



世界地球日 永素發展 食在健康

文／李筠 攝影／盧義泓

每年的四月二十二日為世界地球日，這天被認為是環保運動的代表性節日，鼓勵民眾採取行動，保護地球，也藉此提高對環境保護和永續發展的意識。經濟部在二〇二〇年發布的經濟情勢分析報告書中提到，臺灣人口有百分之十三為素食者，且素食者有年輕化的趨勢，近年來餐廳、餐飲業者紛紛推出素

食選項，外食素食族群的比例有逐漸增加的趨勢。台北慈濟醫院營養科陳韋伶營養師指出：「現今外食人數愈來愈多，飲食中最擔憂的就是『高油、高鹽、高糖』的料理會對身體造成代謝負擔，素食外食者如何吃得健康，讓我們來一探究竟。」

素食外食族因選擇性較少，容易缺乏



台北慈濟醫院陳韋伶營養師建議素食外食者應以新鮮、天然食品為主。

營養，陳韋伶營養師點出五大素食外食族容易缺乏的營養素：

- 1. 蛋白質：**蛋白質是身體所需的重要營養素之一，素食外食族需要透過多樣化的植物性蛋白質來補足，例如黃豆、毛豆、豆漿、紅豆、鷹嘴豆、皇帝豆等及其製品，若一天當中沒有攝取富含蛋白質的食物，容易有蛋白質不足的問題。
- 2. 鐵質：**因植物性鐵質不如動物性鐵質易被吸收，建議素食外食族挑選紅豆、豆類、堅果、深綠色葉菜類（如：紅莧菜、山芹菜、紅鳳菜）等富含鐵質的食物，同時飯後攝取維生素 C 高的水果如芭樂、奇異果，可提高鐵質吸收率且高達六倍。
- 3. 維生素 B12：**維生素 B12 是人體必需的營養成分，也是一般素食者常攝取不足營養素，可選擇含維生素 B12 的營養補充品或 B 群補充劑來補充。
- 4. 鈣質：**不只素食者缺乏，葷食者也需要注意鈣質的攝取。鈣質是維持骨骼健康的必要元素，而大多數的鈣質都來自於乳製品，建議素食者可多攝取高鈣豆製品，如小方豆干、黑豆干、豆干絲、板豆腐等。
- 5. 維生素 D：**天然食物中，素食者則可以選擇日晒過的蕈菇類、蛋、乳品類，同時配合每天曬太陽十五到二十分鐘來獲取維生素 D。

好吃的重口味料理通常會添加高油、高糖的調味料，不知不覺反而會加重身體負擔，陳韋伶營養師建議，外食族可選擇煮、蒸、烤烹調方式為主要的食物，保留食材本身的營養價值，並選擇新鮮、天然的食材及富含上述五種營養素的食物，避免加工食品，如：素魚、素肉、炸麵筋、炸麵輪等。除此之外，也可以在假日時間嘗試料理不同的菜色和食譜，或在醫師、營養師的指導下選擇合適的補充營養品。

陳韋伶營養師表示，素食食材幾乎不含飽和脂肪和膽固醇，可以幫助控制體重、降低血壓和血脂、減少心血管疾病的風險及罹患慢性疾病的機率。茹素也是適合各年齡層的均衡飲食方式。不僅如此，畜牧業是溫室氣體排放的主要來源之一，素食可以減少對環境的負擔，希望大家多多把握世界地球日這天身體力行、響應環保，並享受無負擔、好吃又營養的素食。🌱

