素食者主要的營養問題

### 一、油脂攝取過多

2009 年調查顯示素食者在主食類、綠色蔬菜、水果攝取量較衛生署每日飲食指南建議量多，豆蛋類攝取量也符合建議量，但現代人多以外食為主，餐廳為增加食物風味使用素肉、素魚等加工製品，烹調方式也常以油炸、油煎等多油脂的方式為主，導致油脂攝取過多。

### 二、鈣質攝取不足

2005-2008 國民營養健康狀況調查顯示各年齡層男女鈣的平均攝取量僅達每日建議攝取量 50%~70%，2009 年針對素食者飲食行為和營養問題的調查，也指出素食者奶類攝取明顯少於建議量（1 天 1 杯 240cc）。



### 三、維生素 B12 攝取不足

2006 年研究指出長期素食者血中維生素 B12 濃度明顯低於非素食者或偶爾素食者，是維生素 B12 缺乏的高危險群，尤其在老年人身上更值得注意。

## 素食者的飲食建議--「素食飲食指標」（資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局）

為使素食民眾能吃得健康、攝取多樣化的食物，得到足夠且均衡的營養，衛生署在 2011 年增訂「素食飲食指標」，提供素食民眾飲食攝取的建議，避免營養不足或過量攝取的情形。

### 一、依據指南擇素食，食物種類多樣化

營養學上，將食物分為全穀根莖類、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。素食民眾依據素食飲食種類，選擇六大類食物作為每日的食物來源。對素食而言，豆蛋類和低脂乳品類是優良蛋白質的來源，建議：純素或蛋素者需要攝取足夠的豆類、奶素或蛋奶素者除了豆類之外，可以攝取低脂或脫脂奶類（每天 360cc~480cc），確保蛋白質攝取量，及較足量的鈣質攝取。

### 二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳

全穀根莖類是補充膳食纖維的最佳人選，選用全穀類作為一天的主食來源，可輕易獲得 8 成的每日膳食纖維建議量，及增加維生素 B 群和礦物質等微量營養素的攝取，對於不習慣全穀類者至少整天主食的 1/3 是全穀製品，尤

其是低熱量（ $\leq 1200$  卡/天）攝取者至少整天主食的 2/3 是全穀製品。

全穀根莖類也提供部分蛋白質，與黃豆及其加工製品的蛋白質，組成不同，如果能兩者搭配食用，例如黃豆糙米飯或五穀飯搭配豆腐，可達「互補」作用，提升蛋白質的品質。



### 三、烹調用油常變化，堅果種子不可少

不同油脂適用不同的烹調方式，純橄欖油適用於涼拌、葵花油和大豆沙拉油可用於油炒，然而 3 者在高溫下皆容易氧化，不建議油炸食物，椰子油和棕櫚油可用於高溫油炸，但是飽和脂肪含量高，容易使膽固醇升高，因此不建議經常食用。民眾可以考量烹調方式選用不同油脂。



堅果種子類包含松子、腰果、核桃、芝麻、花生和瓜子類等食物，提供對人體有益的單元不飽和脂肪酸和礦物質（例如鈣、鎂、鉀）等微量營養素，建議：每天攝取 1 湯匙(顆粒)~2 湯匙(粉狀)。

### 四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

深色蔬菜富含多種維生素和礦物質(例如鈣質)，其中的藻類(例如麒麟菜、海帶、紫菜等)及菇類(例如香菇、杏鮑菇等)是維生素 B12 的良好來源，尤其紫菜的含量較多，建議：素食者每日攝取煮熟後的深色蔬菜、藻類、菇類至少各半碗和 1 片乾壽司紫菜。

### 五、水果正餐同食用，當季在地份量足

新鮮水果是維生素 C 的主要食物來源，而維生素 C 可幫助鐵質吸收，隨餐食用水果可以增加鐵質的生物活性。因為維生素 C 容易氧化，運送時間越長，維生素 C 也所剩無幾，建議選擇當季、當地盛產的水果。

### 六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

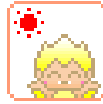
為了增加食物風味，素食民眾常使用油炸、油煎的烹調方式或使用調味料、搭配醃漬食物，不自覺使飲食口味變重，增加油鹽糖的攝取，無形增加身體負擔。建議：以炒、蒸、煮、烤等方式取代油炸、油煎的烹調方式，同時減少調味料的使用，少吃醃漬食物，減少油、鹽、糖的攝取。

## 七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食

素食加工製品使用大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻等加工做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，為增加風味與口感，製作過程經常使用食品添加物。建議：多選擇新鮮現做的菜餚取代加工製品，減少身體的負擔。



## 八、健康運動 30 分，適度日曬 20 分



適量的體能活動能增加身體代謝速率、維持理想體重、增加身體肌肉量，提升身體骨骼的負重能力。骨骼強壯除需要足夠的鈣質攝取、負重運動或肌肉量之外，也需要有足夠日曬促進體內維生素 D 合成來促進鈣質的吸收。因此素食民眾每天運動至少 30 分鐘，可選擇慢走搭配快走的方式，並且每天日曬 20 分鐘，但不要在日正當中時，以防中暑。還有紅斑性狼瘡和白紫症患者不適合日曬。

## 高鈣食譜

### 養生紅豆高鈣飯糰

材料：麥片 10 克、紫糯米 20 克、紅豆 10 克、高麗菜 60 克、紫菜(乾)5 克、黑芝麻 3 克、小方豆干 30 克、素火腿 10 克、腰果 5 克。

調味料：素蠔油 1.5 克、黑胡椒粉適量。

作法：

1. 紫糯米、紅豆泡水後與麥片一起蒸熟，再拌入黑芝麻備用。
2. 將高麗菜葉、紫菜切碎燙熟備用。
3. 小方豆干與素火腿切丁後和腰果一起燙熟，拌入適量黑胡椒粉及素蠔油。
4. 取適量紫米紅豆飯捏緊鋪底，依序將餡料放入，最後鋪上一層紫米紅豆飯，捏緊成飯糰。

營養成份分析：

總熱量 288 大卡、蛋白質 15.2 公克、脂肪 9.9 公克、碳水化合物 35.9 公克、膳食纖維 5.8 公克、鈣 363 毫克、維生素 B12 0.2 微克