

# 【生活篇】新素食主義(四)

New  
Vegetarianism

*Vegetal*

續上期

野萍

## 素食能滿足人體所需的營養

素食含有人類身體所有需要的營養成分。猩猩的遺傳基因九十八%與人類相同，牠們終生食素從不缺乏營養。肉類及奶類所含的營養，完全由植物而來。

因此，你如果決定要吃素，包括維生素和礦物質在內的一切營養素的攝取，都無需再有所顧慮。

下面是人體主要營養素的素食來源：

**蛋白質：**構成人體組織，合成各種酶、激素和抗體。存在於豆腐、豆漿、牛乳、乳酪、黃豆、豌豆、蠶豆、紅豆、綠豆、麵筋、麥胚、芝麻、大米之中。

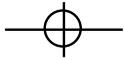
**脂肪：**構成細胞膜及腦髓和神經組織，提供熱量。存在於植物油、豆類及豆製品之中。

**亞油酸：**必需脂肪酸。存在於豆油、花生油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、米糠油、菜籽油之中。

**亞麻酸：**必需脂肪酸。存在於豆油、菜籽油之中。

**澱粉：**提供熱量。存在於穀物、薯類、豆類之中。

**纖維素：**輔助消化，預防疾病。存在於蔬菜、豆類、水果之中。



**維生素A或胡蘿蔔素：**促進皮膚、骨骼、牙齒的生長和健康，維持視力健康，促進傷口癒合。存在於豌豆苗、菠菜、茴香、茼蒿、芥菜、香菜、韭菜、空心菜、莧菜、南瓜、番茄、芒果、沙棘、強化牛乳、全脂牛乳、奶油、乳酪之中。

**維生素D：**促進鈣和磷的吸收利用，促進骨骼和牙齒的生長與健康。存在於牛乳、奶油、乳酪之中。

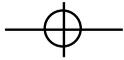
**維生素E：**保護血紅細胞，防止維生素A及維生素C的氧化。存在於植物油、帶皮穀物、豆類及豆製品、綠葉蔬菜、芝麻油、豆油、玉米油、菜籽油、葵花籽油、花生油、麥胚、蕎麥、玉米、小米、麥麩、黃豆、黑豆、蠶豆、紅豆、綠豆、毛豆、菠菜、香菜、黃花菜、芝麻醬之中。

**維生素B1：**協助碳水化合物的代謝，維持神經系統的健康。存在於帶皮穀物、豆類及豆製品、米糠、大麥、全麥粉、麥麩、蕎麥、高粱、燕麥片、玉米、小米、蠶豆（鮮）、豌豆、毛豆、青豆、黃豆及豆製品、綠豆、紅豆、葵花籽、花生、芝麻之中。

**維生素B2：**協助蛋白質，脂肪和碳水化合物的代謝，製造機體組織，促進臉部皮膚和眼睛的健康。存在於綠葉蔬菜、帶皮穀物、豆類及豆製品、牛乳及乳製品、乳酪、酸奶、麥胚、麥麩、蕎麥、燕麥片、全麥粉、玉米、高粱、紫米、黑豆、蠶豆、豌豆、青豆、芸豆、黃豆及豆製品、扁豆、豇豆、菠菜、薺菜、茴香、香菜、韭菜、油菜、蘑菇、栗子、花生、芝麻之中。

**維生素B6：**協助蛋白質代謝，促進銅和鐵的利用及身體的正常生長。存在於帶皮穀物、豆類及豆製品、麥胚、全麥粉、玉米、燕麥片、黃豆、豆製品、綠豆、豌豆、扁豆、菠菜、胡蘿蔔、馬鈴薯、芹菜、蘑菇之中。





**維生素B12**：協助製造紅血球，維持神經系統的正常功能。存在於發酵豆製品、牛乳及乳製品、豆腐乳、牛乳、乳酪之中。

**維生素C**：保持血管健康，促進鐵的吸收，幫助抵抗感染。存在於水果、蔬菜、紅果、草莓、奇異果、荔枝、橙、橘、柿子、栗子（鮮）、辣椒、青椒、苦瓜、菠菜、藕、油菜、菜花之中。

**鈣**：形成骨骼和牙齒，維持神經和肌肉的正常活動。存在於蔬菜、豆類及豆製品、牛乳及乳製品、乳酪、豆腐、黃豆及豆製品、芸豆、雪蕪、莧菜、油菜、小白菜、萵苣、空心菜、黃花菜（萱草）、蘿蔔纒、木耳、海帶、芝麻之中。

**鐵**：形成血紅蛋白，預防貧血。存在於豆類及豆製品、果仁、薺菜、菠菜、雪蕪、莧菜、萵蒿、小白菜、空心菜、黃花菜、海帶、木耳、香菇、銀耳、黃豆、腐竹、豆腐、發芽豆及其他豆製品、豌豆、紅豆、綠豆、青豆、扁豆、核桃、花生、芝麻、松子、西瓜籽、榛籽、葵花籽之中。

**銅**：製造血紅蛋白，維持血管健康。存在於帶皮穀物、豆類及豆製品、麥麩、麥胚、燕麥、蕎麥、全麥粉、黃豆、豆腐及豆製品、綠豆、紅豆、毛豆、豇豆、扁豆、豌豆、菠菜、香菜、甘薯、核桃、花生、葵花籽、芝麻、葡萄乾之中。

**鋅**：維持正常的生長發育，促進傷口癒合。存在於帶皮穀物、綠葉蔬菜、豆類及豆製品、果仁、堅果、牛乳及乳製品、麥胚、麥麩、燕麥、麥片、玉米、糯米、小米、黃豆、豆腐及豆製品、紅豆、綠豆、黑豆、蠶豆、芸豆、扁豆、菠菜、小白菜、莧菜、薺菜、雪蕪、蘑菇、芝麻、葵花子、花生、核桃、牛乳、乳酪之中。

**碘**：維持正常的生長發育，調節身體的能量代謝，預防甲狀腺腫大。存在於碘化食鹽、蔬菜、海藻、海帶、髮菜、紫菜之中。

（續下期）

