



【慈濟道侶叢書】

〔心素食儀〕

營養蔬國

文 / 伍丹苓

許多「素」不成功的朋友，無法堅持下去最主要的原因是，開始吃素的那段日子，肚子餓得快；有的甚至表示，素食令他們感到全身無力，因此害怕得馬上放棄。

聆聽這些經驗分享後，我發現問題的核心在於，他們的飲食大部分是由穀類（米飯、麵食）和蔬菜構成，蛋白質豐富的食物，顯得十分不足。他們一開始都是信心滿滿，認為一定會素得成功，怎麼知道缺乏充足的準備功夫，造成最後敗下陣來。

我的母親是個家庭主婦，每日風雨不改用心地為我們準備三餐和點心。小時候，一到用餐時間，桌面上肯定會有一碟綠葉蔬菜炒蝦仁，另一份則是葷食，如魚、雞或豬肉。

長大後離開家鄉，沒有母親在身邊的日子，我不知不覺依樣畫葫蘆，烹調煮出跟母親一模一樣的菜色。我從不曾在母親那裡學習過素食料理。

最初吃素，在擬菜單時，確實有一些事情需要克服，例如「炒菜不用蝦仁的話，該用什麼食材替代蝦仁，才能炒出同樣的好味道呢？」「熬黑豆湯時，要是不加排骨，難道只把黑豆加入水中，

一、兩個小時後，也能熬出一鍋入味的黑豆湯？」

我知道這些問題都能夠找到解決方法，我需要的是認真學習素食營養和素食料理。

為彌補這方面的不足，我大量閱讀有關素食的資料，其中包括食譜，一邊讀一邊學烹煮素菜。

我吃素的過程並沒有掙扎，前一天晚上還吃著雞肉漢堡，第二天眼睛睜開後，就一頭栽進素食的懷抱裡，並堅定地往前走，不知不覺就過了六個年頭。我想，這跟做足準備功夫不無關係。

全穀類營養好

穀類食品是碳水化合物的主要來源，提供人們所需的熱量。穀類由三個部分組成，胚乳、胚芽和麩皮。加工過程中，最外層的麩皮和胚芽都被去掉，只留下含有大量澱粉和少量蛋白質的胚乳。

然而，大部分營養素都集中在麩皮和胚芽，經加工後的白米和白麵粉已損失了大量的營養素。因此，營養師鼓勵大家多食用全穀類食品，如糙米和全麥麵包，少吃白米和白麵包。

習慣白米飯、白麵條、白麵包口感的

消費者，首次接觸糙米飯、糙米米粉、全麥麵包等食物，多少會抱怨這些全穀類食物不好吃，有的則埋怨糙米飯需要較長的時間烹煮、咀嚼起來較費勁、吃起來不夠柔軟順口等。

其實，這些「問題」都可以輕易克服！煮糙米飯前可以先浸泡在水中，以縮短煮飯的時間；也不妨將平日煮飯用的白米分量減少一半，另一半用糙米來替代。至於腸胃不太好的人，不妨先請教醫師或營養師，再決定怎麼吃、吃多少。

不吃肉，會臉青嘴唇白？

「沒吃肉，哪來的鐵質？」這樣的對話內容對我並不鮮見，也記不清自己針對這個問題回答了多少遍。

曾跟幾位年齡相仿的女性素食者提

到鐵。除了紅棗、菠菜和紅莧菜之外，她們幾乎無法舉出其他鐵含量豐富的食物，更不知道要如何提升鐵的吸收？

在人體內，鐵主要用來構造紅血球中的血紅蛋白。

血紅蛋白負責把氧氣從肺部運送到細胞，以助能量的產生。當體內鐵不足時，就無法合成足夠的血紅蛋白，也就只能為細胞組織運送少量的氧氣，於是人的精神和體力就受到了負面影響。

一般人容易把鐵和紅肉聯想在一起，因此認定吃素會造成貧血，其實植物也含有鐵。在植物中，鐵除了促進呼吸和光合作用的進行，也協助葉綠素的合成。簡言之，以植物性食物為主的飲食都富含鐵。

既然這樣，為什麼素食者會比葷食者需要更多的鐵呢？食物中的鐵可分為兩種：血紅素鐵和非血紅素鐵。肉類、魚和家禽主要含血紅素鐵，約占鐵的百分之四十；穀類、豆類、蔬菜、堅果與種子則全是非血紅素鐵，占百分之六十。

非血紅素鐵受到食物中多種成分，如植酸、草酸等干擾，較血紅素鐵不容易吸收。儘管如此，我們也無須因此而非吃肉不可。實際上，這問題輕易就能解決！

每日攝取食物多樣化，再加上穀類、豆類與堅果，就不會有蛋白質攝取不足的問題。攝影／黃世澤





一、和維生素 C 豐富的食物一起吃

研究證實，維生素 C 有助於促進鐵的吸收，因此可以將含維生素 C 豐富的食物與含鐵豐富的食物同時吃。

我的早餐一般以添加鐵的穀物配豆奶、草莓一起吃；全麥義大利麵可與番茄醬、番茄做搭配；炒西蘭花、蘆筍和豆腐時，也會擠點檸檬汁。要不，餐後吃點水果，也能提升鐵的吸收率。

■含鐵豐富的食物

1. 堅果和種子：核桃、杏仁、腰果、南瓜子、葵花子、芝麻
2. 豆類：鷹嘴豆（雪蓮子）、黑豆
3. 黃豆製品：豆腐、豆乾、天貝
4. 穀類食品：全麥麵粉、糙米、燕麥、小麥胚芽
5. 乾果：葡萄乾、無花果乾、西梅脯
6. 添加鐵的早餐穀物
7. 海洋蔬菜：昆布、裙帶菜、海苔
8. 黑糖蜜

■含維生素 C 豐富的食物

1. 蔬菜：西蘭花、番茄、燈籠椒（青椒和紅黃甜椒）
2. 水果：木瓜、芭樂、橙、奇異果、草莓、葡萄柚

二、咖啡和茶於兩餐之間飲用

避免在用餐時飲用咖啡、茶（包括綠茶）、可可等飲料，因為它們會妨礙鐵的吸收。如果想在某一餐內增加鐵的吸收，就避免進餐前後喝咖啡和茶，可以移到兩餐之間再喝。

三、泡水、發芽、發酵和烘烤過程增加鐵吸收

植物性食物除了含有豐富的鐵，其植酸含量也高。浸泡、發芽、發酵和烘烤等加工處理，能降低植酸的成分，這樣一來鐵的吸收率就能提高。

四、鐵豐富食物避免和牛奶、奶製品一起吃

每日攝取大量的牛奶和奶製品，有可能會造成鐵攝取不足的問題，因為牛奶和奶製品不含豐富的鐵質。此外，過量的牛奶和奶製品還會阻礙鐵的吸收。



全麥麵包比白麵包含有更多營養素。攝影／陳弘岱

呷菜日常，好處到底藏哪裡？

有的成人抗拒吃素，擔心素食無法提供足夠的營養素，讓身體正常運作。他們一直用放大鏡來看「素食造成營養不良」這一點，卻忽略了素食有的優勢，如正確吃素，能攝入充足的鉀、鎂、維生素A、C、K、葉酸、膳食纖維、植物性化學物質等，來保護身體健康。

眾所周知，動物性食物都含有膽固醇，有些則有較高的飽和脂肪，過量的飽和脂肪容易提升血液中的膽固醇。植物性食物非但沒有膽固醇，更含有豐富的膳食纖維。研究顯示，蔬菜中的水溶性膳食纖維，能幫助降低體內的膽固醇，尤其是「壞」膽固醇。蔬菜是怎麼辦到的呢？因為水溶性纖維會和膽汁結

合，再排出體外。膽汁是由膽固醇製成，於是膽固醇的水平也會下降。

其實，除了膳食纖維、多種維生素和礦物質，蔬菜還含有大量的植物性化學物質。什麼是植物性化學物質呢？它不是維生素，也不是礦物質，而是以天然的方式出現在植物中，功能就是要保護植物不受病毒、細菌等侵襲。

許多吃素的朋友都認為，只要大量吃天然的、多種顏色的蔬菜、水果，身體就能得到所需要全部營養素。

多吃蔬果固然好，但還是不夠好！對純素食者而言，堅果和豆類同樣是重要的食物。規畫素食飲食，知識絕對是關鍵。平日多閱讀，正是增加這方面知識的管道之一。🌱

伍卉苓

營養師，素食者，「自己的健康，自己負責」是她的口頭禪。
現居新加坡。

【慈濟道侶叢書】請洽讀者服務專線 02-28989000 分機 1168