



素食日趨普遍，但素食者應留意日常飲食的營養攝取。

養和醫院高級營養師
陳勁芝



素食主義一直以來都被譽為較健康的飲食方法，以往奉行素食的原因較多為基於宗教信仰，近年亦愈來愈多人因為環境保護及動物權益理由而選擇素食，亦有部分人希望藉着素食使身體更健康。

雖然素食日趨普遍，素食餐廳亦相繼湧現，但不少人仍對其營養質素及全面性存疑，到底怎樣才能健康又有「營」地食素？今期營養師逐一剖析。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

素食種類多

一般而言，素食指任何不進食肉類之飲食，但當中有更細緻的分類，例如會吃奶類的會稱為「奶素食」；會吃蛋的為「蛋素食」；蛋、奶均完全不吃的為「全素食」。另外，素食當中亦有不吃「五辛」的人士；近年更出現「魚素食」這個種類，嚴格來說並不是素食，因只是吃魚不吃肉，但常會被有關素食主義的文章歸納其中。由於各類素食的飲食習慣有所不同，因此營養質素亦略有差異。

各種素食的分類

素食種類	戒吃食物	容易缺乏的營養素
全素食 (Vegan)	所有肉類、家禽、海鮮、奶類和蛋類	鐵質、鈣質、鋅質、維他命B12和奧米加三脂肪酸
蛋素食 (Ovo-vegetarian)	所有肉類、家禽、海鮮和奶類	鐵質、鈣質、鋅質和奧米加三脂肪酸 (注意膽固醇攝取量)
奶素食 (Lacto-vegetarian)	所有肉類、家禽、海鮮和蛋類	鐵質、鋅質和奧米加三脂肪酸 (注意膽固醇和飽和脂肪攝取量)
蛋奶素食 (Lacto-ovo-vegetarian)	所有肉類、家禽、海鮮	鐵質、鋅質和奧米加三脂肪酸 (注意膽固醇和飽和脂肪攝取量)
魚素食 (Pescatarian)	所有肉類、家禽	鐵質 (注意水銀攝取量)
戒吃五辛/五葷 (Parivryaya)	指戒吃五種有辛味之蔬菜，包括蔥、韭、薤、蒜、薑等五種。	——

康？

營養疑問



▲「全素」人士可透過進食果仁類食物，來攝取足夠的蛋白質。



▲部分素食人士選擇進食蛋或奶類，作為攝取蛋白質來源。

素食/蛋白質換算表

以下每項食物的蛋白質含量相等於四十克肉類

- 一隻蛋或兩隻蛋白
- 一百克豆腐或一百五十克軟豆腐
- 一杯奶或豆漿
- 廿五粒堅果（杏仁、腰果、花生等）
- 兩湯匙花生醬或果仁醬
- 半碗熟豆類

肥胖、心臟病風險較低

各類素食者均不進食肉類，動物脂肪攝取量自然較少。養和醫院高級營養師陳勁芝說：「素食人士較一般飲食人士較少患肥胖症，有研究分析六萬人當中，素食者的身高體重指數（BMI）一般較低，同時他們患上心臟病和高血壓的風險亦較低。」

其次，由於素食人士飲食上會有較多蔬果或全穀，所以他們攝取的纖維量會較高，脂肪則較少；同時亦較容易攝取到鉀、鎂、維他命A、維他命C等微量元素，對身體有益。」



▲素食人士飲食上會有較多蔬果，較容易攝取纖維、維他命及礦物質。

容易缺乏某些營養素

除了蛋白質，陳勁芝指出素食人士會較容易缺乏鐵質、鈣質、維他命B12和奧米加三脂肪酸等營養素。

她說：「若會進食蛋或奶，一般不會有缺乏維他命B12的問題，而進食奶的素食者亦會容易從飲食得到鈣質。但如果是『全素』的人士，可能需要透過進食豆類、杏仁、芝麻、奇亞籽和亞麻籽等食物來補充鈣質。鐵質方面，素食人士則可透過進食豆類和種子類食物來補充，例如果仁和燕麥。」

植物中的鈣質及鐵質均較難吸收，故平日應多吃這些食物，有需要時亦可以營養補充劑來攝取。此外，由於維他命B12只存在於動物食物中，全素食者必須透過相關的營養補充劑來攝取。



▶ 全素食者只能透過營養補充劑來補充維他命B12。

◀ 奇亞籽有助「全素」人士補充鈣質。



純素者難攝取奧米加三脂肪酸

此外，人體必須的奧米加三脂肪酸DHA及EPA，需要透過進食魚類才能攝取。奇亞籽、亞麻籽、合桃、椰菜球和藻油當中含有亞麻油（ALA），可轉化成DHA和EPA，但其轉化效率很低，只有百分之五，需要大量進食才較有效。

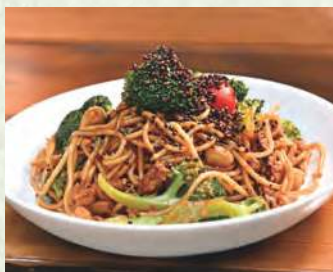
魚素者飲食當然不乏奧米加三脂肪酸，但由於日常海鮮進食量或會很高，需留意水銀攝取量。

留意替代食品的營養成分

陳勁芝指出：「素食人士除需要計算自己每日的蛋白質攝取量，以確保攝取足夠的蛋白質外，同樣要留意其澱粉質及脂肪的攝取量。由於日常膳食有較少蛋白質，素食者或會進食較多五穀來提升飽肚感，而導致碳水化合物攝取量增加，甚至超標，同樣有機會造成血糖及肥胖問題。」

不少素食人士亦會透過飲用加鈣或加鐵質的素奶飲品，來幫助補充營養，素食者應仔細留意飲品的成分，特別是糖分含量，避免飲用過多造成糖分攝取超標；而素食甜品更可以是營養陷阱，素食者應多加留意。」

此外，她提醒部分長期病患者或需要控制碳水化合物攝取的人士，例如糖尿病患者、或需要攝取高蛋白質的癌症患者，若有意轉為素食，建議先諮詢註冊營養師的意見。圖



▶ 部分素食食物的碳水化合物較高，容易導致攝取超標。



素食就是健 拆解素食

素食者蛋白質攝取量不足？

提及素食營養，很多人會擔心蛋白質攝取不足的問題，因為非素食者可輕易透過進食肉類來攝取蛋白質，素食人士則主要從植物來源攝取，但由於植物一般不含大量蛋白質，所以很多時候要花心思計算。

陳勁芝指出：「以『全素』人士為例，他們攝取蛋白質的主要方式是透過豆類食物，例如黃豆、豆腐等，以及果仁類，如杏仁、合桃，而他們必須於每日進食一至兩餐包括上述種類的食物，以攝取足夠蛋白質。至於其他會進食蛋或奶類的素食人士，其風險會較低，但仍需留意日常蛋白質攝取量。」

但她提醒若果進食蛋、奶類食物過多，仍有機會出現飽和脂肪及膽固醇過高的問題，素食者需要留意。

