

財團法人佛教僧伽醫護基金會曾於民國 87 年 7 月 19 日，在南投縣埔里鎮的靈巖山寺舉辦過夏季義診，本人很高興能有機會在義診活動中，為僧伽提供營養諮詢服務。以下將夏季義診中，僧伽常見的健康問題在飲食或營養上應如何改善做一整理，以便有類似問題的僧伽參考。

根據夏季義診當天的諮詢情形，僧伽最常見的問題主要有四個：

- 一、體重輕或太輕。
- 二、貧血。
- 三、骨質疏鬆症。
- 四、痛風。

當有上述狀況時，請遵守下列的健康飲食原則：

- 1.攝取多種類的食物(飲食多樣化)。
- 2.注意總熱量的攝取，以達到或維持「健康」體重之原則。
- 3.注意食用油脂的質與量。
- 4.選用全穀類、根莖類等食物。
- 5.選用富含纖維的食物，如：蔬菜、水果、豆類。
- 6.選用低鹽或低鈉之食物。
- 7.選用富含鈣之食物。
- 8.無需刻意減少糖的攝取，除非體重過重或肥胖，但需以澱粉或複合醣類為主要的醣類為宜。吃過糖之後，需刷牙以維持口腔衛生。
- 9.喝足夠的水份。
- 10.在家眾應避免喝酒。

另外，就體重輕或太輕者、貧血、骨質疏鬆症以及痛風患者，在飲食營養上應分別注意之事項說明如下。

一、體重輕或太輕

體重輕或太輕的可能原因有三個：

- 1.攝食不足。
- 2.內分泌腺異常，如：甲狀腺機能亢進，使得新陳代謝速率較快，消耗的熱量過多而導致熱量負平衡。
- 3.消化道的吸收功能較差以致吸收不良。

如果只是因為攝食不足而導致熱量攝取不足，解決的方法便是要多吃一點食物，特別是米麥五穀根莖類等富含澱粉的食物，以增加熱量的攝取。出家僧伽過的是團體生活，甚至過午不食，每天只吃兩餐，吃飯的時候大家一起吃，常住供應什麼就吃什麼，無法依個人的喜好選擇飲食，這是否會影響僧伽的食慾值得注意。由於僧伽與一般世俗人的生活不同，因此，必須要針對僧伽團體的熱量需求來做研究才能確切得知。

一般人每天吃三餐，僧伽則因宗教信仰的關係只吃兩餐。按理，這兩餐的食量應該相當於一般人的三餐。倘使如此，僧伽可將三餐的食量平均分配到早齋和午齋之中。換句話說，僧伽的早齋及午齋之食量應比一般人的為多才能平衡。此外，體重較輕或較瘦弱的僧伽應增加食量以改善體重不足的情況。但如果是因為內分泌或消化吸收不良所導致的體重不足，則需看醫生了。

怎麼樣的體重或體型才是適當的呢？適當的體重該如何計算？所謂適當的體重，是指死亡率最低時的體重。由身高體重衍化出一公式，可用來評估體型過瘦、體型剛好、體型過重或是肥胖症。例如：身高以公尺作單位，平方之後當做分母；體重以公斤作單位，當做分子，所得到的數值，則稱為身體瘦質指數（body mass index，簡稱 BMI），這是目前世界各國最普遍用來評估體型是否肥胖的一個指標。（見表一）。

體重（以公斤作單位）

BMI = —————

身高（以公尺的平方作單位）

表一：利用 BMI 來評估體型的適切性

性別	體重過輕	體型適當	體重過重	肥胖症
男	BMI < 20	20 ≤ BMI < 25	25 < BMI < 27	BMI > 27
女	BMI < 19	19 ≤ BMI < 24	24 < BMI < 27	BMI > 27

二、貧血

一般貧血的診斷是看血紅素(Hb)以及血球容積(Hct)。貧血有很多原因，包括遺傳、飲食營養、藥物引起的貧血如：常服用阿司匹林、胃酸太少、高空空氣稀薄造成缺氧性貧血等。就飲食營養因素而言，參與造血的營養素包括：蛋白質、鐵質、維生素 B6、B12、E、葉酸以及鋅。因此，飲食當中若缺乏這些營養素中的任何一種，都會影響造血而導致貧血。

素食者比較容易缺乏的是鐵質以及維生素 B12。因為植物性食物所含的鐵質在人體體內的吸收或利用效果較差。過去一直認為維生素 B12 只存在於動物性食物當中，因此吃素，特別是吃全素時，一定會缺乏維生素 B12。但是根據日本的研究，一些藻類的食物也含有維生素 B12，因此素食者可食用這些藻類食物來獲得維生素 B12。另外一個可以改善鐵質或維生素 B12 的方法就是服用這些營養素的補充劑，再者，也可到醫院用打針的方式來補充維生素 B12，例如：胃切除的人也容易有維生素 B12 缺乏症的情形，必須定期到醫院接受 B12 的注射。

三、骨質疏鬆症

- 造成骨質疏鬆症之危險因子很多，綜合如下：

- 1.停經或缺乏雌性素。
- 2.白種人或亞洲人。
- 3.有家族遺傳病史的人。
- 4.身材較矮小、骨頭較小的人。
- 5.消瘦。
- 6.鈣攝取不足。
- 7.缺乏維生素 D 或照射太陽不足。
- 8.蛋白質攝取過多。
- 9.全素素食者。
- 10.乳糖(酵素)不足而造成乳糖吸收不良。
- 11.運動不足或過度。
- 12.長期臥床者。
- 13.胃或小腸切除。
- 14.長期服用 glucocorticoid、抗癌藥劑、抗凝血劑或抗酸劑等藥物者。
- 15.副甲狀腺素亢進或甲狀腺毒症。
- 16.抽煙及酗酒。
- 17.過量飲用含咖啡因的咖啡或茶。
- 18.生活緊張壓力大。

在上述的危險因子當中，導致骨質疏鬆症最具關鍵性的主要因素為：雌性素缺乏、鈣攝取不足以及運動不足。要減少骨質疏鬆症的發生，在日常生活當中應儘量減少或避免各種危險因子的出現。造成骨質疏鬆症的飲食營養因素包括：鈣攝取不足、缺乏維生素 D、蛋白質攝取過多，全素素食者以及乳糖酵素不足而造成乳糖吸收不良。

• 預防或治療的方法之一，在於每日應攝取足量的鈣質。含有豐富鈣質的素食食品包括：

- 1.牛奶及奶製品，如：乳果、冰淇淋、乳酪等。
- 2.豆類製品，如：豆腐、豆干、干絲等，其在製作過程中添加石膏，即碳酸鈣，如果不是 添加石膏，則不屬於富含鈣質的食品。
- 3.深綠色蔬菜類。
- 4.黑芝麻。(雖含豐富鈣質，但因一般人食用量不大，因此所能攝取到的鈣質並不多)。

若想補充足夠的鈣質，最好能養成每日喝牛奶的習慣，至少 2 杯(一杯 240c.c)，其含鈣量約為 300 毫克。喝牛奶是攝取鈣質最簡單、最方便的方法。在烹調時，也可將奶粉添加在某些食物當中以增加鈣之攝取量。

缺乏維生素 D 時——維生素 D 可幫助鈣、磷的吸收與利用，雖然維生素 D 主要來自於動物性食物，不過照攝太陽仍是獲取維生素 D 的最佳

方法。一般奶類製品中也添加了維生素 D，主要目的在於幫助牛奶中所含的鈣質和磷質的吸收。

另一個要探討的問題為：素食者的蛋白質攝取是否有過量的情況發生呢？一般而言，素食者所攝取的蛋白質品質比較不佳，故可利用互補的原則，攝取多種類的食物予以彌補。全素素食者以及乳糖酵素不足而造成乳糖吸收不良者，所以容易成為罹患骨質疏鬆症的危險群，主要原因就是因為不喝奶類的關係而缺乏鈣質。乳糖酵素不足而造成乳糖吸收不良的原因，也是由於長期不喝奶類所造成的，因此最好養成每天喝奶類的習慣。因為篇幅關係，爾後再介紹乳糖不耐症的情形，以及如何解決此問題。

四、痛風

痛風發生的主要原因是由於體內細胞新陳代謝，普林(purine)經過許多反應過程後產生尿酸。正常情況下，尿酸可透過腎臟由尿中排出體外。而痛風患者因為腎臟功能不足的關係，或是在新陳代謝時產生過多的尿酸，雖然腎臟功能正常，還是無法及時排出體外，因此在血中的濃度增加。又因尿酸經常會在關節的部位累積沈澱，所以造成關節疼痛，稱之為痛風。

很多人認為豆類製品如果吃太多的話就會造成痛風，此觀念是不正確的。即使所有的食物都不含普林，人體內細胞自然的新陳代謝也會產生尿酸。據研究，人體內大約有三分之二到四分之三的總尿酸含量來自於新陳代謝，其餘的才是飲食的因素。因此，痛風者並不需要禁食所有豆類或豆製品食物，只要不過量即可。最重要的是飲食上的均衡以及多喝水。特別是多喝水，可使尿酸充分溶解或稀釋於水中，以利腎臟的排泄，如此才會減輕痛風的徵狀。

在日常飲食方面，正因僧伽不能喝酒，所以喝酒便絕不是導致法師罹患痛風的危險因子，也無須考慮此因素。然而一般痛風病人如果平時有喝酒的話，則必須避免飲酒才可能與痛風絕緣。

蘭淑貞副教授簡歷：

學歷：美國普渡大學博士。

現任：台北醫學院保健營養學系副教授。

中華民國營養學會理事。

中華民國膳食營養學會常務理事。

台北市營養師公會理事。