



長照養生膳食（上）

菩提仁愛之家營養講座

專題演講／楊玲玲教授

資料整理／編輯組



楊玲玲教授

學歷／日本名古屋市立大學藥學博士、

台北醫學大學藥學博士

經歷／國立嘉義大學生命科學院院長、

中國醫藥大學附設醫院副院長、

台北醫學大學名譽教授、

佛光大學樂活產業學院院長

由 菩提仁愛之家主辦、僧伽醫護基金會及榮富慈益基金會協辦的「膳食養生營養講座」已於 10 月 12 日順利圓滿，會中楊玲玲教授針對營養均衡攝取等議題，提供給素食者許多寶貴的建議。

素食應注意之營養均衡

衛生福利部國民健康署於網站中提供素食飲食指標，有興趣的讀者可以上網站下載參考（<https://goo.gl/wTGRXG>）。依據國民健康署表示，「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議。使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。素食飲食指標提醒素食民眾應以全穀類為主食，注意蛋白質、維生素 B12、維生素 D、鈣及鐵的攝取是否足夠，並選擇適量的豆製品、蔬菜、水果、烹調用油與堅果種子等。

蛋白質是維持生命活動非常重要的物質，一般來說，人體中每一個細胞的組成都有蛋白質的參與。維生素 B12 的缺乏，會造成神經病變及貧血，歐洲的《神經醫學雜誌》報告，研究貧血與老

人失智的相關性，發現這些人的血清中維生素 B 若不足，將會增加老人失智症、骨質疏鬆、心血管疾病、中風等等，發生率就會跟著提高。

吃素者主要都吃植物性食物，雖然含有高纖維，但有些植物所含之植酸及草酸均會造成降低鈣在人體的吸收率。為達到足夠的鈣質，最簡單的方法就是喝牛奶或豆漿。素食的孩童若外出之活動量少，則曝露於陽光下相對少，如果加上維生素 D 攝取不足，則容易形成維生素 D 缺乏症及佝僂症。

衛福部調查，國人的鐵質攝取量普遍不足，尤其女性缺鐵情形更嚴重。核酸、蛋白質、醣類、脂質的利用都需要鐵，而且它還可製造血紅素、強化免疫功能，維護腦神經系統的發育功能。一旦鐵缺乏，將干擾鈣與鉀的作用，引發代謝異常。

蛋白質的補充

老年人補充蛋白質應該最好食用大豆類食物以及豆製品，植物蛋白同樣是蛋白質含量高的食物，比如黃豆、大青豆（毛豆）和黑豆等。其中，黃豆的營養價值最高。在植物蛋白中，最好的是大

豆蛋白，並且容易被人體消化以及吸收，因此大豆蛋白一直是素食主義者最主要的蛋白質來源。

營養師艾蜜莉·吉伯特提醒，植物蛋白質是不完全蛋白質，也就是說這些蛋白質不含所有必要胺基酸。為了確保攝取到不同種類的胺基酸，記得要把下列蔬菜搭配全穀物食用。

「每天吃青菜：四天清淨身體」一書的作者蕭娜·馬丁說，很多人會擔心光吃青菜，如何補充蛋白質。她的方法是：每天喝一杯綠菜汁，其中都是含有高蛋白質的青菜；菠菜、羽衣甘藍或綠花菜。

南瓜子

一盎司（28.4g）的南瓜子含有 9.35g 的蛋白質，比同樣重量的絞細牛肉多 2g。南瓜子所含的色胺酸可以抑制憂鬱；谷氨酸能減輕壓力，有助於緩解焦慮等症狀；鋅能提高免疫系統功能，避免骨質酥鬆；植物固醇（植物甾醇）能降低「低密度脂蛋白膽固醇」（壞的膽固醇），提高「高密度脂蛋白膽固醇」（好的膽固醇）。另外，還富含錳、鎂、磷、銅、鋅和鐵。

花生

花生是一種營養豐富的高蛋白食物，它的蛋白質含量高達 30%。由於它營養

價值高，吃了延年益壽，故又被稱為「長壽果」。花生含有水分、蛋白質、脂肪、醣類、維生素 A、B6、E、K，及礦物質鈣、磷、鐵等。可提供 8 種人體所需的胺基酸及不飽和脂肪酸、卵磷脂、膽鹼、胡蘿蔔素、粗纖維等有利人體健康的物質，營養價值絕不少於牛奶、雞蛋或瘦肉。

杏仁

杏仁可分為甜杏仁及苦杏仁兩種。中國南方產的杏仁屬於甜杏仁（又稱南杏仁），味道微甜、細膩，多用於食用。北方產的杏仁則屬於苦杏仁（又稱北杏仁）帶苦味，多做藥用。因含有氰酸配醣體之苦杏仁苷，一旦被水解會產生有毒的氰酸 HCN，和血液結合造成休克、嚴重者死亡。因此需經由炮製之沸揮法。

素食者食用甜杏仁可以補充蛋白質、微量元素和維生素，例如鐵、鋅及維生素 E。甜杏仁不僅蛋白質含量高，其中大量的纖維可以讓人減少飢餓感。杏仁富含蛋白質、脂肪、醣類、胡蘿蔔素、維生素 B 群、維生素 C、維生素 P，以及鈣、磷、鐵等營養成分。

燕麥片

燕麥含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素 B 群、膳食纖維及礦物質。建議燕麥



片直接加開水或牛奶、豆漿沖泡，既經濟又營養。若真的想利用市面上販售的燕麥飲品，建議挑選「不含糖」的燕麥產品，避免吃進過多的糖分、奶精、麥芽糊精等。

綠豆芽

綠豆芽所含的蛋白質雖然不是相當出色，但低熱量、高營養的特點，讓人不得不推薦這項食材。

中醫認為，綠豆芽性涼、味甘，不僅能清暑熱、通經脈、解諸毒，還能補腎、利尿、消腫、滋陰壯陽，調五臟、美肌膚、利濕熱，適用於濕熱鬱滯、食少體倦、熱病煩渴、大便秘結、小便不利、目赤腫痛、口鼻生瘡等患者，還能降血脂和軟化血管。

菠菜

大力水手最愛的菠菜被稱為「蔬菜之王」，原因在於菠菜的營養價值極高，除了蛋白質以外，菠菜的維生素 A 含量比胡蘿蔔還多、維生素 C 含量是番茄的 3 倍，而且菠菜中還含有豐富的維生素 B 群和大量的 β -胡蘿蔔素。菠菜也是葉酸、鐵、鉀、鎂的極佳來源，而且菠菜的紅根還含有一般蔬果中所缺乏的維生素 K。

花椰菜

花椰菜除含維生素 A、B、B2 及維生素 C 外，尚含蛋白質、脂肪、碳水

化合物、鈣、磷、鐵、 β -胡蘿蔔素等。維生素 B 群和維生素 C 這些成分屬於水溶性，易受熱溶出而流失，所以煮花椰菜不宜高溫烹調，也不適合水煮。建議使用蒸熟、微波或油炒烹煮。

深色花椰菜因含植物性荷爾蒙（黃體素），對婦女食用有益。花椰菜含碘，對甲狀腺有調節功能，亦可抵抗黑斑、雀斑、動脈硬化、感冒。因含鉻是製造胰島素的原料對糖尿病人有益。

藜麥

藜麥含有完美的蛋白質，可謂穀物之王。如果你將這種穀物與幾根蘆筍和一朵美麗的白花菜搭配，加上花椰菜和發芽的綠豆一起炒，你將在簡單的一餐飯中就享受 30g 甚至更多蛋白質。

藜麥屬於易熟易消化食品，口感獨特，有淡淡的堅果清香或者人參香。具有均衡補充營養、增強機體功能、修復體質、調節免疫和內分泌、提高機體應激能力、預防疾病、抗癌、減肥、輔助治療等功效，適於所有群體食用。尤其適於高血糖、高血壓、高血脂、心臟病等慢性病，以及嬰幼兒、孕產婦、兒童、學生、老年人等特殊體質和生活不規律人群。長期食用，效果顯著。

豆腐

豆腐是植物食品中含蛋白質比較高的食品之一，它含有 8 種人體必需的胺基酸，還含有動物性食物缺乏的不飽和脂肪酸、卵磷脂等。豆腐營養豐富，含有鐵、鈣、磷、鎂和其他人體必需的多種微量元素，還含有醣類、植物油和豐富的優質蛋白，素有「植物肉」之美稱。由於維生素的豐富，古代的東亞水手便會攜帶和製作豆製品來應付長遠的海上航行。豆腐的消化吸收率達 95% 以上。兩小塊豆腐，即可滿足一個人一天鈣的需要量。

瓜子、腰果

在所有接受測試的堅果當中，瓜子的蛋白質含量比其他品種的堅果都要高，葵花籽和西瓜子每 100g 分別可以占到

27g 和 36.7g，使得前者成為性價比最高的堅果。但是科研人員表示，堅果蛋白畢竟屬於植物蛋白，肝腎代謝功能差的人群，需謹慎選擇。

腰果營養十分豐厚，含脂肪高達 36.7%，蛋白質 17.3%，碳水化合物 38%，尚含 A、B1、B2 等多種維生素和礦物質，特別是其中的錳、鉻、鎂、硒等微量元素，具有抗氧化、防衰老、抗腫瘤和抗心血管疾病的作用。而所含之脂肪多為不飽和脂肪酸，其中油酸占總脂肪酸的 67.4%，亞油酸占 19.8%，是高血脂、冠心病患者的食療佳果。無論是油炸、鹽漬、糖餡，皆香美可口，風味獨特。

營養成分一覽表（100 公克可食部分）

成分	南瓜子	花生	杏仁	燕麥片	綠豆芽	菠菜	花椰菜	藜麥	豆腐	瓜子	腰果
熱量	574 kcal	563 kcal	562 kcal	367 kcal	18 kcal	24 kcal	33 kcal	399 kcal	57 kcal	573 kcal	552 kcal
蛋白質	36 g	24.8 g	22.5 g	15 g	2.1 g	2.6 g	4.1 g	16.5 g	6.2 g	32.7 g	17.3 g
脂肪	46.1 g	44.3 g	45.4 g	6.7 g	0.1 g	0.3 g	0.6 g	6.3 g	2.5 g	44.8 g	36.7 g
碳水化合物	3.8 g	16.2 g	15.9 g	61.6 g	2.1 g	2.8 g	2.7 g	69.0 g	2.4 g	9.7 g	38 g
膳食纖維	4.1 g	5.5 g	8 g	5.3 g	0.8 g	1.7 g	1.6 g	13.6~16 g	0.2 g	4.5 g	3.6 g
維生素 A	0 mcg	5 mcg	0 mcg	0 mcg	3 mcg	487 mcg	1202 mcg		0 mcg	0 mcg	8 mcg
胡蘿蔔素	5.9 mcg	2.3 mcg	2.6 mcg	2.2 mcg	0.3 mcg	1.4 mcg	0.7 mcg		0.8 mcg	4 mcg	2 mcg
視黃醇	4.1 mcg	6.9 mcg	5.6 mcg	9.2 mcg	94.6 mcg	91.2 mcg	90.3 mcg		87.9 mcg	4.3 mcg	2.4 mcg
維生素 B1	0.08 mg	0.72 mg	0.08 mg	0.3 mg	0.05 mg	0.04 mg	0.09 mg		0.02 mg	0.04 mg	0.27 mg
維生素 B2	0.16 mg	0.13 mg	0.56 mg	0.13 mg	0.06 mg	0.11 mg	0.13 mg		0.04 mg	0.08 mg	0.13 mg
維生素 B3	3.3 mg	17.9 mg	0 mg	1.2 mg	0.5 mg	0.6 mg	0.9 mg		1 mg	3.4 mg	1.3 mg
維生素 C	0 mg	2 mg	26 mg	0 mg	6 mg	32 mg	51 mg		0 mg	0 mg	0 mg
維生素 E	27.28 mg	18.09 mg	18.53 mg	3.07 mg	0.19 mg	1.74 mg	0.91 mg		3.62 mg	1.23 mg	3.17 mg
膽固醇	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg		0 mg	0 mg	0 mg
鉀	672 mg	587 mg	106 mg	214 mg	68 mg	311 mg	17 mg	926.7 mg	154 mg	612 mg	503 mg
鈉	15.8 mg	3.6 mg	8.3 mg	3.7 mg	4.4 mg	85.2 mg	18.8 mg	5 mg	3.1 mg	187.7 mg	251.3 mg
鈣	37 mg	39 mg	97 mg	186 mg	9 mg	66 mg	67 mg	148.7 mg	116 mg	28 mg	26 mg
鎂	376 mg	178 mg	178 mg	177 mg	18 mg	58 mg	17 mg	249.6 mg	36 mg	448 mg	153 mg
鐵	6.5 mg	2.1 mg	2.2 mg	7 mg	0.6 mg	2.9 mg	1 mg	13.2 mg	1.5 mg	8.2 mg	4.8 mg
錳	3.85 mg	1.25 mg	0.77 mg	3.36 mg	0.1 mg	0.66 mg	0.24 mg		0.44 mg	1.82 mg	1.8 mg
鋅	7.12 mg	2.5 mg	4.3 mg	2.59 mg	0.35 mg	0.85 mg	0.78 mg	4.4 mg	0.59 mg	6.76 mg	4.3 mg
銅	1.44 mg	0.95 mg	0.8 mg	0.45 mg	0.1 mg	0.1 mg	0.03 mg		0.14 mg	1.82 mg	1.43 mg
磷	0 mg	324 mg	27 mg	291 mg	37 mg	47 mg	72 mg	353.7 mg	90 mg	765 mg	395 mg
硒	27.03 mcg	3.94 mcg	15.65 mcg	4.31 mcg	0.5 mcg	0.97 mcg	0.7 mcg		2.62 mcg	23.44 mcg	34 mcg

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署公告食品營養成分表