

素食對造血指標的影響

素食者比較容易罹患維生素 B12 缺乏症與鐵缺乏症。而維生素 B12 缺乏症與鐵缺乏症同時存在，會使得一些早期診斷更為困難。

本研究探討素食者維生素 B12 與鐵對血液指標所造成的影響。參加此研究者共 113 人，分別有全素者 29 位、奶素與蛋奶素素食者 64 位，以及偶爾吃肉的 20 人；其中男性 49 位，女性 69 位，平均年齡為 46±15 歲。血液測試包括血球計數、甲基丙二酸(methylmalonic acid, MMA)、同半胱胺酸、鐵蛋白、輸鐵蛋白濃度以及輸鐵蛋白飽和百分比。結果顯示，全素者與奶素或蛋奶素素食者相比，MMA 與同半胱胺酸濃度為最高，淋巴球數較少，平均血球容積較大。同樣是缺乏維生素 B12，輸鐵蛋白飽和百分比比較高者比較低者有較大的血球容積。MMA 與同半胱胺酸濃度最高者其血小板數較低，這些人與正常代謝者相比，淋巴球數也較少。影響血球容積大小的因素有紅血球數、鐵蛋白、輸鐵蛋白飽和度以及 MMA 濃度。素食會影響維生素 B12 與鐵的營養狀況，而維生素 B12 與鐵的營養狀況會影響血球容積大小，較低的淋巴球數目與血小板數目伴隨著一些生化指標的異常，表示有維生素 B12 缺乏症。

(資料來源：Obeid R, Geisel J, Schorr H, Hubner U, Herrmann W. The impact of vegetarianism on some haematological parameters. Eur J Haematol 2002, 69:275-279.)

英國素食者的死亡率

英國有一項研究，比較素食者與非素食者的死亡率。此研究分析了有許多素食者參加的兩個研究的資料：一為牛津素食研究(the Oxford Vegetarian Study)，另一為健康食物採購者研究(the Health Food Shoppers Study)。共有 21000 位 16~89 歲的男女性參加，其中至少有 8000 位素食者，除了分別計算這兩個研究 90 歲之前的素食者與非素食者所有死因之標準死亡率(standardised mortality ratios, SMRs)，並與英格蘭和威爾斯的相比較之外，也計算出這兩個研究素食者與非素食者之十四種主要疾病的死亡率比值(death rate ratios, DRRs)。結果顯示素食者的所有死因標準死亡率比非素食者的為低；但是素食者之十四種主要疾病的死亡率比值與非素食者的類似。研究者認為，素食者的其他生活習慣，如：抽菸率較低，以及較高的社會經濟地位，而非只是避免肉類或魚類的攝取，有助於所有死因標準死亡率之降低。

(資料來源：Appleby PN, Key TJ, Thorogood M, Burr ML, Mann J. Mortality in British vegetarians. Public Health Nutr 2002, 5:29-36.)

青少年素食者的飲食型態研究

青少年素食者是否比青少年非素食者更容易達到健康國民 2010 年目標的飲食建議?這兩大族群的營養素攝取有何不同?美國明尼蘇達州的雙子城地區(the Twin Cities area of

Minnesota)針對三十一個初高中學校共 4746 位青少年做了一研究，由學生自行填答問卷，回答率為 81.5%。其平均年齡為十五歲，男女性各占一半，初中與高中各占 34.3%與 65.7%。白人占 48.5%，黑人占 19%，黃種人占 19.2%，拉丁美洲人占 5.8%，美國印地安人占 3.5%，其餘 3.9%為混血。飲食資料由食物頻率問卷收集，但有些問題，如：素食情況或蛋類、乳製品、雞與魚類則省略不問。

研究結果顯示：青少年素食者比青少年非素食者容易達到健康國民 2010 年目標，例如總脂肪之攝取量，達到健康國民 2010 年目標之青少年素食者與青少年非素食者之比為 70%：48%；飽和脂肪--65%：39%；蔬菜——26%：14%；至少五份的蔬果——39%：28%。素食者較少攝取速食、一般蘇打飲料或果汁飲料，喝較多的不含糖蘇打飲料，其維生素 B12 攝取量較低，咖啡因與鐵的攝取量較多。

(資料來源：Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent vegetarians: how well do their dietary patterns meet the healthy people 2010 objectives? Arch Pediatr Adolesc Med 2002, 156:431-437.)

吃素婦女對素食的認知與其飲食行為

本研究目的是評估不同的素食者之飲食行為，另外探討隨著時間，其飲食行為如何改變，以及不同的素食者對肉類與奶類製品的認知有何不同。共有 193 位住在加拿大溫哥華的婦女居民參加本研究，包括 90 位自認為目前吃素者，35 位是以前吃素者，以及 68 位非素食者。其中有 15 位完成質性研究(qualitative interviews)。90 位自認為目前吃素者當中，偶爾吃魚的有 51 位；偶爾吃雞的有 14 位。56 位包括 6 位全素者認為隨著時間其飲食變得限制更多，48 位打算做額外的改變：最多的改變是減少奶類製品的食用。以前吃素者回到葷食者的原因包括感覺不健康，關心營養狀況，生活狀況改變或思念肉味。不同飲食型態的人對於肉類與奶類製品的認知有所不同：以前吃素者以及非素食者比較同意肉類與奶類製品的營養較為豐富；而目前吃素者則比較同意肉類與奶類製品含有污染物質的說法。因此，營養師在對婦女做營養諮詢時，必須注意她們的飲食型態以及對食物認知的差異性，根據個人情況針對動物性食品的食用做適當的建議。當探討婦女飲食安全與動物權益時，需要與各界人士，如食品工業界、政府單位、醫療界以及消費組織共同合作。

(資料來源：Barr SI, Chapman GE. Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. J Am Diet Assoc 2002, 102:354-360.)