

正確素食，健康又環保

素食可減少許多慢性疾病發生，錯誤素食卻可能吃出一身病！

本文提供近期素食新知，希望素食者能正確飲食，常保健康。

採訪撰文／徐鳳慈

錯誤素食吃出一身病

三軍總醫院最近有兩名素食病患，因吃素不當造成惡性貧血及腸胃道出血。一名二十三歲男性因鼻過敏，參考有機飲食書籍，認為牛奶和肉類有過敏原，開始吃蛋素。未料，才過半年體重便減少十一公斤，還因吐血休克住院，經診斷為腸胃道出血。另一名四十三歲男性為了更健康，吃蛋素約兩年，食量逐漸減少；後來體重下降、全身無力、胸悶、手腳麻木住院，經檢查是維生素 B12 不足導致惡性貧血。這兩名病患因不當素食導致生病，經醫師和營養師教導健康素食，都已逐漸康復。

如何補充 B12？

三總營養師林晏如說明，缺乏維生素 B12（每天吃不到二點四微克）可能造成惡性貧血；有研究指出，亦容易導致中風、心血管疾病、阿茲海默症或癡呆症。因為維生素 B12 大都存在於動物性食品，所以素食者易缺乏維生素 B12。有的素食者則鈣質攝取偏低。林晏如提供補充技巧：

（1）成人無高血壓、糖尿病、腎臟病等慢性疾病，最好以全穀類取代精製米麵、每天攝取多種蔬果、一至二份堅果類。

（2）蛋奶素者每天一顆蛋和兩杯低脂奶製品（有心血管疾病或膽固醇問題者每週一顆蛋黃）。蛋素或全素者可食用全穀類食物：麥粉（可注意包裝營養成分，估算是否攝取足夠營養素）。

(3) 每天二湯匙黑芝麻、七湯匙麥片也可補充 B12 和鈣質。

此外，素食者也易缺乏 omega-3 必需脂肪酸（為保護心血管重要營養素），林晏如建議每天食用三湯匙胡桃或一茶匙亞麻籽油；但須注意，亞麻籽油只能涼拌、不可加熱。

健康素食，遠離疾病

林晏如強調，不論何種素食者，正確素食都可以吃出健康、遠離疾病，她並提供實用原則：

(1) 攝取多樣化天然食材，食用適當黃豆製品、減少人工添加物。每天可食用一份生菜沙拉。

(2) 素食為增加口感風味，常高油多糖烹飪，所以也可能吃成胖子；最好使用低油、低糖、低鹽健康烹飪方式，食用油以橄欖油、芥花油較佳。

(3) 患有慢性疾病者、特殊身體狀況或需求者可到醫院營養門診；針對個人不同體質、病症，請教醫師和營養師正確飲食方法或補充維生素 B12、鈣片等營養素。

大豆食用過量易導致肝癌？

大豆製品含大豆異黃酮，專家認為食用能降低罹患乳癌機率；但日本官方最新研究顯示，女性食用大豆和肝癌發病風險有關聯性。三軍總醫院營養師林晏如呼籲，大豆是素食者重要的營養來源，適當食用不須太恐慌。

日本厚生勞動省自一九九三～二〇〇五年，針對日本約二萬名男女進行調查，研究大豆食用量和肝癌發病率的關聯性。結果顯示，大豆食用量最多的女性（每天食用八十公克以上豆腐、三分之二包以上納豆），肝癌發病率約為食用量最少的女性（每天不到四十公克豆腐、不到三分之一包納豆）的三點二倍至三點九倍；男性在大豆食用量和肝癌發病率間，則沒明顯的關聯性。

研究人員指出，肝癌最主要危險因子是 B 型或 C 型肝炎病毒；女性如有感染 B 型或 C 型肝炎病毒，須注意大豆製品攝取量，一般素食者也勿過量。研究人員呼籲：「最好透過飲食適量攝取大豆異黃酮。」

林晏如認為，這只是一篇流行病學文章，應該觀察後續研究發展，才能更客觀驗證食用大豆和罹患肝癌的關聯性。她建議，全素者每天應食用四份大豆製品、蛋奶素者二份（一份是半盒豆腐、或一片豆包、或一杯豆漿），否則蛋白質攝取易偏低。

歐盟推廣素食，遏止地球暖化

歐洲議會氣候委員會最近會商「溫室氣體排減目標」時，正式承認「牲畜造成全球暖化」，建議減少發放畜牧業補助金，以降低排放甲烷；議員們歡呼此法案通過。

歐盟 2 月開始在歐洲國家推廣素食、減少畜牧業、節能減碳、保護水資源、抑制氣候、冰川和永凍層暖化。聯合國糧食農業組織表示：「防止全球暖化的有效措施，停止養牛吃肉，比大家改用低耗能的車子還有效。」

積極推動素食的瑞典議員荷姆（Jens Holm）是位素食者，他曾發表一系列文章披露肉品業危害氣候，保護動物權益和全球正義。他呼籲：「請開始吃素、加入環保、拯救地球！」

「聯合國氣候變遷小組」主席、二〇〇七年諾貝爾獎得主帕喬里（Rajendra Pachauri）也強調，「不吃肉、騎腳踏車、節儉消費」，是每個人能盡力遏止地球暖化的有效方式。