



素食飲食的利與弊

楊佩臻 文

2018/05/27

現今推崇素食主義者逐年上升，食素的原因除了以往最常見的宗教信仰，越來越多人也因為傳染病、環境汙染、道德、健康等因素推行素食。然而，在中國古代，食用大魚大肉一直都是帝王或是高官權貴才能擁有的權利，傳統老一輩的人也常督促子孫吃肉長肉，現今普羅大眾的觀念則是認為營養均衡才最正確。而素食者是否真的能夠達到營養均衡？是否會對人體帶來助益或是造成不易見的傷害呢？

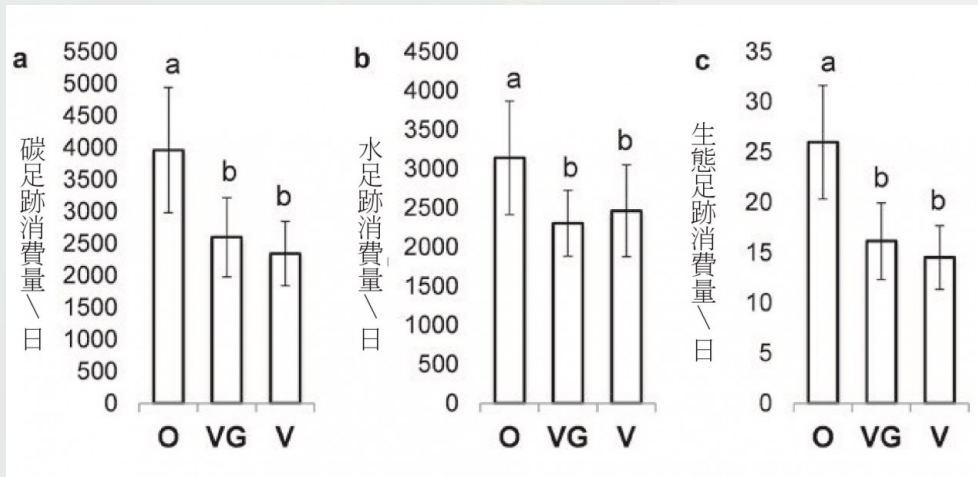
素食是否對某些疾病有所助益

在一篇Winston J Craig所著有關於素食對人體健康造成影響的論文中，整理了素食飲食對某些疾病的益處，以及潛在的營養短缺與風險。一般來說，因無攝取紅肉，素食者罹患心血管疾病、癌症、肥胖、糖尿病等風險較低。素食主義者消費的水果與蔬菜的數量較一般飲食者多，而富含纖維素、葉酸、抗氧化劑的蔬果能夠有效降低膽固醇濃度，再加上素食者對全穀物、堅果等的攝取，有助於保護心臟，因此在心血管疾病方面，素食主義者罹患心臟病、中風等疾病的風險較低。

癌症方面，蔬果的纖維與維生素C能夠預防肺癌、口腔癌、胃癌，富含茄紅素的西紅柿與番茄也能夠預防前列腺癌。素食者透過消費較多數量的蔬果、豆類，或許能夠有效預防癌症，然而目前尚未有明確針對素食與癌症之間利弊的研究，也沒有證據顯示純素飲食能夠有效杜絕癌症，因此關於素食飲食是否能夠對抗癌症，還有待商榷。

素食主義對環境的影響

Alice Rosi等人於《Scientific Reports》發表的論文中，研究了雜食、蛋奶素與純素對環境造成的影響，此研究將153位受試者分成O（雜食組）、VG（蛋奶素組）與V（純素組）三組，並要求受試者們記錄一個禮拜的飲食，將資料給予研究團隊進行食物的分類，再根據溫室氣體排放量的「碳足跡」、水資源消耗量的「水足跡」和生產單位食品所需土地量的「生態足跡」三種指標，來評估飲食習慣對環境所造成的影響。研究結果顯示，雜食組無論是在碳足跡、水足跡或是生態足跡所消費的量都明顯高於蛋奶素組與純素組，然而蛋奶素與純素組對環境影響就沒有特別明顯的差異。



此研究圖表可看出O (雜食組) 消耗的碳足跡、水足跡與生態足跡皆明顯高於VG (蛋奶素組) 與V (純素組)，而VG與V則沒有太大的差異。(圖片來源 / 楊佩臻重製)

資料來源：《Scientific Reports》

整體來說素食主義對環境是有益的，然而每種飲食模式都有可能對環境造成極大的影響，因為有太多隱藏於表面的因素無法計算。如何透過飲食改善環境的方法也有許多種，例如選擇當地種植和季節性的產品、減少食用加工產品等。最重要的是將健康飲食習慣對環境的影響持續透過媒體、教育的結合，教導給人們更多正確的觀念。

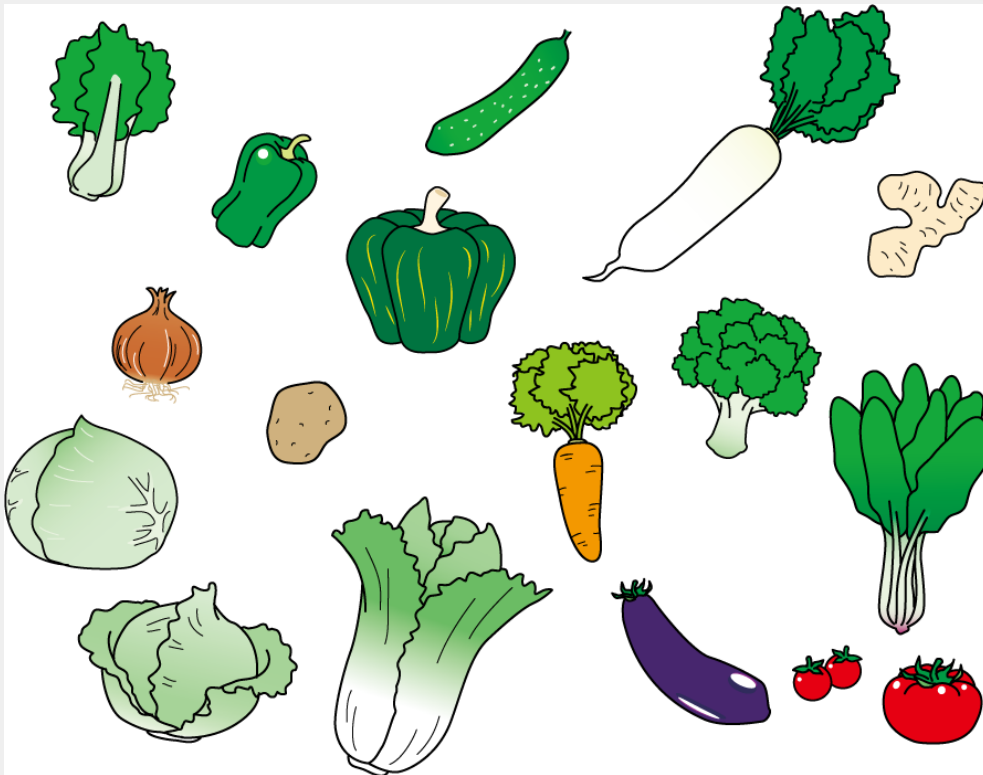
素食潛在的營養風險

維生素D僅存在於少數食物當中，例如蛋黃、魚類等，而根據文獻顯示，純素食主義者攝取的維生素D只有一般飲食者的四分之一，缺乏維生素D不僅會讓人時常感到倦態，還會影響免疫系統，造成反覆的感染，除此之外也會影響到鈣質的吸收，衍生出骨質疏鬆的問題，長期缺乏甚至可能增加心血管疾病與癌症的風險。為了補充維生素D，素食主義者必須加強戶外活動，增進自己接觸到陽光的機會。

此外，純素食者也面臨維生素B12的缺乏，維生素B12主要存在於蛋、肉、奶當中，因此與蛋奶素和雜食相較之下，純素食主義者含有的維生素B12濃度較低。維生素B-12的缺乏可能產生神經異常等精神症狀，包括注意力無法集中、疲勞、記憶力下降、易怒或是抑鬱等。因此純素食者必須透過食用黑豆、納豆、海苔等富含高量維生素B12之食品來補足。

人體必須攝取的礦物質——「鐵」、「鈣」、「鋅」等離子也是素食者較易缺乏的營養物質，這些離子的缺乏會導致人體易罹患癌症、慢性病等，甚至加速老化。然而透過額外的攝取某些食物便能夠補足，例如：鐵離子的缺乏可以透過食用黑木耳、紫菜乾、蘑菇乾並且配合維生素C幫助人體吸收；透過食用豆腐、腐竹並且配合日曬產生的維生素D促進鈣離子的吸收；精緻過的白米與蔬果中的鋅離子含量較低，可以透過攝取堅果、未精緻穀物、發酵豆製品等來維持鋅離子的吸

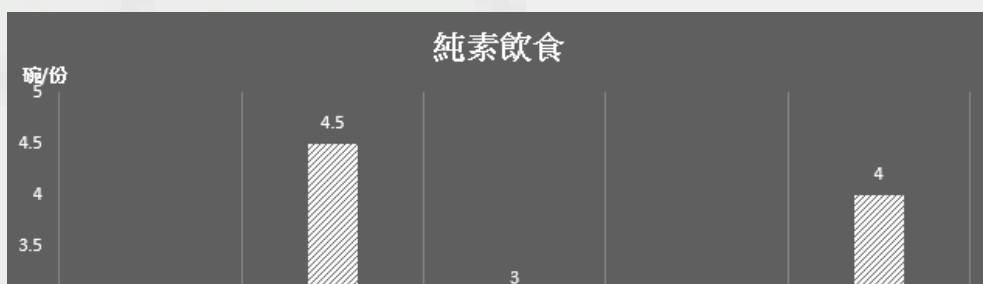
收。

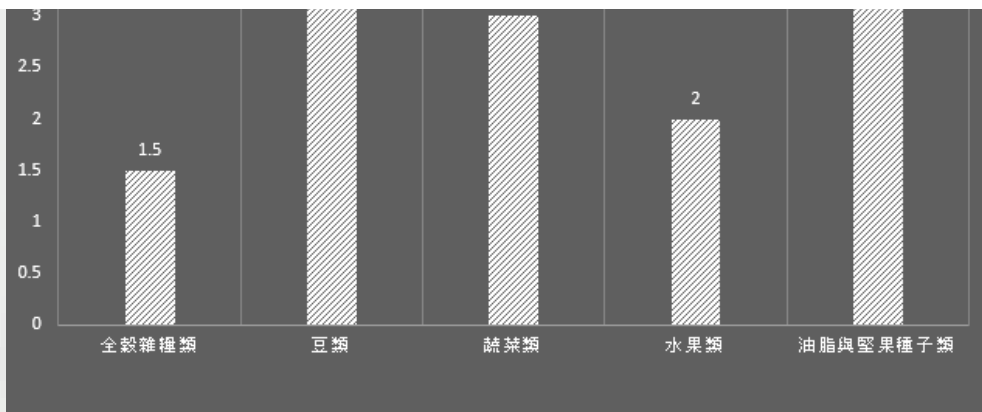


素食主義者需要透過攝取額外的食物補足缺失的營養。(圖片來源 / GAHAG)

如何正確吃素？

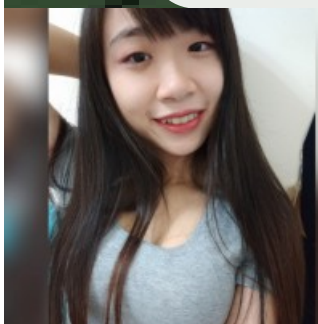
素食的種類可再細分為「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」、「蛋奶素」以及「植物五辛素(蔥、蒜、韭、蕎、興渠)」五種。根據衛生福利部國民健康署發布的素食飲食指標手冊，與一般飲食相比，素食者攝取的營養素較低，因此建議以未精製過的全穀雜糧為主食，例如「糙米」、「全麥」、「玉米」等非白米類，提供人體足夠營養素以及碳水化合物來源，再搭配適量豆製品以補足無攝取肉類所缺少的蛋白質。由於素食者對油脂的攝取量較少，因此必須更加重視所攝取油類的品質，並且增加堅果、深色蔬菜及水果食用的份量，補充人體所需的離子以及維生素；再來是需要多樣化的食材與烹調方法，並且減少加工食品、醃漬食物、調味料品等高含鈉量的攝取，達到少鹽、少糖、少油的健康飲食，以避免營養不足或營養過剩，最重要的是除了均衡飲食外還必須配合適量的運動以及日曬補充身體缺乏的維生素D。



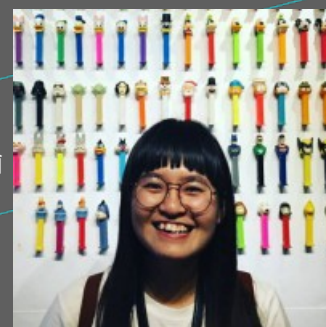


純素飲食需攝取的食物份量，以1200大卡為例。(圖片來源 / 楊佩臻製)
 資料來源：衛生福利部國民健康署素食飲食指標手冊

雖然大致看來素食主義對人體或環境皆是有益的，但是也不需要因此改變目前的正常飲食，只要攝取均衡、適量並且配合一定的運動，或是在進行任何飲食模式之前先詢問過專業營養師的意見，無論是素食、葷食都能夠讓人體健康。



記者 楊佩臻



編輯 陳咨諭

延伸閱讀

持續發展的潛力股 生酮飲食

深刻入骨 無法停止的慾望

為甚麼吃巧克力會讓心情變好？