





食素都是為了健康，那麼在開始前，先對素食有正確認識，只要吃得其法，自會得到成效。

基督教家庭服務中心註冊營養師李應文表示，素食一向給人一種健康的感覺，的而且確，素食食材以植物為主要食糧。「天然的植物性食物，多數是高纖、低脂和低熱量，且不含膽固醇，故它們不但能增加飽肚感，有助控制進食分量，更能減低肥胖及患慢性疾病如高血壓、心臟病和糖尿病的機會，並預防便秘及減低血膽固醇過高的問題。」至於蔬果和豆類，含有豐富的抗氧化物和植物化學物，適量進食能增強抵抗力，或有助減低癌症。

可是，現時不少食品製造商為了迎合顧客口味，出產了不少加工的素食製品，加工過程中可能會令到本身有益的營養素流失，同時加入調味料，使鈉質含量較高，增加高血壓的風險。「部分甚至採用高脂肪的烹調方法（如豆卜、油豆腐、炸支竹），長期進食此類加工素食，使素食失去以上的好處，更會增加肥胖及慢性疾病的風險。」素食者必須理解這一點，適當進食合適的素食。

### 素食 非人云亦云

他表示，任何人士都適合吃素食。然而每個人的健康情況有別，其他素食者的飲食方式，不一定適合自己。簡單來說，某些人群在進食素食時可能要多加注意：

#### 1. 孕婦、哺乳期婦女嬰兒及發育中的小朋友及年青人：

他們需要的營養素較多，要特別注意素食容易缺乏的營養素，尤其是蛋白質、鐵質、鈣質及維生素B12，以免影響生長。

#### 2. 腸胃有問題者、長者及進食有困難者：

由於植物性蛋白質的食物質地較為粗糙，較難被這類人士進食及消化。此外，素食者往往需要進食較多的分量，例如要提供相等 40 克肉類的蛋白質，便需要進食 80 至 120 克豆類，對於容易感到飽或胃口欠佳的人士，有機會未能夠攝取足夠營養。

#### 3. 患有痛風症人士：

豆類往往是中、西式素菜食譜中的主要食材，而豆類食品的普林含量較高，他們要小心持續以豆類為主食，會令到普林的攝取超標，導致痛風症病情加劇。菇菌類食材也含有很高的普林，同樣不利病情發展。

### 突然食素 適應需時

在營養角度看，素食者如能妥善安排食物種類及分量，突然轉食素是對身體健康沒有太大的影響。但有些人可能會覺得較易肚餓，因為吃肉時，當中的脂肪消化需時，故飽感較持久。「素食的食材一般消化時間相對地較快，容易覺得餓，要少許時間適應。萬一真的飢腸轆轆，食主餐時可加入纖維豐富的食物，如在白米中加入糙米或紅米煮成飯，有延長飽感的作用。」有意食素者，宜逐步調整心態，先從整個星期的其中一餐開始食素，繼而整天，最後慢慢減少肉食的日子。





有些素食初哥表示，初時會感到氣力減退，原來與蛋白質長期攝取不足有關。「人體每日需要足夠蛋白質幫助肌肉正常發展、維持免疫力，這對青少年發育尤為重要。茹素人士需格外注意每日攝取的蛋白質是否足夠，素食的主要蛋白質來源是豆腐、豆乾、豆漿、腐竹、乾豆類及素肉，攝取足夠的蛋白質就不容易有疲倦的問題發生。」

### 注意某些重要營養素

食素也要注意鐵質的吸收，它是製造紅血球的主要元素，不足夠有機會出現貧血症狀。「素食者的鐵質主要來自深綠色蔬菜、豆類、木耳、全麥包、提子乾等，但植物性的鐵質比較難吸收，建議同時進食維生素 C 豐富的食物，例如於餐後進食橙、奇異果、士多啤梨等，或是在菜式中加入高維生素 C 的食材如青椒、紅椒、椰菜及菠菜。」

一直令到不少素食人士擔心無法從飲食中攝取足夠的，還有是維生素 B12，因為它主要在動物性食物中才含有。基本上，一些天然的食物如海藻、海帶，或一些強化食物如維生素 B12 強化的早餐穀物片，都含有豐富的維生素 B12，其他發酵的豆類食品，例如日本麵豉、腐乳、韓國泡菜都含維生素 B12。「發酵豆類食品的鈉含量比較高，並非理想的維生素 B12 來源。若然還是擔心維生素 B12 攝取不足，可以諮詢醫生及營養師，是否需要服食維生素 B12 補充劑，以免長期缺乏維生素 B12，造成巨幼細胞貧血及神經損傷。」

鈣質也是素食者容易忽略，主餐缺乏了鈣質的話，建議在下午茶點時間加入一些高鈣食物，如低脂乳酪、高鈣豆奶或低脂奶等。一個合適的小食或頭盤，是能夠補充主餐營養素上的不足，分量亦不會影響進食主餐的胃口。

### 放棄食素 ≠ 大吃大喝

素食分為幾類，如奶素食，不吃所有肉類、家禽、魚類、蛋及蛋製品，而會進食奶類產品及奶。蛋奶素食，不吃所有肉類、家禽、魚類，會進食蛋、蛋製品、奶類產品及奶。全素食，不吃所有肉類、家禽、魚類、蛋、蛋製品、奶類產品及喝奶。其中奶素食和蛋奶素食，最不容易令進食者缺乏營養素，至於全素食人士，只要在分量和取材上選擇合宜，對身體有利無害。

李應文認為，注意均衡飲食，以多菜少肉及減少進食高油、鹽、糖的飲食方法，培養良好的生活習慣，素食與否並不會對健康有太大的影響。「就算放棄素食，也不等於可放任自己進食肉類，因為進食過量肉類會增加肝臟及腎臟的負擔，使骨骼中的鈣質流失。當中的動物脂肪更會令血膽固醇上升，不利心臟健康。」

- 完 -

