

食物是維持身體機能運作的來源，出家人由於飲食上的特殊習慣，使得某些與造血功能相關的營養素較不易攝取到，因此想要過健康的修行生活，茹素者要比一般人更注重日常生活飲食的均衡，以獲得足夠的營養，方能自在修行。

就飲食方面來談，與貧血有關的營養素包括：蛋白質、鐵、維生素 B12、維生素 B6、葉酸、維他命 C 等。

【蛋白質】

人類的身體組織全部是由蛋白質所構成。而蛋白質又可分為動物性蛋白質和植物性蛋白質。動物性蛋白質如奶、蛋、魚、肉含有均衡的必需氨基酸是補充蛋白質的最佳來源；植物性蛋白質如米、小麥缺乏部份必需氨基酸。茹素者在飲食上可多補充牛奶、奶酪、酸奶、起司以獲得動物性蛋白質。此外植物性的蛋白質中，大豆的必需氨基酸比例與動物性蛋白質相當接近。大豆加工品如豆腐、豆漿、素火腿、豆皮、納豆等則可多加利用。

【鐵】

鐵質和某種蛋白質(珠蛋白)在一起時，就會製造出血紅素。體內的鐵量只有 3~5g，其中 75%會成為血紅素存在於血液中。鐵從皮膚、黏膜、汗、指甲流失的量一天為 0.5~1mg，非常少，但出血時就會輕易流失，如：女性月經一次約出血 30~60ml，會流失 15~30mg 的鐵。所以女性都是貧血患者或貧血預備軍。這是因為流失了鐵質又沒有好好加以補充。

食物中的鐵，一般是有機化合三價鐵的形態。食物經口攝取後，在酸性胃液內藉著維他命 C 等氧化還原物質，將三價鐵還原成容易被吸收的二價鐵離子。

一般而言，從食物中攝取的鐵質，在體內吸收利用率為 10%左右。貧血時，利用率可能增加為 20%。因此患有貧血症狀者可多選擇鐵質較多的食品。但若一次大量攝取，多餘的部分也無法加以吸收利用。在貧血未改善之前，每天仍要攝取必要量。

含鐵較多的食物			
食品名	Mg/100g	g	鐵 Mg
洋棲菜（乾燥）	55.0	5	2.8
芝麻（炒過）	9.9	9	0.9
芝麻（乾燥）	9.6	9	0.9
蘿蔔乾	9.5	20	1.9
大豆	9.4	20	1.9
凍豆腐	9.4	20	1.9
黃豆粉	9.2	10	0.9
菠菜	3.7	50	1.9

【維他命 C】

維他命 C 是鐵吸收時不可或缺的物質。腸吸收鐵時，需要吸收二價的鐵離子，而維他命 C，就是使腸管內的鐵保持容易吸收的二價狀態。維他命 C 無法在體內合成，須從飲食攝取，在以蔬果為主的飲食中較不會因缺乏維他命 C 引起缺乏症。然貧血時為提高鐵的利用率，每天仍需攝取富含維他命 C 的新鮮蔬果。

含維他命 C 的食品			
食品名	Mg/100g	食品名	Mg/100g
荷蘭芹	200	草莓	80
花椰菜	160	蕪菁葉	75
高麗菜	150	小油菜	75
油菜	120	蘿蔔苗	70
青椒	80	甘柿	70

【維他命 B12】

維他命 B12 和葉酸是製造紅血球不可或缺的物質，它會由胃所分泌的內因子蛋白質結合，由小腸吸收。一旦出現吸收障礙，就會引起惡性貧血。

由於 B12 只存在於動物性食品中，因此純素食者會出現維他命 B12 攝取不足的現象。不過謝從閭醫師建議，在維生素 B12 的攝取上可以多吃乳酪、蛋類等來補充。

【葉酸】

葉酸是生成紅芽球分裂，增殖所必須的核酸的必要營養素，而且也與氨基酸和蛋白質的代謝有關。

缺乏葉酸時和缺乏維他命 B12 一樣，會引起巨紅芽球性貧血。

如果同時缺乏葉酸和維他命 B12，則會引起惡性貧血或其他營養障礙性貧血。

唯有改善營養素缺乏的情況，才能使貧血的症狀消失。

含葉酸較多的食物			
食品名	含有量 ug/100g	食品名	含有量 ug/100g
蘆筍（生）	100	花生	55
菠菜（生）	80	高麗菜（生）	20
核桃	77	芥菜（生）	50

【維他命 B6】

維他命 B6 對體內的蛋白質代謝，脂肪代謝有重要作用。一旦缺乏，可能產生糙米症等皮膚症狀。

此外，缺乏 B6 在製造血紅素時會產生障礙，而引起低色素性貧血。只要攝取維他命 B6 就能改善這種貧血狀況。

含量較多的牛奶、豆類，不要忘記加以攝取。

含維他命 B6 較多的食品			
食品名	含有量 ug/100g	食品名	含有量 ug/100g
燕麥	1.0	糙米	0.5
核桃	1.0	小麥	0.42
大豆	0.8	黑麥	0.35
菜豆	0.55	白米	0.3

台北醫學院營養系教授蘭淑貞建議：

(1) 三餐的量要足：

修行人由於有過午不食的規定，而且由於飲食習慣問題常只吃七分或八分飽。使得每天攝取的量不能滿足身體機能所需的營養。

(2) 飲食多樣化：

由於不食用肉類，在飲食的選擇上較一般人少。因此在日常飲食上更不能偏食，要多樣性地選擇。協助身體獲得所需的各種營養素。此外食物的選用，以用新鮮食物為原則。

(3) 五穀雜糧的混合食用：

精白米和麵粉中，多半不再含有維他命 B1。維他命 B1 是糖類在體內燃燒時的必要物質。因此建議煮飯以帶有胚芽的糙米等五穀飯為主。在麵包方面可多吃黑麵包或全麥麵包。

(4) 多喝牛奶：

牛奶是人體獲得鈣、蛋白質最容易的方式。

行政院衛生署建議每天至少用一至二杯。對牛奶不適應者，在飲用牛奶後會出現腹瀉的狀況，也就是所謂的乳糖不適症。這時可先在其他飲食中，例如燉湯、奶油烤菜、咖啡、紅茶中加入少量牛奶。使胃腸慢慢習慣，進而產生消化酶。

(5) 維持適當體重：

體重和健康間有著密切的關聯性。體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管等慢性疾病；體重過輕會使得抵抗力降低、容易染疾病。維持理想的體重，更是維護身體健康的基礎。

(6) 鐵劑的補充：

素食者由於無法獲取動物性血色素。建議購買鐵劑補充身體鐵質的需求

(7) 定期作健康檢查：

素食者（其中較未關注營養均衡的人）是患貧血的高危險群。因此最好能作定期健康檢查，了解身體狀況，以達提早預防、提早治療的功效。檢查的項目至少應

包括：鐵、血色素、血球溶劑、鋅、維生素 B12、體重。

貧血的症狀發生並非單一因素造成的。當發現自己有貧血現象時，最好的方式是找尋專業醫師，才能真正對症下藥，恢復往昔健康的風采。