

新素食主義 (二十)

New
Vegetarianism



野萍·文

(上接224期)

常吃苦味素食有益健康

人對苦味最敏感，當人體出現消化障礙、味覺減退和食欲不振時，苦味最易達到使其恢復的目的。苦味與甜、酸和其他味道調配得當時，能起豐富和改進食品風味的作用，苦味素食對人體的味覺感受起著獨特的作用。因此，苦瓜、蓮子、白果、萵苣、芫荽和柚子等，均被視為美味。

苦味素食大多具有藥理作用，可調節生理機能，有益健康。我國歷來有「苦口良藥」之說，存在於食物中的苦味物質與藥中的基本一樣，組成苦味物質的主要成分有生物鹼、芭類、糖芭等，而這些物質各具藥用價值和獨特的保健作用。生物鹼，如咖啡鹼、可哥城、茶鹼等，都是嘌呤類衍生物，是食物中主要的苦味物質，具有興奮中樞神經系統、利尿、強心、助消化等藥理作用，具有預防心血管系統疾病、防癌抗衰、抗糖尿病等多種保健功能。芭類化合物種類繁多，如香豆芭（桔油）、萵苣苦素、皂角芭、苦瓜芭等，具有防止口臭、改善腦和末梢神經血流、利尿、保健功能，能夠促進代謝、降低膽固醇、調節神經、抗疲勞、防止體內酯質過氧化而引起衰老等功能。由此可見，人們在日常生活中常吃些苦味素食，對健康是有很大的裨益的。

1. 常吃苦味素食能促進食欲，幫助消化。

苦味素食能刺激舌頭上的味蕾，啟動味覺神經，刺激胃液和膽汁的分泌，溶解脂肪，促進食物消化，使人吃得有滋味，精力也更旺盛。

2. 常吃苦味素食對保護心腦血管有益。

苦味物質具有增強心肌和血管壁彈性的作用，有益於提高微血管彈性和擴張血管的功效。因此，苦味食品能預防血壓上升、動脈硬化而造成的心臟血管疾病。由於生物鹼在生理上具有刺激中樞神經系統、引起興奮、加強肌肉收縮的作用，所以能使機體解除疲勞。

3. 常吃苦味食品能泄熱通便、排毒清腸。

中醫認為，苦味屬陰，能除燥、濕，有疏泄作用。苦味物質還能清除人體內的污染物和有害物質，促使腸道內有益菌群繁殖，抑制有害菌群生長，使其保持正常平衡狀態，並使體內的毒素和積熱隨糞便排出體外，具有「除邪熱，祛汙濁，清心明目，益氣提神」之功效。

多吃食用菌為健康加分

自古以來，人們崇尚「藥療不如食療」。祖國傳統醫學認為，對疾病的防治，並非孤立地依靠藥物，更注重於人的營養和飲食調理，以固根本。利用飲食防病治病，在我國有著悠久的歷史，比如食用菌。

食用菌指可食的菌類食物，它們味道鮮美、營養豐富，並均有一定防病治病的藥效。在眾多食用菌中，靈芝、猴頭菇、蟲草菌、金針菇、香菇等對強化人體免疫力的作用更為突出，其提高人體免疫功能的作用已為國內外醫學專家所公認。

著名營養學家史坦頓，於一九八四年對食用菌的營養價值作評價，他認為食用菌集合了食品的一切良好特性，認為食用菌「是未來最為理想的食品之一」。現代醫學研究顯示，食用菌含有人體必需的八種氨基酸、十四種維生素、多種礦物質等營養成分，具有滋陰補陽、益氣活血、補腦強心、延年益壽等功能。

我國著名心血管病專家洪昭光教授曾提出合理膳食十個字：「一、二、三、四、五，紅、黃、綠、白、黑」。這裡的「黑」指的就是黑木耳，每天吃五~十

克的黑木耳能有效降低血液黏度。食用菌具有高蛋白、低脂肪、低熱量和低鹽分的特點，正是現代人所注重的「一高三低」型保健食品。

同時，食用菌具有降低血清膽固醇、改善血液微循環、提高血液載氧能力、提高肝臟解毒能力等藥理作用。經常食用，可全面調節人體生理機能，促進新陳代謝，增強免疫功能，延緩衰老，是較為理想的保健食品。此外，食用菌還有提高細胞內各種酶的活性作用，所以多食食用菌能夠提高機體的免疫力、消除神經緊張等。秋天時，在注意防寒保暖和加強身體鍛鍊的同時，不妨將食用菌也端上餐桌，為健康加分。

健康吃蛋勝吃肉

傳統都認為雞蛋是營養豐富的食物，除含豐富蛋白質外，蛋黃更是營養的精華所在。不過，營養師指出，蛋黃膽固醇含量高，多吃可導致心臟病。而吃蛋是否健康，與煮食方法有莫大關係，大家不可忽視。

雞蛋含豐富的蛋白質，可維持人體生長發育，是製造荷爾蒙及酵素的重要物質；而每只蛋的蛋白質含量就相當於一斤肉或一杯牛奶中所含的蛋白質。

不過，蛋白及蛋黃的蛋白質分量各占一半，但蛋黃卻含有高膽固醇及脂肪，連蛋黃一起吃，便會增加膽固醇及脂肪的吸收。過量的膽固醇會積存在細胞壁中，令血管硬化，增加患心臟病的機會。因此，對於肥胖或膽固醇高的人士來說，吃蛋白較為健康。至於健康人士，只要每星期吃不多於三只雞蛋，都是健康有益的。

另外，吃雞蛋是否健康，與其煮食方法有更密切的關係。使用大量油分的烹調方法，如煎蛋、炒蛋，便沒有蒸或煮那麼健康。此外，因生蛋中含有沙門氏菌，抵抗力差的人，如嬰兒、長者及腸胃較弱的人，進食半生不熟或生吃雞蛋後，容易令腸胃產生不適。

素食者要講究營養搭配

多年的科學研究顯示，素食習慣雖然對於抵抗心血管疾病和防止肥胖等疾病具有不可辯駁的好處，但由於人們目前生活在一個高科技的現代社會環境中，所

以素食者在那些需要耗費大量體能的工作面前往往「汗顏」。因此，素食者更需注意營養搭配。

1· 適量補充維生素B12

素食者的飲食習慣儘管屬於一種「健康飲食」，但由於也是一種「偏食」，所以他們身上的維生素B12供應往往不足。那些一般不食用乳製品、雞蛋、豆漿等食品的素食者應當每天服用適量維生素B12。

2· 別忘了鈣的補充

鈣是保持人體正常工作所需要的一種關鍵元素。純素食者不但無法從肉食中獲得鈣的補充，而且由於他們基本上不飲用乳製品，所以也無法從中獲得必要的鈣補充。在可能的情況下，素食者不應將牛奶之類的乳製品排斥在外，應適量食用乳製品。此外，經常喝豆漿、含鈣果汁，吃黃豆、花椰菜和穀物都能夠對補充鈣起到重要的作用。

3· 重視蛋白質的補充

無論是兒童還是成年素食者，每天的飯食中，應當吃含有五～六種含有高蛋白的食物，如豆類、堅果類、種子類、大豆製品、雞蛋和乳製品。這些食物雖然種類較多，但食用時可以酌量，搭配食用。

4· 素食者仍需脂肪

素食者是比較厭煩油膩食物的，儘管如此，適量攝入有益的脂肪類不但有益於健康，還能夠起到防癌的作用。然而，對於素食者來講，由於不吃魚、肉和海產品，所以往往無法獲得這類脂肪。作為替代品，素食者可以多食用一些類似亞麻籽油、豆油和胡桃這樣的食品。

總的來講，健康的飲食結構應包含人體所需要的各種元素和營養物，所以，當強調多吃蔬菜和水果時，不應將能夠提供人體所需的其他重要養分的非蔬菜水果類食物一概排斥在外。對於那些已達到難以接受葷腥食品的素食者，則需要仔細分析自己目前的飲食結構，至少應通過採用替代食品或加用維生素的方式彌補某些養分的缺口，使自己既能保持已經習慣的飲食結構，同時又不影響身體各部分的正常工作。

（續下期）