

素食對健康大大有益？

易缺乏 Vit. B₁₂ 及同半胱氨酸、壞膽固醇、三酸甘油脂偏高 反易患心血管疾病

承《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 49》有關蛋白質的論述：茹素者，由於植物性蛋白質沒有動物性蛋白質完整，易缺鐵(造成缺鐵性貧血)及 Vit. B₁₂(造成惡性貧血、動脈硬化)，因所缺者在肉類含量較高，故建議豆類、穀類應搭配一起食用。

素食雖是一個健康概念，但在台灣，素食人口多數卻吃得不健康。許多統計發現，台灣素食者罹患心血管疾病的比例，反較一般人還高。近來，慈濟大林醫院分析 3,689 健檢民衆發現，吃素女性的三酸甘油脂比葷食者還高，好膽固醇亦較少。香港中文大學醫學院，於 2006 年亦發現，長期吃全素的人，因維生素 B₁₂ 缺乏，同半胱氨酸(Homocysteine)升高，血管比一般人更易硬化。

因為台灣素食者，通常吃得很油，且大多使用精製過的植物油，或冒煙點很低的植物油，這些油要不是原本品質就不好，不然就是經大火一炒便氧化了，節省的家庭主婦更常「撿菜尾」，將剩菜全都掃下肚。

且台灣的素食者，喜吃素雞、素魚等豆類再製品。業者深恐口感不佳或不夠香，常以油炸、煎炒的方式處理這些素料。加上很多素食者或老人家口味重，喜吃油炸物，如炸香菇、炸茄子、炸甜不辣……等。總之，吃了這麼多氧化油，若新鮮蔬果又吃得不夠，壞的膽固醇怎會不高呢？而三酸甘油脂偏高，則因吃了太多的澱粉之故。

素食者，除宗教因素之外，常為健康才吃素，沒想到卻適得其反，十分諷刺。但吃素若能吃得正確，的確可以降低乳癌、直腸癌、子宮肌瘤、動脈硬化、腦中風、糖尿病、類風濕性關節炎…等慢性病的罹患率。但若吃得不正確，反易導致動脈硬化、缺鐵型貧血、惡性貧血、憂鬱症、厭食症、代謝症候群、生殖功能衰退…等問題。

國外的素食者就吃得較健康，蔬果多以涼拌或生吃為主，是真正的生機飲食。

蔬果最好吃有機的，但因沒有噴灑農藥，可用蔬果機或臭氧機將細菌處理掉，或以滾水川燙

10~20 秒，撈出以冷壓橄欖油拌食即可，不但解決細菌的問題，還保有蔬菜的營養素。

素食者另一個問題是，食物比例通常不對，不僅台灣，全世界的素食者均一樣。因吃素者一旦避開肉類，蛋白質與脂肪的攝取就會較缺乏。很多初學素食者，易出現血糖不穩、膽固醇過低、甲狀腺低下或血清素缺乏的問題。故需特別注意蛋白質與脂肪的補充，三餐均要有，但需依個人體質、代謝傾向(屬澱粉、蛋白質或脂肪代謝傾向)、血型及酸鹼質等而定。

從中醫的角度，大多數的蔬果性味偏寒涼，肉類則偏溫。故虛寒體質者若茹素，需注意每一餐的食物屬性，多攝取溫熱的蔬果、堅果、辛香料，並多運動以增加基礎代謝率，才不會越吃體質越寒。(96.12/28；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》11)

食物的寒熱屬性表

寒性	生菜沙拉、白蘿蔔、茼蒿、苦瓜、台灣芹菜、筊白筍、竹筍、生小黃瓜、蘆薈、小麥草、菊花茶。
	椰子汁、西瓜、香瓜、火龍果、水梨、芒果、香瓜、哈密瓜、葡萄柚、柚子、橘子、桑椹、覆盆子。
涼性	螃蟹。
	豆腐、綠豆芽、苜蓿芽、冬瓜、胡瓜、絲瓜、空心菜、芥藍菜、菠菜、榨菜、鮮金針、荸薺、美國芹菜、包心菜、小白菜、大白菜、番薯葉、茄子、萵菜、菱角、綠豆、甜菜、綠茶、蘆筍、百合、蓮藕、海帶、髮菜、牛蒡。
平性	番茄、香蕉、奇異果、百香果、檸檬、水蜜桃、蓮霧、楊桃、櫻桃、草莓、木瓜、枇杷、蔓越莓、柿子、李子、鳳梨、甘蔗、蜂蜜、羅漢果、愛玉、仙草。
	鴨肉、鵝肉、兔肉、青蛙、烏賊、海蜇皮、蜆、蛤、螺、鱉。
溫性	黃豆芽、香菇、金針乾、木耳、芋頭、玉米、番茄、薏仁、豌豆、扁豆、紅蘿蔔、秋葵、蓮子、山藥、蕎麥、麵粉、南瓜。
	芭樂、蘋果、葡萄、柳丁、烏龍茶。
熱性	海參、豬肉、雞肉、魚肉。
	水煮花生、韭菜、芫荽、九層塔、黃豆、納豆、洋蔥、馬鈴薯、紫蘇、酸梅。
熱性	釋迦、黑芝麻、葵花子、南瓜子、松子、普洱茶、糯米、酒釀、紅棗、糖炒栗子、黑糖。
	羊肉、牛肉、鹿肉、蝦、鱈魚。
熱性	薑、蔥、蒜、辣椒、胡椒、花椒、肉桂、小茴香、八角、龍眼、荔枝、炒花生、烤生、烤胡桃仁、烤杏仁。
	榴槤、酪梨、椰子肉、巧克力、可可亞、咖哩。
	麻油雞、薑母鴨、十全大補湯。

