

素食夠營養嗎？

～談均衡飲食

許多人聽到「吃素」的第一個反應就是：「吃素營養夠嗎？」，或是「吃素會沒力氣吧？」

大部分人對「素食」的印象就是只吃青菜，其他什麼都不吃。如果吃素只吃青菜，這樣的飲食方式就是「不及」，營養素和熱量攝取都不足，當然沒有體力，容易生病。但多吃肉就會讓人體力充沛嗎？與從前相比，現代生活中，肉類等高蛋白質食材取得方便容易，因而常常過量攝取，且肉類食物多伴隨高量油脂，加上青菜攝取得少，因而產生許多文明病，如高血脂、痛風等，這樣的飲食方式就是「太過」，過量的營養身體無法消耗利用，不見得會讓人比較有體力，反而變成病號。

過猶不及兩者都不好，都是「營養不良」。正確的飲食方式應該首重「均衡」。衛生署倡導的「國民飲食指南」旨在告訴民眾均衡飲食的重要。

以下為「國民飲食指南」所建議六大類食物的每日攝取量：

- 一、五穀根莖類 3~6 碗；
- 二、奶類 1~2 杯；
- 三、蛋、豆、魚、肉類 4 份；
- 四、蔬菜類 3 碟；
- 五、水果 2 個；
- 六、油脂 3 湯匙。



其中五穀根莖類指的主食類食物，包括米飯、麵食、芋頭、南瓜、湯圓等，依照個人需求每天總量 3~6 碗即可。而根據國民營養調查，國人普遍鈣質攝取不足，故「國民飲食指南」建議每日攝取奶類 1~2 杯，而不食用乳製品的全素食者，也可從天然黃豆類食物中攝取到豐富的鈣質。另外，認為動物性蛋白質才是優質蛋白的觀念已經落伍了，研究早已證實黃豆的蛋白質與肉類一樣，都是高生理價蛋白質，所以只要適量攝取，素食者不須特別擔心蛋白質量攝取不足或品質不夠好。

另外素食者須注意鐵的攝取，建議可於飯後吃一個富含維生素 C 的水果，如橘子、柳丁，因為維生素 C 可協助鐵質吸收。而維生素 B12 也是素食者比較不容易從食物中攝取到的營養素，建議可以吃酵母粉，或是綜合維生素予以補充。

所以不論是素食還是葷食，只要秉持「均衡飲食」的原則，都一樣可以吃得健康、頭好

壯壯。