

得嘗「素」願

能強身、減肥、靜心、環保的「素食」，相信一定吸引注重健康的你，但要「素」得精明，才能得嘗「素」願，今期就由養和營養師余思行來教大家如何「素」得有營。



余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師協會會長，著有：《至fit至營新口味》。

素

素 食並不只有獨沽一味，戒絕所有肉蛋奶的稱「全素食」，戒肉但不戒奶類的稱「奶素食」，戒肉但仍保持奶類、蛋類的稱「奶蛋素食」。無論你選的是哪一種素食，只要持之以恆，「素」得正確，都是健康的「模範生」。

強心臟 固骨質



素食者假如吃得健康，吃進肚子的全是低脂高纖，全無膽固醇，高維他命C、E、β胡蘿蔔素及抗氧化營養素的蔬果、豆及五穀類，直接得益者當然是血管及腸道。余思行說，沒有肥脂堵塞血管，沒有宿便滯留腸道，沒有肥肉影響膽固醇，他們當然較多吃肉類的都市人大大減低患上高血脂、高膽固醇、高血糖、心臟病、大腸癌及乳癌等機會。素菜能清血管通腸之餘，亦能鞏固骨質。余思行說，進食過多肉食，人身體會呈酸性，鈣質就會較易流失，戒絕肉類的素食者，所需的鈣質比一般

皮膚靚 心情佳

有諸內必形諸外，血管腸道健康，皮膚脾氣都會變「靚」。余思行解釋，高纖的素食者，大多腸道健康，減少便秘的機會，體內自然少毒素，加上蔬果具抗氧化功能，素食者皮膚當然飽滿柔嫩有光澤，皺紋都少啲。

另一方面，戒吃屬於酸性及含高脂的肉類，皮膚油脂粒減少，就連心情亦會變得平和。

余思行提醒，素食人士小心墮入高脂陷阱。她解釋，一些素食者「齋口不齋心」，仍心思想吃肉，故以素火腿、素叉燒、素排骨等代替，「雖然這些食物的原料是豆，但為了模仿肉的味道，製造商加入不少味精、鹽、醬汁、菜油來調味，甚至經油炸，到頭來熱量及油脂同樣會超標。」

有人或會認為「沒有肉食，會手腳無力」，其實非也。余思行說，素食者只要每日攝取足夠熱量，在植物性食物中均能吸收不
同營養，飲食多元化，留意補充
有機會缺乏的營養素，素食者絕
對精力充沛。園

7種營養要補足

要做個健康素食者，必須保持均衡營養。以下各種存在於肉類的營養素，我們亦可在素食中補充。

①蛋白質：每個人所需要的蛋白質都不同，所需份量會按照性別、年齡及活動量計算。一般而言，成年女性每天最少需要攝取約四十五克蛋白質，而男士每天約五十五克蛋白質；豆類和果仁類都含豐富蛋白質。

② 鋅：全麥五穀類、豆類、豆腐、果實及種籽含量豐富。

③ 脂肪：素食者的脂肪多來自食油或果仁，每天大約需要四至六茶匙油分，而十粒果仁亦相等於一茶匙油。

④ 鈣：存在於所有綠葉蔬菜及果仁中；不飲奶的素食者宜選用加添鈣質的豆漿。

5 鐵質：乾豆、綠葉菜、豆腐、黃豆含豐富鐵質。素食者如患有貧血，就注意每餐包括豆類或蛋白質食物，而飯後吃一份水果，因為水果中的維他命 C 有助加強餐中鐵質的吸收。

6 維他命 B12：只存在於肉類，每日只需少量的維他命 B12，可選添加維他命 B12 的早餐粟米片、豆漿，或是經發酵食物，如腐乳、納豆等，而服食補充劑亦可。

7 維他命 D：素食者每日應接觸陽光十至十五分鐘，身體就會自行製造。