

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：健康吃素食

三、衛教日期：98年10月9日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：黃育華營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

健康吃素食

大家都知道大林慈濟醫院一直在推廣素食，台灣吃素的人口越來越多，問題是有的人覺得吃素沒營養，也有人覺得吃素有什麼好教的，不吃肉就好了。

但是葷食跟素食是一樣的，它是一種生活方式，所以健康吃素食，今天要跟大家分享的是素食要怎麼吃才會更健康，為什麼大林慈濟醫院要推薦素食，希望大家了解，它有很多優點。

素食的優點

這事十幾年來研究發現，素食對身體是比較好的飲食方式，因為它可以；



素食有這麼多好處要不要推廣，一定要。

優值的營養素

素食為什麼有這麼多好處？

因為它有很多好的營養素，只是我們沒去了解，所以要向大家說明。

素食本身的油質是：

- ◆ 不飽和脂肪酸
- ◆ 低膽固醇
- ◆ 高葉酸濃度
- ◆ 高纖維質
- ◆ 植物營養素
- ◆ 高抗氧化劑
- 維生素C
- 維生素B
- 類胡蘿蔔素
- 植物多酚

- 素食本身的油質是不飽和脂肪酸，就是凝固不附著在血管的油，對身體比較好。
- 且植物性的東西，不含膽固醇，我們都知道膽固醇會附著在血管，所以吃素如果不吃牛奶、雞蛋，完全沒膽固醇。如有吃牛奶、雞蛋，適量，膽固醇就比較低。
- 高葉酸可以預防癌症，懷孕的媽媽有足夠的高葉酸，小孩子的智力比較不會受損。
- 纖維質就是身體排毒的營養素，就像絲瓜布、溼紙在腸道吸附毒素隨著大便排出，人體排毒就是靠流汗、排變、排尿、呼吸，所以纖維質夠排變順暢體內就不會累積毒素，就比較不會得癌症。
- 我們發現人生病、會老、會死都跟自由基有關係，要如何消滅自由基，需靠抗氧化營養素，跟植物的化合營養素，包含維生素C、維生素B、類胡蘿蔔素、植物多酚，這是動物營養素所沒有的，只有五穀雜糧、蔬、果種子才有的。

素食的分類

- 不吃五葷的全素或純素（包含蔥、蒜、韭菜、興渠、薤菜、牛奶、雞蛋都不吃）
- 奶素（有喝牛奶）
- 蛋素（有吃雞蛋）
- 奶蛋素（有吃雞蛋、牛奶）
- 可以吃五葷的植物五辛素（包含蔥、蒜、韭菜、興渠、薤菜），因為國外研究發現五辛這些蔬菜可以防癌的作用，所以也有這樣吃的健康素。

五葷

什麼叫做五辛(五葷)？

有的人叫做小五葷或五辛，就是蔥、蒜、韭菜（綠韭菜、黃韭菜、韭菜花）、興渠（印度香料或中藥香料稱做茴香）、薤（與謝同音）菜（小蒜），因為吃了這些菜身體會放一些不好的氣味，所以素食不吃。

主要是因為國外研究發現五辛這些蔬菜的化合物，對身體抗癌有幫助，所以國外吃素這些蔬菜都有吃。

素食分好幾種，醫院提供最基本的蛋奶素，有雞蛋牛奶的素食。



素食怎麼吃才有營養？

素食與葷食只差一種，素食是不吃魚、肉，可是蛋、豆、奶都有吃，所以只有一種沒吃，其他都有吃。

吃素不要讓菩薩沒面子就是要健康，三餐以五穀雜糧為主，蔬菜水果為輔，魚、肉沒吃改以豆類代替，以水果、奶類當點心吃，量要適當，依年齡、活動量不同，飯與青菜的比例：一碗飯配一碗蔬菜。

每一種顏色的蔬菜都要吃，不同的蔬菜有不同的營養素，一碗蔬菜裡一半是綠色蔬菜，另一半什麼顏色都要有，這才叫**均衡的營養**。

豆類是蛋白質的來源，一餐至少一份（如半盒豆腐：三根手指頭大小、寬度，或一碗豆漿，或豆乾（比較薄的）二塊等於一份肉類的營養）。

所以一餐至少一個蛋，或半盒豆腐，或二塊薄豆乾，如果只吃飯配蔬菜，二餐之間要喝一杯豆漿或堅果類，以及含鐵質的水果之外還有水果乾（葡萄乾），這樣營養才夠。

我們身體70%是水分，一天6-7杯水，一杯或（一個飯碗）等於240cc。

所以要多補充水分：而不是飲料。

可參考下面圖：



五穀根莖類（醣類）

- 增加全穀類—糙米燕麥乾豆等
- 咀嚼困難者煮熟一點或增加根莖類—地瓜、山藥、南瓜、馬鈴薯、芋頭，一碗飯裡面有一半的五穀根莖類，比白米飯的營養還多。

奶豆蛋類

- 1-2 杯低脂或脫脂奶
 - 2-3 份黃豆製(不喝牛奶者每日 4-5 份)
 - 每日一個蛋(素食者飲食上沒什麼膽固醇，所以一天一個蛋還可以，葷食不可以一天一個蛋，因為葷食膽固醇比較多)。
- 一般都認為要長肉生血就是要吃肉，這是不對的，奶豆蛋類是素食者的肉類營養來源。

天然蛋白豆類

豆類等同於素食的肉類蛋白質來源。



黃豆蛋白質製品

- 豆漿、豆腐、豆花、豆皮、豆包、豆乾、素雞、百頁結、豆乾絲、焙炒黃豆、味噌、納豆... 等都是素食蛋白質來源。



- 黃豆蛋白質萃取製造—素肉絲、素肉角、素肉片、素碎肉。

為什麼素食還要說素雞、素肉的分別，因為這樣比較容易聯想區分形狀，如果只說素角或素什麼的有的人不知道是什麼東西，所以這只是一個名稱，與葷食的肉完全沒有關係。

麵筋製品

麵粉裡面也有蛋白質所製造出來的如：麵筋、麵腸、豆泡、皮絲、烤麩、水丸，都可以吸收到身體所需的營養素蛋白質。



蔬菜來源

- 根菜類—就是在泥土底下如：紅蘿蔔、白蘿蔔...等
 - 莖菜類—就是吃它的梗如：芹菜、西洋芹
 - 葉菜類—就是吃它的葉子如：菠菜、地瓜葉、A菜、清江菜...等好幾種
 - 花菜類—青花菜、白花菜
 - 瓜果類—黃瓜、絲瓜、苦瓜...等還有好幾種，如番茄除了維他命C還有紅色血色素（可以補血），茄子近期研究發現可以預防老人斑，因為它含有花青素，所以都要吃。
 - 種子莢豆類—四季豆、碗豆莢、菜豆莢...等都屬菜類，而紅豆、黃豆之類吃起來粉粉的都屬飯類。
 - 芽菜類—發芽的如：黃豆芽、綠豆芽、碗豆芽、苜宿芽..等
 - 海菜類—海帶、紫菜、海茸..等
 - 食用菌類—香菇、金針菇、猴頭菇類..等
 - 蕨類—山蘇、過貓都屬菜類
- 這麼多菜可以選擇，咀嚼能力較差的可以煮熟一點或煮湯，只要用心營養就會均衡。

國人十大死因

| 95年國人十大死因 | | | NEW! 民國96年國人十大死因 | | |
|-----------|--------------|--------|------------------|--------------|--------|
| 排名 | 死亡原因 | 死亡人數 | 排名 | 死亡原因 | 死亡人數 |
| 1 | 惡性腫瘤 | 37,998 | 1 | 惡性腫瘤 | 40,306 |
| 2 | 腦血管疾病 | 12,596 | 2 | 心臟疾病 | 13,003 |
| 3 | 心臟疾病 | 12,283 | 3 | 腦血管疾病 | 12,875 |
| 4 | 糖尿病 | 9,690 | 4 | 糖尿病 | 10,231 |
| 5 | 事故傷害 | 8,011 | 5 | 事故傷害 | 7,130 |
| 6 | 肺炎 | 5,396 | 6 | 肺炎 | 5,895 |
| 7 | 慢性肝病及肝硬化 | 5,049 | 7 | 慢性肝病及肝硬化 | 5,160 |
| 8 | 腎炎、腎徵候群及腎性病變 | 4,712 | 8 | 腎炎、腎徵候群及腎性病變 | 5,099 |
| 9 | 自殺 | 4,406 | 9 | 自殺 | 3,933 |
| 10 | 高血壓性疾病 | 1,816 | 10 | 高血壓性疾病 | 1,377 |

為什麼要跟大家說這些？

國人死亡原因第一名是癌症就是惡性腫瘤。

96年就有40,306人死於惡性腫瘤，表示有四萬多個家庭破碎，第四名糖尿病與第十名的高血壓加起來都沒有惡性腫瘤死亡的人多，一個月有3359人因惡性腫瘤而亡，比921地震死亡人數多。所以每7分10秒就有一人得癌症。

35%的癌症從飲食而來

其中三分之一以上因飲食而來，健康是來自我們所吃的東西，就像一部好車，用的零件、油品關係著它的使用年限，所以飲食重要不重要？很重要。

什麼是補？

- 把欠缺的補足—超過身體所需，超過肝臟代謝，腎臟排泄的可以說是毒。
- 對身體健康有幫助的一肉類吃太多是一種負擔，所以對身體有幫助的才是蔬菜、水果、五穀雜糧有沒有足夠。

每日五蔬果

每天至少五種以上的蔬菜水果。

- 美國臨床證明—每天有五份的青菜、水果每年：
 - 癌症發生率每年下降0.7%
 - 死亡率降低0.5%

健康吃蔬菜

- 每天至少一盤蔬菜水果
- 一天至少吃半斤
- 種類多元—不同的青菜有不同的營養素
- 盡量少吃加工品
- 同時食用菜葉與菜梗

水果類

- 份量
 - 新鮮水果 1-2 份
 - 果乾(鐵質的來源) 1-2 份
- 來源—當季、當地(新鮮、漂亮)

健康吃水果

- 水果洗淨後連果肉一起吃，增加纖維攝取
- 以水果當點心
- 外食限制時，飲用 100% 無糖純蔬果汁

油脂類

飲食盡量少油可以蒸、煮、滷方式烹煮而可以補充堅果類種子對身體比較好。

- 植物油: 2-3 湯匙
- 堅果: 1-2 份(包含花生、杏仁、瓜子、核桃... 等多種)

沒吃魚會變笨嗎?

不一定哦! 根據統計素食 20 年後 IQ 增加至十幾分, 為什麼?

因為素食的亞麻仁油會轉變成豬油的脂肪酸, 所以食用芥菜油、大豆油體內會合成 α -linolenic 脂肪酸;

- α -次亞麻仁油酸會轉變成 DHA
- 芥菜油、大豆油

增加素食飲食指標—素食均衡最重要。

- 維持理想體重
- 均衡攝取六大類食物
- 三餐以五穀代替白米
- 三高一低原則—盡量不吃醃漬食物
- 增加鈣質含量豐富的食物—預防骨質疏鬆
- 規律攝取維他命 B12—補充綜合維他命
- 多喝白開水

衛生要注意！

- 豆製品加亞硫酸鹽、硼酸—市場放太久的不吃
- 麵製品加過氧化氫—麵腸經過漂白的不吃
- 金針加亞硫酸鹽—食用新鮮的不吃乾的
- 核果種子類易受黃麴毒素污染—花生、玉米
- 發芽馬鈴薯含茄零毒素—傷肝傷腎
- 過量油、糖造成高血脂症
- 油炸品易產生過氧化物—不買油炸的或煮前先用熱水燙過
- 仿葷加工品傷肝傷腎
- 飲食不均衡導致營養不良

健康素食守則

- 選雜糧
- 多蔬果
- 優質豆
- 補堅果
- 少油炸
- 少醃漬
- 少食糖

健康素素看

- 一餐吃素
- 一天吃素
- 數天吃素
- 健康吃素

問答題：

一. 素食有哪些優質營養素？

1. 不飽和脂肪酸
2. 高纖維質
3. 抗氧化營養素(維生素C, E, 類胡蘿蔔素, 植物多酚)
4. 以上皆是

ANS. 4. 以上皆是

二. 素食與葷實有何不同？

1. 五穀根莖類
2. 肉魚豆蛋類
3. 蔬菜類
4. 水果類
5. 以上皆是

ANS. 2. 肉魚豆蛋類

三. 健康吃素食有何秘訣？

1. 選雜糧, 多蔬果
2. 優質豆, 補堅果
3. 少油炸, 少醃漬, 少食糖
4. 以上皆是

ANS. 4. 以上皆是

感恩！！