

少肉多蔬果 健康 GoGoGo

文/何佳珍 (本院營養組督導)

工作忙碌壓力大，加上三餐經常外食，儼然已成為都市人的生活型態。根據中華民國營養師公會調查，2008 年外食人口的飲食習慣，有 36% 的人每天吃超過 5 份肉，10% 每天吃超過 10 份肉。大量攝取肉類的失衡飲食，已造成多數民眾體質「酸化」現象。當人體屬於偏酸性體質則較容易罹患高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病，甚至引發癌症。而如何讓體質不為偏酸性就應多攝取屬鹼性的食物，如：蔬菜、水果。

許多的證據顯示最健康的飲食是來自於植物性食物 (如蔬菜、水果和豆類)，而很少來自於動物性食物 (如肉類、魚、禽類和乳製品)，特別是高脂肪食物更是不宜。在台灣，1997 年的「國民營養變遷調查」發現，在 19~44 歲的人口中，每十人就有 1 人長年吃素。我們發現不管是宗教信仰或健康理由，素食人口有逐漸增加的趨勢。素食對健康有益，但亦須注意均衡攝取各種營養。大部分研究的結論都指出：「應少吃動物類食物，多吃植物性食物，特別應多吃水果及蔬菜。」為什麼呢？其益處如下：

預防癌症

科學研究已充分證實，水果和蔬菜對所有腸胃癌和抽菸引起的癌症有預防的效果，包括肺癌、結腸癌、胃癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌和膀胱癌。最近的研究指出，蕃茄和蕃茄醬中所含的類胡蘿蔔素中的蕃茄紅素 (lycopene) 亦能預防攝護腺癌。哈佛大學醫學院的愛德華吉奧凡奴奇教授指出：「每週吃五次 (或更多) 紅肉為主食的男人，其結腸癌罹患率是每月吃紅肉少於一次的男人的四倍。」

降低心臟疾病罹患率

以蔬果為主的飲食，可以降低心臟疾病的罹患率。多倫多大學的纖維專家大衛詹肯斯指出：「要降低心臟疾病，必須多吃豆類，豌豆、燕麥和大麥，因為其黏稠的可溶性纖維可以幫助降低血中的膽固醇。」蔬果中含有纖維質、葉酸及多種抗氧化劑，如：維生素 A、C、E... 等，有降低膽固醇、預防心血管疾病的發生。在一長達 20 年的研究報告中指出，每天吃三份蔬果，中風機會降低 22%。

減少憩室症發生及便秘

根據研究明確指出，來自水果、蔬菜及燕麥和大麥的麩皮的纖維具有保護作用。一個吃少量纖維的男人(每天少於 13 克)其罹患憩室症的比例是吃多量纖維男人(每天至少 32 克)的兩倍。

其他好處多多

根據一項最新飲食調查研究，以橄欖油、蔬果為主的地中海飲食，有助預防憂鬱症，罹患機率降低至少 30%。根據澳洲的研究結果，高纖維飲食也可以預防氣喘、糖尿病和關節炎。雪梨伽爾文醫學研究所 (Garvan Institute of Medical Research) 的科學家表示，纖維不僅幫助人們維持身體正常機能，還可增強免疫系統，對抗發炎性疾病。早在 1972 年，美國臨床營養期刊就已經有一篇肉食者跟蔬食者的比較，研究發現，蔬食時間越久，骨頭的密度反而越強硬，尤其到風險最高的 7、80 歲，蔬食者的骨密度差不多是 1.3，強度是肉食者的將近兩倍之多！

趨緩地球的暖化及環境殺傷力

中研院氣候變遷中心主任劉紹臣指出，畜牧業會排放大量的甲烷對地球暖化的殺傷力遠大於二氧化碳；然而，存在大氣的壽命只有十年，不像二氧化碳高達五十年。換言之，如果能有效降低甲烷的排放量，將會有效趨緩地球暖化，發起無肉日的活動有其重要意義。

根據資料，以牛隻為代表的畜牧業，占整個溫室氣體排放量的 18%，比汽車和摩托車排放量 14% 還高。此外，畜牧業排放的甲烷對地球暖化殺傷力是二氧化碳的七十二倍。

由此可知少吃肉多吃蔬果，不但有益健康、預防慢性病，亦可兼顧環保。在如此眾多有益健康與環境的因素下，少肉多蔬果，何樂不為呢？