

# 新素食主義 (21)

New  
Vegetarianism



野萍·文

(接上期)

## 素食如何吃出營養

雖知道吃素的好處，但仍無法吃素，或許你唯一擔心的問題是得不到肉類才有的營養素。其實只要吃素時能選擇多樣化的菜式，不偏好幾種菜，一樣能攝取到足夠的營養。吃素者因拒絕肉類的攝取，在飲食上就需掌握幾項原則：

1. 別為了讓素食更有味而多用油脂來烹調，應掌握素菜清淡、少鹽、少糖的原則才符合素食之健康取向。愛美的女人想靠吃素來維持苗條身材可不是這麼容易，如果你烹調方式不正確，用油過量，或是盡挑些油炸類如炸豆腐皮，或是甜食類如綠豆糕來食用，儘管這些食物都是素食，然而，高油高糖讓你想不發胖都難。

2. 肉類蛋白質含量高，但豆類如黃豆、毛豆、綠豆或豆腐、豆乾等豆類加工品亦含豐富蛋白質，可補充因未攝食肉類而缺乏的部分，且多吃豆類，就無膽固醇過高之憂。

3. 多攝取腰果、杏仁等核果類，其豐富油脂可補充人體所需熱量。

4. 青菜最好能有四、五種變化，肉類所含的鐵質可經由多攝取高鐵質的水果，如番茄、奇異果、葡萄來補充。

5. 應以全麥麵包、胚芽麵包、糙米等代替白米飯、白麵。

如果你是個素食入門者，剛開始也許會覺得明明吃得很多，卻餓得很快，這正是因為植物較易被腸胃吸收所致。別擔心，持之以恆，你就能深切感受到吃素對身體健康好處多多。

6. 直接飲用新鮮蔬菜汁和水果汁。這些將植物中的活性物質完全保留下來，

可以排除體內的毒素以達到延年益壽的目的。還有用豆類、山芋和各種各樣的蔬菜製作的素食，味道又好，又有利於人體健康，提供了人體足夠的營養物質。

7. 吃點野菜。野菜一直是人們所鍾情的綠色食品，一般生長在空氣清新、陽光充足、沒有污染、水分充裕和土壤肥沃的地方，因此無污染、營養價值相對較高，有些還對人體有保健作用；人造蛋白質食物可以以假亂真，味道鮮美，營養價值高，不但適合減肥者的食用要求，還適合慢性病人和體弱多病者的口味。

8. 嘗試一下螺旋藻。目前所知的食物中營養成分最充分、最均衡的食品是地球上最古老的光合生物——螺旋藻，它是蛋白質之王，在每百克的螺旋藻中，蛋白質含量為五十五~七十克，是米的十倍，牛奶的十八倍。螺旋藻富含豐富的營養，是未來素食的首選。

## 給長期食素者的建議

科學家們發現，長期不沾葷腥，會使人體內所需要的一些養分得不到及時的補充，導致人體內的某些零部件受到損害。最近，美國科學家對長期素食者提出了一些有關增強膳食營養結構的建議。

1. 素食者最容易缺乏維生素B12、維生素D、鐵、鋅、鈣，因此，吃素的人應經常注意自己是否有腳氣病、夜盲症、牙齦出血等現象。若是能夠增加菜色的變化，就可以避免微量營養素的不足。

素食者應該特別補充含維生素B12多的食品如啤酒、酵母、乳製品等；含維生素D多的食品如雞蛋、乳酪、添加維生素D的營養強化食品；含鐵多的食品如堅果、核仁、豆腐、瓜子等；含鈣多的食品如奶類及乳製品、豆漿、豆腐、深綠色葉菜；含鋅多的食品如杏仁果、豆漿、豆腐、未精製的五穀雜糧。

2. 深綠色葉菜、堅果、核仁等天然食品是維生素和優質蛋白的最好來源；豆漿、豆腐則是加工食品中最受肯定的素食營養品。

3. 素食者應注意食物的種類要越多越好，儘量地吃全穀類食品，如糙米、胚芽米、麩皮、全麥麵包等五穀類食品。

4. 素食食物來源完全或大部分來自植物界。素食食品中含較多量的草酸、植物酸，易與鋅、鎂、鐵等結合排出體外，造成缺乏。故應多注意食用這些礦物質的食品或補充劑。

5. 在烹調食物時，最好慎選烹調油，並儘量以生菜沙拉、水煮、清蒸、涼拌

等方式處理，如此更能保持素食的原有風味。若食用方法以煎炸為主，再加上大量的油，可能會令膽固醇增高。

6. 最好能接受奶和蛋，即不嚴格素食，以避免營養不足，特別是兒童、孕婦、哺乳的母親最好不要堅持吃全素。

7. 吃素的人要經常運動、多喝水、曬太陽，幫助身體更有效地利用素食的營養成分。

## 素食八步保健要領

素食在各地漸漸蔚為風氣，然而，在進入飲食新紀元之同時，我們也不能忽略一些方法與要領。

1. 注意三餐的質與量：早餐要吃得飽，選擇營養價值較高，較易吸收消化的食物或菜肴；午餐要吃得飽，食量可稍加斟酌；晚餐則應儘量減少，不吃也無妨，但要早睡，否則過了時辰，熬不過捱餓的苦惱，很容易吃消夜，亂了飲食的章法。

2. 用餐準備要妥善：早餐之前做點兒簡單的運動或體操，既可以清出體內淤滯的脹氣，還可以通暢筋脈氣血，更重要的是讓早餐更有食欲，吃得更有味道；午餐之前適合靜休片刻，放鬆一下身心，扭動一下身體，回復整個早上工作疲勞與緊張沈重的壓力；晚餐之前最好能徹底消除一天的工作疲勞之後再吃，最好的方式就是洗個舒服的澡，徹底地將身體、筋絡、氣血與精神舒鬆起來。

3. 營養要均衡：素食品種有限，為了吃出絕對的健康，營養的攝取要注意均衡，每天每餐都能靈活交叉搭配，從五穀雜糧類、新鮮蔬菜類、水果類、堅果類、芽菜類及豆製品類中獲取均衡的營養成分，供應身軀龐大的能量，千萬不能偏愛或專挑自己喜愛的幾種菜肴，造成營養的失衡。

4. 量不宜過多：素食品種雖不多，但多數來自大地之母——土壤，是經過長時間與陽光、空氣和水進行充足的光合作用所得之精華，含有大量人體內所需的各種營養。要按自己消耗的熱量，計算自己的需要量，切勿過量過食，滯積過多的養分，一旦缺乏運動，遂成了肥胖的根源。

5. 樣不宜過雜：素食其實就是一種吃的修行，講求清淡、簡單、樸素，一切從簡，清清淡淡，忠於原色、原味與原料，只要顧及營養的均衡，越簡單越好。

(續下期)