

新素食主義 (23)

New Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接229期)

素食孕婦飲食應注意什麼

如果你想在懷孕期間做一個素食者，你可以很容易、很健康地做一個素食者——你所要做的只是一個詳細的計劃。不論你是一個很嚴格的素食者，或者是一個半素食者，還是一個偶爾不吃肉、不喝牛奶的人，你都可以滿足懷孕期所需的營養，你只需跟著我們的提示走就行了。

1·保證蛋白質的供給

對於一個素食者來說，缺乏蛋白質的情況是最常見的了，實際上，滿足你的日常蛋白質需求是相當容易的一件事。你的日常食品應包括一系列蛋白質來源的替代品，比如全穀類（包括麥芽）、乾豌豆（包括剝開的豌豆）、乾豆（包括綠豆、紅豆、黑豆）、小扁豆、豆製品（包括豆腐）、堅果。每天喝三～四杯奶（牛奶或者豆奶）或者吃三份其他的含脂肪低的或不含脂肪的奶製品。

2·維持礦物質的攝入量

對於一個日常飲食很嚴格的素食者來說，可能會缺鈣、鐵、鋅。少量的鈣可

以從綠甘藍、杏仁、豆腐、橘子、花椰菜和糖蜜中獲得。鐵和鋅都是典型的從肉食中獲得的，不過你也可以從乾豆類、高穀類、麥芽、菠菜、葡萄乾和糖蜜中獲得，只不過量少罷了。你可以在進行常規的產前補充維生素和礦物質的同時，還需要補點鈣。一個日常食譜中包含大量乾豆類、水果類、多葉青菜和各種蔬菜的素食者，其食物中對胎兒的發育很重要的葉酸含量自然會比較高。

3. 保證攝取足夠的熱量

對於一個素食者來說，獲得足夠的熱量有時是比較困難的。素食者的日常食物都是典型的高纖維，由於吃的全是水果、蔬菜和全穀類食品，在他們還沒有吃夠充足的熱量前，這些植物性食物已經讓他們感到吃飽了。請記住，在懷孕六～九月之間，每天需要多攝入三百卡的熱量，來滿足必需增加的體重。

素食媽媽在月子裡如何進補

吃素媽媽可以增加進食量，每日多吃幾餐，以四～五餐較為合適。兩餐之間最好飲水或果汁，以促進乳汁的分泌。

吃素媽媽在坐月子裡可以食用香油泡薑加素雞或素肉，香油有殺菌之功效，並含有多種必需氨基酸，有助於產後氣血流失的恢復補充。另外，可多吃高蛋白的海帶、髮菜和豆腐類。由於乳汁分泌越多，鈣的需要量越大，所以，膳食中多補充豆類及豆製品、芝麻醬等。膳食攝入鈣不足時可補充鈣製劑等。

適當吃一些粗糧、蘑菇和紫菜等，以補充B族維生素。蔬菜類選用西蘭花、菠菜、玉米、紅蘿蔔、黃瓜和豆類，可用香油炒；水果類可吃奇異果、鮮棗、櫻桃等；湯水類可食用豆腐湯、青菜湯、酒釀煮雞蛋和紅糖蓮藕湯等。

同時，素食媽媽應儘量到戶外多曬曬太陽，這是補充維生素D的最佳途徑，可幫助體內鈣的吸收。

素食老人營養要則

崇尚素食的老人，為了達到營養平衡、體格健壯的目的，必須注意以下幾點：

1. 品種多樣，營養充足

為了保證營養充足，素食老人要避免吃單一的食物，每天應吃穀類、豆類、薯類、蔬菜和鮮果等幾大類食物，加上適量油脂等調味品。每天的食物種類至少應在五種以上，並要經常變換花樣。從營養需求上看，乳蛋素食和乳素食要比純素食合理些。純素食者，應多食大豆製品，因大豆是植物性食品中蛋白質品質最佳的。除了蛋白質以外，大豆中還含有許多大豆皂甙、大豆黃酮等物質，這些物質在體內有著抗氧化和抗衰老的作用。整粒生大豆中含有一些不能消化的碳水化合物和抑制消化酶的因數，因此素食老人應食用經過加工煮熟的豆漿、豆腐等豆製品。

2. 科學選擇，保證健康

素食老人很可能發生鈣、鐵、鋅和硒的不足。老年人每天需要攝取八百毫克以上的鈣，以延緩骨質疏鬆症的發生或減輕其症狀。在日常食物中以乳類所含的鈣為最佳，其次是豆類。蔬菜和穀類中雖也含有較多的鈣，但由於受植酸的影響，人體吸收利用率低。為此，素食老人每天應飲用一～二杯豆奶，並經常攝食豆製品、海帶等含鈣豐富的食物。植物性食物中的鐵、鋅、硒也不易被人體所吸收，而通過酵母發酵過的麵食可降低植酸的含量，從而提高鋅和其他微量元素的吸收利用，所以，素食老人可多選用饅頭、麵包等作主食。素食老人應有更多的戶外活動，多曬太陽，以防維生素D的缺乏。新鮮的蔬菜、水果，特別是紅、綠色的蔬菜和水果是胡蘿蔔素和維生素C的良好來源，素食老人每天至少應攝取五百克以上的新鮮蔬果。人體缺乏脂肪會造成能量不足以及脂溶性維生素和必需脂肪酸

的缺乏。但過多的油脂，即使是植物油，對人體的健康也是不利的。因此，素食老人每天應攝取適量的植物油。

3. 合理進餐，饑飽適度

老人由於內分泌的改變和消化液分泌的相對減少，對饑飽的調控能力較差，往往饑餓時會發生低血糖，過飽時會增加心臟負擔。尤其是全素食老人，由於進食的全是植物性食物，耐饑性較差，因此，應少食多餐，饑飽適度，按時進食。一般每日最少進食三餐，最好在三次主餐之外，增加兩、三次副餐（或稱點心）。主餐中每餐應有兩種以上的菜，副餐可選食豆奶、豆腐腦、紅棗蓮心湯、花生糊、核桃酪、芝麻醬、鹹甜粥、鬆軟糕點和水果等食品。三次主餐的間隔時間為四～六小時，副餐放在主餐之間和睡前一小時。對食量較小、胃納較差的老人，還可適當補充一些維生素和無機鹽製劑，如複合維生素、硒酵母片等，以滿足其營養需要。

4. 體重適中，利於長壽

肥胖老人易患糖尿病、心血管病等，但是，過於消瘦則會發生營養不良、免疫功能低下等問題。所以，每日攝入的能量不能太多，也不能太少，應以維持理想體重為原則。素食老人如體重較輕，則應先檢查一下有無病理情況，如沒有，則說明實際攝取的能量不足，應適當增加攝取量以維持理想體重。有研究顯示，過於消瘦和肥胖都會縮短壽命。「千金難買老來瘦」這句話改為「不胖不瘦利長壽」為妥。素食老人可以經常測量體重，以瞭解自己攝取的食物是否適量。如果長期低於標準體重，應請營養科醫生進行飲食指導。

總之，素食老人只要精心安排，正確調配好每天的膳食，也能達到營養合理、增進健康的目的。

（續下期）