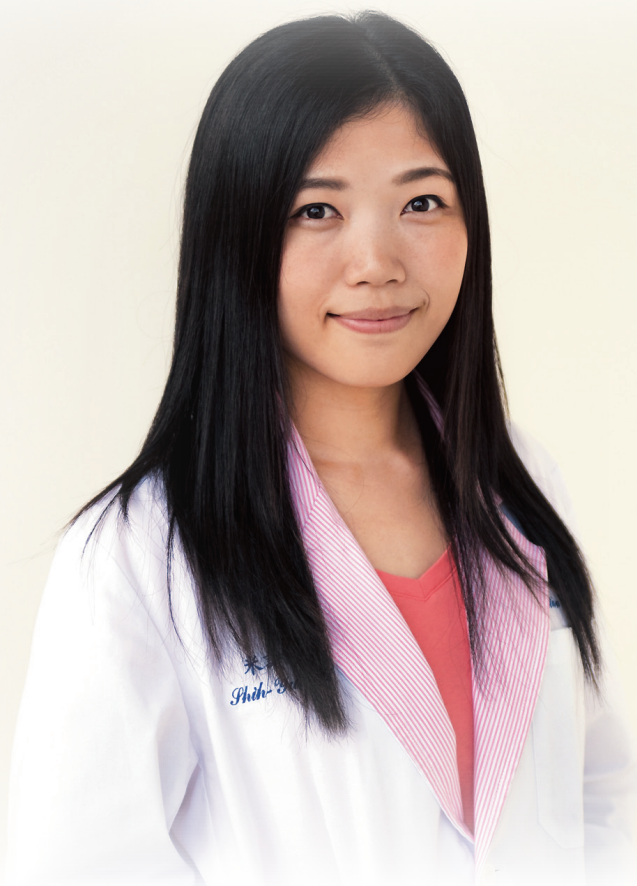


吃素也能吃出好肌力

文／心美 諮詢／衛福部立雙和醫院營養室米詩宇營養師



圖片提供／衛福部立雙和醫院營養室米詩宇營養師

素要吃得健康，必須均衡攝取全穀雜糧類、豆類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂堅果種子類6大類食物，同時注意維生素B12、鈣質、鐵質等素食者容易缺乏的營養素，吃素也能吃出好體質、養出好肌力。

相信許多人只要聽到「吃素」，自然而然就會聯想到「健康」。吃素的原因除了基於宗教信仰、環保主張，更多人是為了身體健康而吃素。

因此從健康的角度來看，吃素確實有諸多好處，例如植物性食物體積大，容易有飽足感，有利於體重控制；加上纖維質含量高，刺激腸道蠕動，幫助排除體內毒素，降低大腸直腸癌的發生機率。雙和醫院營養室營養師米詩宇表示，總體來說，素食的好處確實優於葷食。

吃錯素 營養缺乏，毛病跟著來

既然素食的好處這麼多，吃素就能達到健康目標嗎？其實不然，縱使吃素，一旦偏廢多元食材的攝取，單純的只吃菜，將可能引發身體其他疾病的產生。

① 純素者應積極補充維生素 B12，避免貧血、失智

不吃奶蛋肉的純素者，最容易發生維生素 B12 攝取不足的問題，會影響造血功能與神經和肌肉傳導，容易引起貧血或神經系統問題，甚至提高失智風險，因此建議每天吃菇類、海藻類食物，如香菇、紫菜、海帶等食物。

② 奶素者藉由蛋白質互補法，增加體力，避免肌少症

奶素者仍以植物性食物為主，但

因植物性蛋白質屬於不完整蛋白質，無法完整提供人體必需胺基酸，因此建議每天早晚 1 杯奶外，可將穀類混和豆類一起食用，來補足相互不足。如：黃豆飯、紅豆飯、全穀雜糧饅頭等。

③ 蛋素者常有鈣質缺乏，影響骨骼發育、骨質疏鬆症

蛋素者因不吃奶製品，所以容易缺鈣，幼童易有生長遲緩與骨骼發育不全情形，而成人會有骨質疏鬆症。因此必須加強高鈣素食，像是豆干、傳統板豆腐，以及甜菜、紅莧菜、綠白莧菜、紅鳳菜、芥藍菜等深綠色蔬菜的攝取量，甚至是額外補充鈣片。此外，每日還需日曬 20 分鐘，使體內產生充足的維生素 D，幫助鈣質吸收。

吃對素 均衡多元，自療還抗病

米詩宇營養師表示，吃素也必須均衡攝取全穀雜糧類、豆類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂堅果種子類這六大類食物，才能真正吃出健康。

① 防癌

蔬果中的植化素有助提升免疫力、能防癌抗發炎。營養師建議每天均衡攝取各色蔬果，像是紅色番茄含茄紅素、β-胡蘿蔔素能預防攝護腺癌、肺癌；綠色花椰菜含蘿蔔硫素、吲哚、槲皮素等成分，能預防大腸癌，降低乳癌及子宮內膜癌風險；紫色高麗菜含異硫氰酸



鹽、吲哚，可活化解毒酵素，抑制肺癌、胃癌及腸癌。

② 控三高

高纖低脂、少加工的素食，能幫助三高患者有效控血壓、血脂和血糖。

素食含有豐富的單元與多元不飽和脂肪酸、植物激素及多酚類等植物性營養素、維生素及礦物質，對於三高病人穩定控制、改善病情很有幫助。

素食者攝取較多的纖維（如全穀雜糧類、蔬果類、堅果類）、植物性蛋白質、黃豆及其製品，有較多的不飽和脂肪酸，可減少膽固醇及飽和脂肪的攝取，有助於預防心血管疾病；豆類和全穀雜糧類含有複合醣類，讓人體吸收的速度較慢，能穩定血糖及使胰島素工作更有效率，進而使糖尿病人可以更有效

的調節血糖。

③ 體重控制

素食攝取到更多的膳食纖維，有助於促進腸道蠕動，更有利消化吸收。但如要藉由吃素減重，記得要吃原形食物，避開素鴨、素火腿、素肉、百頁等精製化素食，其油脂、鹽分、糖分都很高，只會愈減愈重、愈吃愈胖。建議用汆燙、水煮、乾煎等料理方式，避免油炸、油煎，減少烹調用油，以免熱量超標。

④ 助眠定神

多吃安定神經的蔬菜、含鈣含鎂的食物，失眠憂鬱問題也能解。

蔬食裡含有多種天然助眠的營養素，像是色胺酸、維生素B群、鈣、鎂、益生菌、益菌生等6種營養素，都



與人的情緒穩定有很大的關係，可以幫你一覺好眠。

含色胺酸的食物包括豆類、堅果類、水果（香蕉、奇異果）、乳製品；全穀類、豆類、蔬菜（蘆筍、甘藍菜、芥藍菜、菠菜、海藻）含有維生素B群；乾燥香菇、蘑菇、黑木耳等菇蕈類、海藻類（藍藻、綠藻等）也有豐富維生素D，可多多攝取。

老弱婦孺 這樣吃素更健康

許多老年人因長期吃素，但卻只吃青菜，忽略含蛋白質食物的重要性，久了就造成脂肪、肌肉都被消耗掉，因此建議改吃奶素，並加強多吃植物性蛋白質，如黃豆、黑豆、毛豆製品及各式莢豆雜糧、鷹嘴豆等。

另外，如果吃素過程發現有體重下降問題，三餐之外建議可透過補充牛奶

或優酪乳等點心，甚至是營養補充品來補足熱量。再者，適度運動也能維持肌耐力。根據統計，老年人只要臥床一週不動，就會喪失20%的肌力，因此維持基本活動量，對老年人來說很重要。

吃素要能「增肌減脂」，蛋白質的攝取量就必須足夠。由於素食的熱量低，因此要攝取充足的蛋白質，營養充足，才有助於體脂肪分解。其中天然原形豆類，以及加工過程天然的豆漿、豆皮、豆腐、豆干，都是良好的蛋白質來源。

善用「蛋白質互補法」，藉由多種植物性蛋白質食材的搭配，以彌補彼此的不足，像是黃豆飯、紅豆飯、綠豆薏仁湯、豆漿加米漿等，相互搭配不僅可以提高蛋白質品質，也能增加餐食的變化。🌱

■ 三餐這樣吃 營養均衡不缺失

米詩宇營養師指出，吃素要吃得健康，首重飲食均衡並多元。6大類食物均衡攝取不偏廢，同時能維持食材的多元性，就能餐餐吃得營養又健康。以老年人的一天三餐示範：

早餐：黑芝麻牛奶＋起司三明治

午餐：雜糧飯＋深綠色蔬菜＋炒豆干＋紫菜海帶芽味噌豆腐湯

晚餐：油豆腐湯麵＋紅蘿蔔＋青菜

三餐用餐時或餐後，搭配水果或果汁一起食用，能提高鐵質吸收率。