

## 素食者如何補充蛋白質、鈣質和鐵質？

許多研究都發現，全球暖化其中一個很重要的元兇就是畜牧業，其所造成的污染甚至超過工業帶來的汙染；所以隨著環保意識抬頭，許多人選擇了素食；素食已公認是對環境較友善的飲食方式，許多先進國家開始每週選定一天作為「無肉日」，不吃肉食來促進健康更支持環保；而臺灣的公家機關及學校則推行「周一無肉日」作為支持環保的具體行動。

儘管有越來越多的人吃素，但「素食就是吃青菜跟水果」、「吃素會營養不良」等錯誤觀念仍普遍存在；之前在關渡人文章中我們已經提過，只要秉持「均衡」原則，六大類食物都適量攝取，營養自然均衡足夠，否則無論葷素都可能造成營養失衡；現代人大魚大肉，雖營養不匱乏，但伴隨而來的慢性病就是營養失衡最明顯的例子。

素食者最擔心的就是蛋白質攝取不夠造成營養不良、鈣質攝取不夠造成骨質疏鬆、鐵質攝取不夠造成貧血；這裡為大家介紹素食如何補充這三種營養素。不過要再一次強調，這些營養素並不是只有素食者要注意攝取量的足夠與否，葷食的人如果不注意也可能攝取不足。

### ● 蛋白質

大豆蛋白優質完整，是素食者最佳且最主要蛋白質來源，其品質與肉類一樣好，卻沒有肉類的缺點，因為其不含膽固醇，更重要的是，許多研究已經證實大豆蛋白可以降膽固醇，所以無論是葷食還是素食，每日攝取豆製品對身體都是有益的；一般來說，素食者每餐都有 1.5-2 份（註 1）的豆製品就足夠身體所需了。

註 1 份豆類 = 260 cc 豆漿 = 約半個女生手掌大的豆包、豆干及其他豆製品。

### ● 鈣質

許多來自植物的食物都含有豐富鈣質，如：深綠色蔬菜、豆類、豆腐、芝麻、紫菜等。只要注意每天攝取的量，達到衛生署的每日建議量（1000 毫克）並不困難。

常見食物鈣含量表 (mg 鈣/每 100 公克約 2 兩 6)

| 鈣含量    | 食物                                                                                                 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <50    | 麥、小米、玉米、米、麵粉、菜豆、馬鈴薯、苦瓜、茄子、筍、蘿蔔、芋、胡瓜、柑、蘋果、葡萄、香蕉、楊桃、香瓜、梨、鳳梨、文旦、西瓜、甘藷、豆漿、牛肉、鴨肉、雞肉、豬肉、白帶魚、虱目魚、吳郭魚、蟹、九孔 |
| 50-100 | 紅豆、綠豆、豌豆、蠶豆、花生、瓜子、栗子、菱角、燕麥、樹薯、茼蒿、高麗菜心、菠菜、蕓菜、葡萄乾、黑棗、豆腐、蛋類、烏賊、蝦、蚵、海蜇皮、牡蠣、                            |

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
|         | 海鰻                                                             |
| 101-200 | 糯米、米糠、杏仁、豆芽、紅鳳菜、芥菜、捲心芥菜、蕃薯葉、油菜、香菇、刈菜、橄欖、乾蓮子、花豆、皇帝豆、毛豆、豆乾、蛋黃、鮮奶 |
| 201-300 | 高麗菜、芥藍菜、莧菜、黑豆、黃豆、豆皮、豆干、油豆腐、健素糖 ( 酵母粉 )、蛤蜊                      |
| 301-400 | 海藻、金針、苜蓿芽、木耳、黑糖、白芝麻、吻仔魚                                        |
| >400    | 黑芝麻、豆枝、紫菜、小魚乾                                                  |

不少研究報告發現，消費乳製品及動物性食品較多的國家，如：美國、英國、芬蘭、瑞典，骨質疏鬆症發生率並沒有比較低；反而是純素食的飲食方式，罹患骨鬆症的比例較低。而除了飲食補充鈣質，另外也應該多運動、多曬太陽，才能增加鈣質吸收。

### ● 鐵質

一般來說，大部分動物性食物所含的鐵質，在體內吸收利用率較高，但許多植物性食物亦含豐富鐵質，如：乾果類 ( 葡萄乾、紅棗、加州梅 )、全穀類、核果類、種子類及深綠色蔬菜等，即使吸收利用率較低，但只要與維生素 C 含量高的蔬果一起食用，即可提高身體對鐵質的吸收。如此即使是純素食者，也應不致因缺鐵而造成貧血。

許多人因為擔心吃素易導致部分營養素攝取不足而不敢嘗試，事實上，素食要達到均衡且營養是很容易的，只要把握上述原則，廣泛攝取各種食物且不挑食，素食其實是營養健康的選擇。