

樂活飲食，吃素有道

台北市萬芳醫院營養室營養師 鄭鎰昌

近年受到環保與健康意識抬頭，掀起一股素食潮流。素食飲食的健康好處，更是值得關注的議題。攝取足量的植物性食物，可獲得豐富的纖維素，有助促進腸道蠕動幫助排便，預防大腸直腸癌之發生。此外，多元的植物性化學物質(phytochemicals)，例如：茄紅素、異黃酮及花青素等，更具有抗氧化及維護心血管健康等功能。

然而，目前的素食飲食文化，常見不均衡的飲食模式，導致蛋白質、熱量攝取過高、脂肪攝取過多、維生素與礦物質攝取不足。以及過多的素食加工食品，無形中攝取多餘的調味料與食品添加物，進而影響健康，得不償失！建議大家不妨參照行政院衛生署公布的素食飲食指南，掌握以下原則，一起做個健康的素食主義者。

健康吃素七大方針

一· 依據指南擇素食，食物種類多樣化。

依據每日飲食指南，均衡攝取全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。此外，素食飲食對於肉、蛋及乳品類的限制，容易造成蛋白質攝取不足的問題。建議每日至少攝取 3-6 份豆類食物，例如：豆腐、豆包、豆干等黃豆

製品。

二· 全穀至少 1/3，豆類搭配食更佳。

全穀根莖類與豆類食物搭配攝取，藉由食物互補作用，可獲得纖維素、維生素 B 群及微量礦物質，以及豐富優質的蛋白質，維持健康所需。

三· 烹調用油常變化，堅果種子不可少。

建議經常變換烹調用油，並以植物油為佳，以及每日攝取一份堅果種子類食物，維持均衡飲食原則。

四· 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜除了有豐富的纖維素之外，更含有多種維生素與礦物質。此外，每日攝取菇類與藻類各一份，可有助補充素食飲食中缺乏的維生素 B12。

五· 水果正餐同食用，當季在地份量足。

選擇新鮮當季的水果，一方面有助於補充每日所需的維生素 C，更有助於攝取優質的植物化學物質，調整體質維持健康。

六· 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

不論是否選擇素食飲食，少油、少鹽、少糖及少加工食品的原則，絕對是健康飲食的重要目標。因此，更該著落在生活飲食中，以利提升健康狀態。

七· 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

不論素食或葷食的加工食品，過程中免不了摻入食品添加物，以增加其口

感及風味，因此建議應多選擇新鮮食材，避免食用過多加工食品。

最後，適度運動有助維持理想體重，並預防代謝相關疾病的發生。此外，每

日適度日曬 20 分鐘更有助於體內生成維生素 D，可幫助我們留住鈣質，保留骨本。



◎營養師的叮嚀

>> 慢性腎臟病的素食者飲食原則

有慢性腎臟病的患者，宜控制飲食中蛋白質攝取量，並選擇高生物價的蛋白質食物來源，才能吃得巧又均衡營養，以減少尿毒的產生，延緩腎功能的衰退。在此建議茹素者，每日選擇具有高生物價值的黃豆製品，作為主要蛋白質食物來源，例如：黃豆、豆腐、豆干、豆包、豆漿等。

此外，應限制飲食中磷、鈉、鉀的含量，以減緩腎功能衰退。高磷含量的食物應忌食，如：酵母（養樂多、優酪乳、優格）、全穀類（糙米、胚芽米、全麥麵包、綜合穀類粉等）、硬核果類（花生、腰果、開心果、杏仁果等）、奶類（鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪等）、其它（巧克力、可樂、碳酸飲料等），每週勿食用超過二個蛋黃，奶類可選擇專為腎臟病人設計之商業配方取代。加工食品一般含鈉量高，宜避免醃漬食品及濃縮食品。調味料如：鹽、糖、味精、沙茶、豆瓣醬等均須計量使用。烹調時可用白糖、白醋、薑、五香、花椒、香菜、檸檬汁等食材提升口感。

腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，若有尿量減少、少尿症、酸血症、手術等以致分解代謝增加，或使用類皮質素均可能造成高鉀血症。飲食中蛋白質、熱量攝取不足，而造成組織蛋白質的分解，也會造成血鉀升高。腎病素食者應避免食用蔬菜湯汁，因為食物烹調後，鉀會流失於湯汁中，故建議蔬菜切小段後，藉由滾水川燙撈起，再以油炒

或油拌，可減少鉀的攝取量。此外，市面上銷售的低鈉鹽及薄鹽醬油，通常將鹽份中的鈉以鉀取代，不宜任意使用，除非標示有「低鈉低鉀」的醬油才可食用。

鉀含量高的水果，如柳丁、香蕉、楊桃、草莓等不宜，而低鉀水果如：蘋果、葡萄、梨子、橘子、棗子、黃西瓜、白色火龍果、鳳梨，一天可食1至2份（1份=8分滿碗）。

>> 腎病症候群之素食原則

腎病症候群是指尿液中大量流失蛋白質（每天至少3公克以上），血中白蛋白降低、高膽固醇血症、體內水份積留導致全身水腫的綜合症狀。腎病症候群可藉藥物治療及飲食控制而改善，只要蛋白尿減少，血中蛋白濃度即回升，水腫問題也可減輕。

正常人的蛋白質需求大約是： $0.8-1.0 \times$ 理想體重（公斤）。豆、魚、肉、蛋類是蛋白質食物的主要來源，腎病症候群的朋友，每日蛋白質的需要量為 $0.8 \times$ 理想體重（公斤）+ 每日尿蛋白（公克）。

腎病症候群病人若使用類固醇控制病情（水腫），會造成鹽份水份蓄積體內。正常人每天約攝取10公克鹽，嚴重水腫時應降至3-4公克，約為正常用鹽量的1/3。除了低鈉飲食原則外，須注意每天水分攝取量，宜注意體重變化，觀察是否有水腫現象。在飲用水受限下，可在口腔內含小冰塊代替開水，以節省飲水量，或使用檸檬汁、口香糖或酸梅刺激唾液分泌，減少口渴感。

