

七月二十一日是個晴朗的好天氣，一大早就有許多的志工與法師來到土城的承天禪寺參與法師的健康檢查義診工作。蘭老師利用 2 小時的時間為大家講解怎麼樣吃素比較健康。

在各種不同的素食當中，蛋奶素最為普遍，如基督教安息會教友食用蛋奶素，經常參與飲食形態、營養和健康的研究。蛋奶素食者的一般營養比較不會有問題，因為蛋類與奶類食品具有品質優良的蛋白質，而後者又有豐富的鈣與核黃素。佛教徒則食用奶素，除了植物性食物以外，也喝牛奶或吃奶類製品。長期食用最易造成營養不良的是全素(也叫純素)或果素(只吃水果)，應特別注意。

總之，素食需做適當調配，才能達到營養均衡，促進健康。

素食的蛋白質

素食的蛋白質品質如何？一般而言，因為素食蛋白質為植物性蛋白質，主要來自大豆及其製品。大豆就是黃豆，其製品有很多，包括豆漿、豆干、五香豆干、豆腐、干絲、百頁（乾）、油豆腐、素衣（乾）、素雞等。大豆蛋白質主要的缺點就是甲硫胺酸與離胺酸的不足，而這兩種胺基酸為必需胺基酸。蛋白質由 20 種胺基酸組成。這些胺基酸可分為兩大類：必需胺基酸與非必需胺基酸。所謂必需胺基酸，就是人體無法自己製造，必須由食物提供的胺基酸，在成人共有 8 種。如果食物供應的必需胺基酸不足，就會影響身體健康。

所謂「非必需胺基酸」是指身體自己可以製造的胺基酸。人體就如同工廠，可以自行製造胺基酸，雖無食物供應，也可維持健康。大豆蛋白質有兩種「必需胺基酸」含量比較少，不夠滿足身體所需。在座的兒童與青少年不多，大部分是成人，而兒童與青少年需要蛋白質作為生長所需材料，可反映在體重增加、身高長高，換句話說蛋白質的功能之一為生長的材料。成人身高已達恆定，不再生長，可是每天身體的組織、細胞都會新陳代謝，甚至有些受損，需要修補，所以每天還是需要蛋白質。就蛋白質的品質而言，有動物性和植物性之分。植物性蛋白質的胺基酸，不論種類或量都比動物性蛋白質為差。動物性蛋白質的必需胺基酸種類，在成人有 8 種，在兒童有 10 種。大家可能沒有聽過必需胺基酸的種類，如離胺酸、組胺酸、酥胺酸、甲硫胺酸、苯丙胺酸。豆類食品比較欠缺的兩種必需胺基酸是甲硫胺酸和離胺酸。缺乏這些胺基酸有無方法可以補救？有的。一些人說吃雜糧飯好，好的原因是五穀類食物含有甲硫胺酸與離胺酸，同時吃，它們的營養素可以互補。平常飲食最好能做到「多樣化」。許多人常吃白米飯，因為覺得白米飯的口感比較細，感覺比較好，所以喜歡吃白米飯。若請他們吃胚芽米或糙米，就會不喜歡或不習慣，因為吃胚芽米或糙米的感覺非常粗糙，所以不願意改變飲食習慣。如果可稍微做點改變，如一餐吃白米飯，一餐吃胚芽米甚至糙米，甚至更好的情況就是吃雜糧飯，甚至餐餐吃雜糧飯，都比純粹是白米飯來得好。混合五穀雜糧，就可發揮營養素的互補作用，而彌補大豆類甲硫胺酸、離胺酸的不足。

素食與鈣

植物性食物可分為豆類、核果類、蔬菜類與水果類。吃素最大的問題之一就是必需胺基酸。另一問題是如果不喝牛奶，就容易缺乏鈣。很多年紀比較大的人認為不宜喝牛奶，因為他們以為牛奶是小孩的食物，特別是一歲前的嬰兒食物，而他們又不是小孩，所以不宜喝。其實，牛奶或奶類製品是很好的食物，含有豐富的鈣和蛋白質，又因蛋白質是屬於動物性蛋白質，品質在所有蛋白質算是優良的。就營養的角度來說，奶類和蛋類的蛋白質品質都是屬於不錯的。鈣為什麼重要？民國八十五年以前，行政院衛生署把一般基本食物分為五大類：一、米麥五穀根莖類；二、魚肉蛋奶豆類；三、油脂類；四、蔬菜類；五、水果類。民國八十五年衛生署把奶類及其製品從魚豆蛋肉類把它獨立出來成為一類的食品，因此一般基本食物分為六大類。

為什麼行政院衛生署把一般基本食物由五大類改為六大類？台灣從民國六十九年到七十年曾經做第一次的全國營養大調查，到目前則已做過四次調查。在幾次全國營養大調查都發現國人鈣攝取量平均每人每天約為 500mg，與建議攝取量相比，都是不夠。換句話就是一般人必須增加鈣的攝取。今年四月二十五日行政院衛生署和中華民國營養學會舉辦了一個活動，討論每日營養素建議攝取量(dietary reference intake, DRI)。這份資料可在行政院衛生署的網站(<http://www.doh.gov.tw>)看到，現在正在做修訂。上一版本是民國八十二年出版，離現在九年了。在美國以前是每五年更新一次，但從 1980 年第 9 版到 1989 年的第 10 版，之後為 1997 年，其間的改變乃根據很多研究資料。美國這部分做得非常好，出很多書。台灣正在加緊腳步追趕，衛生署的網站有關 DRI 資料可告訴我們：根據不同年齡、性別，每人各種營養素的建議攝取量應該是多少。對於鈣，新舊版的建議攝取量相互比較，其改變最大。民國八十二年的每日各種營養素建議攝取量(recommended daily nutrient allowances, RDNA)，建議一般成人每天攝取 600mg 的鈣，此建議攝取量之制定是參考日本資料。今年四月十五日所出來的 DRI，對一般成人鈣的建議攝取量是 1000mg。以前設定 600mg 的時候一般人都還攝取不夠，而現在設定 1000mg，那不是就更容易攝取不夠？那要怎麼辦呢？是不是要鼓勵一般人去吃鈣片？其實不是這樣。國人鈣的攝取來源跟歐美國家不同，歐美國家畜牧業非常發達，國民喝牛奶很普遍；台灣因為人口多，牧場很少，自各國進口很多奶粉，所以國人可選擇喝現成的光泉、統一或味全鮮奶，在市面一盒賣 17 元。或可選擇沖泡奶粉，進口奶粉有雀巢、克寧、安佳、安怡等品牌。一杯牛奶含多少鈣？答案是 300mg。行政院衛生署的每日飲食指南建議成人一天喝 1~2 杯牛奶。一杯的量是 240 c.c.，在喝牛奶時或在買鮮奶時，大家不妨注意一下一盒牛奶的容量是多少 c.c.？236 或 240ml？大概相當於國際標準化的一杯量就是 240c.c。可是在沖泡奶粉時，以奶粉罐所附帶的量匙，量 3 匙的全脂奶粉，1 匙是指 1 平匙，等於 1 湯匙。脫脂奶粉則是 4 平匙，加開水 240c.c，這樣做時就是一杯牛奶的鈣含量為 300mg，喝一杯奶所攝取的鈣量就是 300mg，所以最好每一天喝 1~2 杯。

行政院衛生署把奶類獨立開來是因為國人鈣攝取不足，所以特別強調奶類是鈣的最佳食物來源。如果吃奶素，鈣的攝取量可能還好，如果吃全素，不喝牛奶，鈣的攝取量更是不夠。國人鈣最主要的來源是什麼？歐美國家人民鈣的主要來源是奶製品，而國人鈣主要來源是深綠色蔬菜。吃素雖可從深綠色蔬菜獲得鈣。但問題在於深綠色蔬菜吃得夠不夠？要吃多少才能獲得足夠的鈣？所以不喝奶的人最好能改變飲食習慣。因為喝牛奶是達到足夠

鈣攝取量最簡單最容易的方法。從經濟的觀點來看：買奶粉來沖泡則比買鮮奶來得經濟。

（待續）（臺北醫學大學保健營養學系三年級學生吳夢婷 記錄）