

素食 護心



文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長、心臟內科專科醫師

素食可降低心臟血管疾病罹患率，主要有幾個原因，一來因為植物食品中不含膽固醇，所以素食者血中膽固醇濃度自然比一般人低許多；另外，人體的肝臟，因為新陳代謝的需要，所合成的膽固醇一部分會分泌到膽汁裡面，但是在腸子裡與食物混合消化後會被再吸收，大部分會被輸送到血液裡加入循環。素食中含量極高的纖維質，尤其是白菜、花椰菜等食物，能夠抑制膽固醇的再吸收，因而降低血中膽固醇的濃度。所以高膽固醇的人，除了避免含膽固醇的動物性食品以外，每天食物中的脂肪要在三〇%以下，而其中飽和性脂肪要在一〇%以下，膽固醇需控制在二〇〇毫克以下。

高密度膽固醇 血管清道夫

新鮮的蔬菜水果降低膽固醇的效果特別好，另外，胡蘿蔔、番茄有豐富的抗氧化劑，而蔥、蒜則有降低血管硬化的作用。

血中膽固醇濃度與冠狀動脈心臟病有直接的關係，血中膽固醇濃度愈高，就愈容易囤積在血管壁，造成血管硬化，這是素食者得心臟病機率低的最主要原因。

血液中的膽固醇主要可以分為兩種，一種含蛋白質較多，密度較高的，叫做高密度膽固醇。這種膽固醇像清道夫一樣，可以幫忙清除血管內的膽固醇，再把它回收到肝臟加以新陳代謝，

所以這種高密度膽固醇血中含量愈高，膽固醇囤積在血管壁的機會就愈小，比較不容易罹患血管硬化，因此稱為好的膽固醇。

另外一種含蛋白質較少，密度較低的叫做低密度膽固醇。這種膽固醇，經氧化後容易囤積在血管壁，造成血管硬化。當血中濃度愈高，囤積在血管壁的機會就越大，所以是壞的膽固醇。根據統計，素食者血液中的低密度膽固醇要比非素食者低三七%，不容易有膽固醇囤積在血管壁的現象，這也是素食者得血管病少的另外一個主要原因。再者，低密度膽固醇的氧化，是在血管壁囤積之前的一個重要步驟，而許多蔬菜水果中含高量的抗氧化劑，像維生素C、維生素E、 β 紅蘿蔔素等等，可以抑制低密度膽固醇的氧化而降低血管硬化的可能性。

適量堅果加運動 放鬆血管有一套

素食中所含不飽和性的脂肪酸，可以取代在血小板裡面的飽和性脂肪酸，而降低血小板的凝聚性，抑制血栓的形成，這不僅可以減少血管硬化的程度，而且可以避免急性心肌梗塞的發生，因為急性心肌梗塞乃是血小板凝聚在血管壁，造成血栓而

導致血流完全阻塞所引起的，這些都是素食者較少罹患心臟血管疾病，或因心臟病引起死亡的重要原因。

研究又發現，從血管壁產生的「放鬆因子」原來就是一氧化氮，這個因子因為能抑制血小板的凝聚，使血管擴張，避免低密度膽固醇侵入血管壁，所以它可以預防血管的硬化。

素食中，特別是堅果類食品，像杏仁、花生、胡桃等，就含有一種極高量的胺基酸，正是一氧化氮的主要來源。由動物實驗中已經證明在高膽固醇的兔子身體裡，血管壁放鬆因子功能不良，若加上這種胺基酸可以恢復它的功能。人體試驗也證明了食用堅果類食品，可以大幅度地降低冠狀動脈心臟病的發生及死亡率。罹患血管硬化的病人，除了避免高脂肪的動物性食品以外，更需要多食用新鮮蔬菜水果以及含有花生、杏仁、胡桃等堅果類食物。

更進一步的研究報告顯示，素食加上適度的運動，不僅可以預防、減低血管硬化的發生，甚至可以把已經阻塞的血管再打通，這些罹患冠狀動脈心臟病的患者經過六個月到二年嚴格的素食飲食控制，加上規律性的運動，都能夠大幅減低動脈阻塞的程度。



活力蔬食 養生健心

本食譜摘自《素食健康・地球與心靈》，經典雜誌出版
攝影／黃世澤

養生腰果玉米

料理設計 / 林毓禎營養師

材料：(四人份)

腰果一碗、新鮮玉米一條、小黃瓜一條
紅蘿蔔二分之一條、薑末適量

調味料：

少許鹽

作法：

1. 玉米煮熟後剝粒備用。
2. 黃瓜和胡蘿蔔連皮切成丁。
3. 腰果略用油炸一下，瀝乾後備用。
4. 起鍋熱少許油，爆香薑末，先倒入胡蘿蔔丁炒至七、八成熟後，再依序放入玉米粒、腰果、黃瓜丁翻炒，最後用少許鹽調味即可。

地瓜泥沙拉

料理設計 / 呂淑茵營養師

材料：(四人份)

地瓜半顆(約三百至四百克)
紅番茄大顆(半顆)或小顆(一至二顆)
美生菜三~四片、小黃瓜半條、玉米筍三根
苜蓿芽適量、葡萄乾適量

沙拉醬：

粗粒味噌或其他味噌一小匙
無糖蘋果醋一大匙、無蛋沙拉醬一茶匙
橄欖油三分之一匙

作法：

1. 將沙拉醬料的所有材料打勻，呈現可口的淡黃色泥，即為沙拉醬。
2. 地瓜半煮熟後放涼，切丁備用。
3. 紅番茄以熱水燙過去皮，放涼後切片備用。
4. 其餘材料洗淨，小黃瓜切片、玉米筍從中對切成二半。
5. 所有蔬菜拌勻，淋上沙拉醬，灑上葡萄乾即可。



腰果中富含不飽和脂肪酸和亞麻油酸可幫助預防心臟病；而其維他命 B1 的含量僅次於芝麻和花生，能補充體力、消除疲勞，適合易疲倦的人食用；腰果也含豐富維他命 A，是優良的抗氧化劑；還具有催乳效果，適合產後乳汁分泌不足的婦女食用。





五彩青蔬

料理設計 / 張桂華營養師

材料：

紅甜椒二十克、黃甜椒二十克、青花菜五十克
茭白筍五十克、生香菇十五克

調味料：

油、鹽兩克、胡椒一克、香油三西西
太白粉水適量

作法：

1. 將紅甜椒、黃甜椒、青花菜、茭白筍、紅甜椒、生香菇切塊後，燙熟撈出備用。
2. 平底鍋燒熱，加入油，再加入上述所有材料及所有調味料炒拌均勻。
3. 加入太白粉水勾薄芡，淋上香油即可。



百頁豆腐亦為大豆分離蛋白的成品，蛋白質品質較普通豆腐高，市面上許多百頁豆腐的作法都是油炸、油煎或用滷的，味道較重、熱量也較高。以中藥材來提味，特別是枸杞的中藥甜味，不用加味精就非常甘美，此道菜非常適合牙齒不好的老年人吃，入口即化。



清蒸枸杞百頁

材料：(三人份)

百頁豆腐一條、當歸半片、枸杞適量

調味料：

水或素高湯半杯、鹽適量

作法：

1. 百頁豆腐每條橫切成六片，平鋪於盤中，加入當歸、枸杞、高湯及鹽。
2. 放入電鍋或蒸鍋，蒸十五分鐘，起鍋後即可食用。

書摘



藥膳湯圓

料理設計 / 顏慶仁中醫師

中藥湯底藥材：(二十人份)

黃耆一兩五錢、黨參一兩五錢、茯苓一兩
白朮一兩、甘草五錢、山藥一兩五錢
枸杞一兩五錢、紅棗二十五粒(去籽)、生薑十片

中藥湯底作法：

1. 以四千五百西西冷水，用小火熬煮至剩兩千五百西西。
2. 去除藥渣後加入熬煮過之兩千西西素高湯，即成為藥膳之湯底。
3. 用不完的湯底可冷凍，留待下次使用。

食材：

湯圓、山藥、紅蘿蔔
高麗菜(上述食材視人數調整使用量)、芹菜末少許。

調味料：鹽、胡椒粉適量，少許香油

作法：

1. 先將湯圓略為過水後撈起備用。
2. 山藥、紅蘿蔔切塊，高麗菜切片備用。
3. 以藥膳湯底，將山藥、紅蘿蔔煮至軟硬適口後，再將湯圓以及切片之高麗菜加入烹調。
4. 加入鹽、胡椒粉調味，起鍋時滴幾滴香油及灑上芹菜末後即可食用。

惜福家常煎餅

材 料：

胡蘿蔔皮、芹菜葉、蒸熟的豆渣、少許麵粉

調味料：少許鹽、醬油膏

作法：

1. 胡蘿蔔皮、芹菜葉剁碎，混合蒸熟的豆渣，加上少許麵粉與鹽拌勻，一個個壓成略有厚度之扁平圓盤狀。
2. 以小火煎熟至兩面呈金黃色即可。
3. 食用前可加醬油膏調味，適合當早餐或點心。

◆慈濟醫療志業執行長、心臟專家林俊龍醫師提倡科學素食多年，體會到素食不僅是最健康的飲食方式，人人力行素食，不但減少污染、減輕地球負擔，更能達成身心內外的和諧與環保。慈濟醫療團隊設計出美味營養都滿分的健康蔬食，讓人人都能簡單的感受生活中的蔬食之美，享受風味蔬食好味道。

