

生活篇

Life Field

# 新素食主義 (22)

New Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接227期)

## 6. 要細嚼慢嚥

一般人吃素常以為素菜本身細軟青脆，以至於拚命加快速度囫圇吞棗，看似無妨，其實不然，以蔬菜為例，本身含有大量的纖維質，最好能徹底地嚼爛，以減少體能的耗費去消磨質地強韌的纖維組織。再如麵類及豆類加工食品都經過特殊處理或油炸，倘若未能充分咀嚼，停留在胃內的時間相對延長，會增加腸胃負擔。

## 7. 要專心進食

吃素時應盡量保持淨心靜氣，心無旁念地專心進食。進食的過程中，不要把平常的壞習慣帶進來，諸如，邊吃邊說話，邊吃邊看書、報、雜誌或聽音樂、欣賞電視等。否則，眼、耳、口、腦的動作將分散了血液流向腸胃的質與量，嚴重影響腸胃的消化與吸收。

## 8. 坐姿要端正

用餐時姿勢盡量保持端正，使食物由口腔送入之後，能順利地通過食道進入胃內，不當的用餐姿勢會對食道產生或多或少的不利影響。

## 素食為何可以防癌

美國德州大學安德森醫院的詹森博士經過多年研究，發現了一個事實。他留意到在紐約附近有個叫做塞納卡的小鎮，居民的癌症患病率明顯比鄰近的城鎮低。他結果

證實那個鎮附近有一個大湖，湖水中的「鉀」含量大大高出周圍地區的水。

詹森博士又發現伊朗有一些地區，人們患上食道癌者特別多，而這些地區的人以麵條為主食，他們習慣在麵中添加鹽，所以平日身體吸收了大量的「鈉」。同時，凡是在吃米飯的地區，食道癌的患病率特別低，而米飯是不加鹽吃的，所以「鈉」的攝取量比較低。

詹森博士仔細分析過全世界二十多個國家的有關資料，結果發現凡是平日攝取大量「鉀」的地區，人們患癌的比率總是偏低。原來人體細胞裡，鉀的含量時常是鈉的十倍，細胞在分裂之時，鉀含量下降而鈉含量上升，癌細胞也不例外，每次細胞受傷時，鉀由細胞之中漏出來，癌細胞即開始繁殖。人患上了慢性病，若有辦法提高體內細胞的鉀含量，生癌的機會則減少。相反，老年人體內的鉀特別容易由細胞膜漏出來，所以患癌的機會隨年齡而增加。

醫學研究進一步發現，如果在有些癌細胞的培養液中加入鉀，它會突然變成正常細胞。老鼠的血癌細胞本來不能造血，可是將其培養液中的鉀提高到十倍以上時，就有造血的現象出現。由此證明，「鉀」和「鈉」的比例對於癌細胞的形成，關係實在密切。

「鉀」和「鈉」的含量比例也影響高血壓、心臟病、糖尿病等症，在實驗中顯示：高血壓和心臟病患者的食物裡多加了鹽分，血壓即會上升，若在食物中加了鉀，血壓則會降低。糖尿病的成因，主要是胰臟功能減低，導致胰島素分泌不足；胰島素的分泌又受到鉀的影響，身體有大量的鉀，會刺激胰島素的分泌。

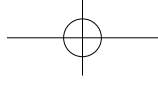
近年食療的秘訣正是根據這個原理，因為食鹽和味精都含有大量的鈉，而蔬菜與豆類則含有大量的鉀，所以多吃蔬果豆類，少吃鹽和味精，可有效防止癌症、高血壓、糖尿病的發生。

含「鉀」豐富的食物是大豆、香蕉、核桃、棗類、巴西果仁和粟米。

含「鉀」少但鈉多的食物是糖果、餅乾、白麵包、蛋糕、醃肉、火腿和香腸。

## 孩子吃素會怎樣

素食含有人類身體所有需要的營養成分。吃素的人跟吃肉的人一樣可能「不健康」或營養不足，那是因為其他因素（例如生活方式），或者吃得不好（例如偏



## 生活篇

Life Field

食)。經過合理計劃和搭配的素食可以獲得充足的營養，並有效地避免很多疾病。

孩子當然可以吃素，世界上有很多人從出生起就開始吃素。合理的素食計劃是最重要的。兒童比成年人需要更多人體必需的脂肪酸，因此在他們的食物中應多加入一點脂肪，還要控制他們食物中的纖維含量，因為他們的消化系統尚未發育好，無法進行有效地消化，當然還要保證多種維生素的穩定來源（如果是蛋奶素者就不用擔心了），另外，要適當給予孩子高能量的素食品，以滿足生長發育需要。想吸引孩子習慣吃素，最好下點功夫烹製色香味俱全的佳餚。

### 吃素的孩子如何補充營養

素食可分兩種，即不含任何動物性食品的素食（又稱嚴格素食）和只排除動物肉體的素食（可稱為蛋奶素食）。

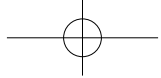
蛋奶素食者的飲食包括牛奶和雞蛋，此外還可以在限定的飲食範圍內，選擇既能提供熱量，又富含營養的其他食物。含鐵量高的食物，如大豆、豌豆應包括在這類素食者每日的飲食中，以便代替正常情況下從瘦肉、雞、魚中所得到的鐵。還應多食用全麥和穀類食物，以保證能攝取充足的鋅和其他礦物質。

孩子素食飲食的食譜中，如果完全不攝取動物性食物，很有可能會造成某些營養的缺乏，除非將植物性食物作適當的調整以轉換成「完全」蛋白質（其中包含所有的必需氨基酸），否則將導致蛋白質缺乏。在嚴格素食中可能缺乏的營養素有：蛋白質、維生素D、維生素B2、維生素B12、鈣、鋅、鐵。

父母應鼓勵孩子多攝取營養豐富的食物，如大豆和豌豆、新鮮水果和蔬菜、豆奶及全麥和穀類食物等，而不應讓他們吃高糖、高脂肪食物，如甜食、速食或零食。

### 更年期婦女如何食素

根據國內外的研究發現，食素婦女少有更年期不適的症狀，最主要的原因是素食者常吃的黃豆製品，內含有與女性雌激素結構相似的植物性雌激素——「黃酮素」。因此，食素婦女臉潮紅、心悸、骨質疏鬆和心血管疾病等發生率都較低，顯示素食對更年期婦女的幫助甚多。



女性從初經來臨，就代表開始進入生育年齡，到了四十五~五十歲後，因卵巢的功能開始退化，雌激素分泌開始減少，就會進入更年期。

更年期的雌激素分泌急劇下降，會使體溫調節中樞神經和自主神經系統受到影響，因而造成一些不適的症狀。一般來說，更年期典型的症狀有臉潮紅、夜間盜汗、心悸、坐立難安和失眠等。另外，皮膚會開始乾燥老化，皺紋開始增加，而尿道會有萎縮和尿失禁、尿道感染等現象產生。

雌激素可使女性血中「壞」的膽固醇（LD）維持較低和「好」的膽固醇（HDL）維持較高的狀態，所以可以減少動脈硬化現象。更年期後，雌激素減少，此項保護機制就會慢慢消失，所以女性在停經後，心血管疾病每五年就提高一倍，到六十歲時，發生率就和男性相當。

雌激素分泌減少，會使骨質急速流失，而年輕時鈣質的吸收率為三~四成，到四十五歲之後，吸收率降為一~二成，所以在鈣質流失且不易吸收的情況下，容易產生骨折。另外，更年期女性會有記憶力減退、腦部退化，甚至有老年失智的現象。

亞洲婦女在更年期時所發生的一些不適症狀，要比西方國家來得較晚且較輕微，而大都推測是因為亞洲國家常吃黃豆製品之故。

更年期由於雌性激素的分泌減少，除了會有一些常見症狀外，還會使原本保護心臟、預防骨質流失的作用消失，所以心臟病、骨質疏鬆症的發生率會提高。黃豆中的異黃酮素，能降低血中「壞」的膽固醇，並有提升骨質密度的功效，所以有護心、保骨的作用。

目前許多專家都建議更年期婦女最好能使用荷爾蒙療法（HRT），來改善更年期症狀，雖然利大於弊，不過仍有許多爭議。但是以多吃黃豆來改善更年期的症狀，至今還無證實有副作用或其他不良效果等情況發生，因此通過黃豆來攝取天然的雌激素顯得較為安全。

黃豆除了所含的異黃酮素能有效改變更年期婦女的症狀外，其低熱量和不含膽固醇的特性，對於許多有肥胖和高膽固醇血症的人來說，也大有幫助。對於更年期的素食婦女來說，每日可再多加一杯豆漿，如此就能過個健康又快樂的黃金歲月。

（續下期）