

漫談

素食營養(一)

◎ 陳艾狄

隨著社會型態的轉變，人們對飲食的要求已不單僅僅重視美味，而如何才能吃出健康，也漸漸成爲大眾的訴求。近年來國人所面臨的營養問題已不再是營養不足，而營養不均衡以及營養過剩等問題更加普遍存在於現代的社會中。當此之時，「健康素食」此一飲食型態，已愈來愈爲大眾所接受。然而，「素食是否真的合乎營養訴求？」，又「素食者要如何才能吃出健康？」，諸如此

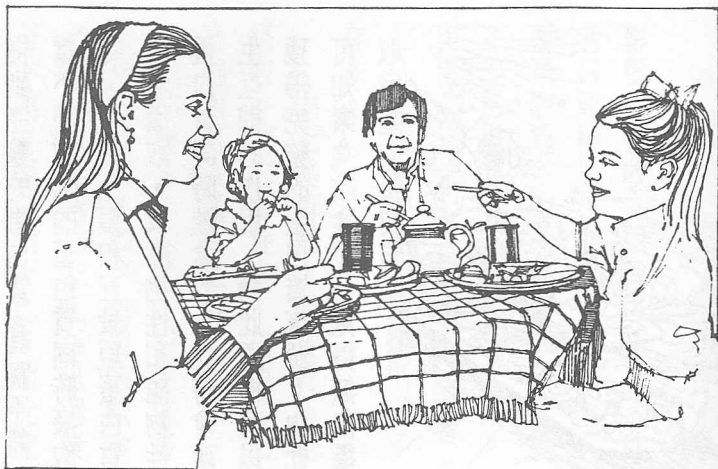
類的疑問或多或少仍會存在我們素食者的心中。到底該如何面對這些疑惑？且讓我們一起來正視這些問題。



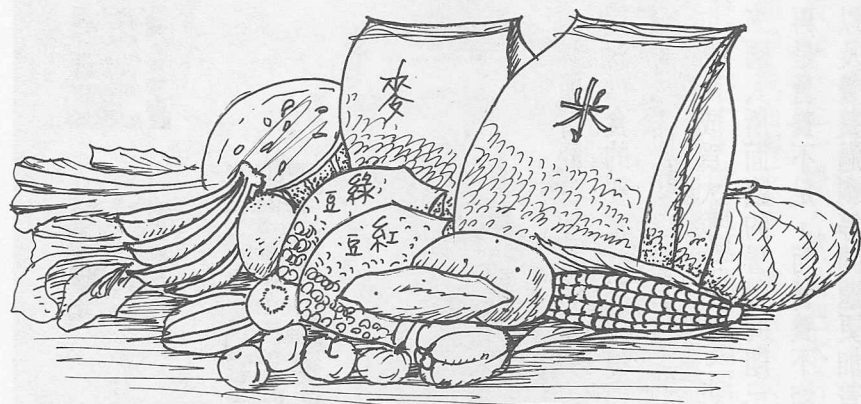
從營養觀點看素食

「素食是否會營養不良？」這是一般素食者常面臨的問題。

所謂營養，就營養學的觀點而言，係指生命體維持生理需求的過程，由此可知，只要能符合生理需求的飲食型態，便可謂符合營養訴求的飲食型態。因此，若想了解更多素食是否合乎營養訴求，我們可將一般維持正常生理現象所需的營養素，和素食中所能攝取足夠的



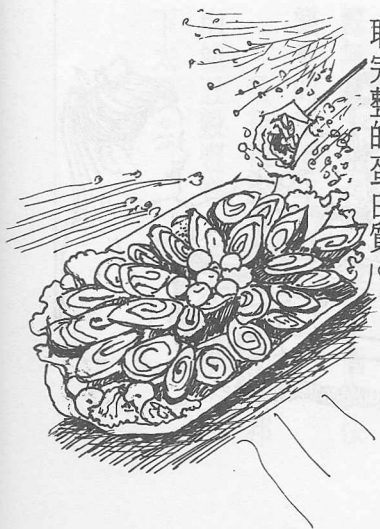
營養素做一比對，若是所有維持生理需求的必須營養素我們皆可以從素食的飲食中充分獲取，如此則表示素食的飲食型態足以維持正常的生理需求，亦即素食合乎營養的訴求。



以下即為維持一般生理需求的五大類營養素之食物來源，與素食可獲得的食物來源兩者間之對照：

一、醣類：文稱碳水化合物，主要作為供應人體活動所需能量的來源，如澱粉類、糖類等；此外，纖維素亦屬於多醣類的一種，其具有促進腸道蠕動、維持腸內菌平衡等作用。澱粉類的來源如下：澱粉類主要存在於五穀類食物，如米、麥、玉米、馬鈴薯、蕃薯、紅豆、綠豆等食物中；糖類則來自於甜點、水果、等食物，而纖維素則存在於蔬菜、水果之中。由此可知，醣類主要來自植物性的食物。

二、蛋白質：人體中的許多構造，如肌肉、皮膚、血球、荷爾蒙等，皆以蛋白質為原料所構成；除構成身體構造外，當醣類和脂肪等攝取不足時，蛋白質亦可作為產生能量之來源。蛋白質的來源可分為動物性和植物性；動物性的蛋白質如肉類、蛋、奶等；植物性的蛋白質來源如豆類、五穀類等。一般而言，動物性蛋白質所含的必須胺機酸較完整，而植物性蛋白質有時會有一種或二種必須胺機酸含量較少，如此看來，從植物性蛋白質似乎無法得到完整的蛋白質。其實不然，當不同種類的蛋白質同時攝取時，（如豆類和五穀類蛋白質混合攝取，或動物性和植物性蛋白質同時進食），此時會產生互補的作用，藉此同樣可以獲得完整的蛋白質來源。由此可知素食飲食並不見得無法攝取完整的蛋白質。



三、脂肪：從食物中攝入的脂肪經消化後可產生能量供應生理需求，並具有構成人體的部分組織、保護內臟器官等功用。人類所必須的脂肪酸，有亞麻油酸及次亞麻油酸等，其普遍存在於植物性的食物中，故素食飲食於脂肪的攝取並無問題。



四、維生素：維生素的種類包括有脂溶性的 Vit A, D, E, K 以及水溶性的 Vit B 群, Vit C 等。維生素依種類不同而廣泛存在於各類動物性及

植物性飲食中。一般認為 Vit B₂ 大部分存在於動物性食物中，因此覺得素食者容易缺乏之；其實只要進一步去探討，我們將發現其實 Vit B₂ 每日的需要量極少，且部分的植物性食物（如菇類），亦含有 Vit B₂，再加上腸內部分細菌會合成 Vit B₂，因此素食飲食不見得便會缺乏 Vit B₂。此外，若我們本身為蛋奶素者，此方面則更不成問題。

五、礦物質：人體所需要的礦物質有近二十種，根據部分研究報告指出純素食者較易缺乏鋅、鐵、鈣等礦物質；若是從食物來源而言，鋅、鐵、鈣等其實廣泛存在於許多植物性食物中，而純素食者之所以會發現部分礦物質缺乏的原因，乃由於素食者易攝取過多的草酸、植酸及纖維素等物質，此等物質易與部分礦物質結合而

影響其吸收。由此可知，素食者只要稍加注意飲食原則，不要攝取過多的蔬菜類，其實並不至於缺乏各種礦物質元素。再者，若我們本身為蛋奶素者，部分礦物質缺乏的問題則更不存在。

由上述可知，素食者所能攝取得到的營養素，在理論上是絕對可以滿足維持正常生理狀況的需求。因此，只要懂得如何去選擇、調配每日的飲食種類，則吃素又能吃得出健康便不再只是口號而已，而能確實實地落實於每個素食者的生活中。

註：本園地歡迎各位讀者大德諮詢有關素食方面的問題，有關諮詢解答內容將每月刊登於基礎雜誌，請讀者多加利用。