

重拾健康，試試「彈性素食」

黃淑惠

過去三年的新冠疫情，打亂了所有的生活形態與常規，維也納醫學大學在 2023 年於「環境研究公共衛生國際期刊」發表了一篇回顧性論文。其針對飲食和新冠疾病間的關聯性做了一些探討，得出以下幾點結論：

1. 健康性的植物性飲食，比起動物性飲食有著較低的感染風險（下降 18%），而且比較不容易轉重症（下降 41~73%）；
2. 某些微量的營養素的確在新冠疾病中扮演關鍵角色。例如：維生素 D，維生素 C、鋅和硒，可提高免疫平衡與抵抗力；
3. W-3 脂肪酸因為其抗發炎作用而值得關注。

各式研究顯示植物性飲食要比動物性飲食對身體有較好的影響，因此近年有不少名人漸漸加入「素食」行列。但素食種類相當多，有所謂的純素、蛋素、奶素、五辛素、蛋奶素，還有近幾年興起的「彈

性素」。如果選擇不得當，往往適得其反，最常出現的就是因為米飯穀物吃太多導致體重不減反增，黃豆加工製品含油過多出現血脂偏高，還有純素者因為維生素 B12 攝取不足導致惡性貧血。難道不能健康吃素嗎？不妨試試「彈性素食」。

◆ 何謂「彈性素食」

彈性素食比較像是一種過渡性飲食，當從葷食進入素食型態時，不全然拒絕葷食只是先從減少頻率開始。因此是一種自由度較高，食物選擇較廣的飲食型態，若是出於愛護地球，保護環境，追求健康為目的，這是一種容易上手又能有效改善健康的一種方式，其有如下幾個特點：

1. 是以天然原形食物為主的飲食，盡量減少加工食品頻率（包括豆類加工品）；
2. 食物烹調是少油、少糖、少鹽和少精緻澱粉，盡量選擇全穀雜糧為醣來源；

3. 植物性食物的量必需增加，包括全穀類、蔬菜、水果、豆類、堅果和植物油，多種類多顏色，才能達到抗氧化抗衰老功效；
4. 妥善利用不同植物性食物互相搭配，使蛋白質的質與量都能滿足身體需要。例如提高豆類、菇類和藻類的量，與全穀類互搭時，能達到「蛋白質互補作用」，使必需胺基酸有足量存在，確保人體的組織修補，血球免疫都能正常運作；
5. 不完全拒絕動物性肉類，但盡量以低脂肉類（魚、海鮮，蛋和家禽）為主，攝取的量不用多但足以提供身體所需維生素 B12、鋅和鐵。



◆ 彈性素食的好處

1. 減重效果佳

彈性素食因為可以正常餐次，不用間歇性斷食，相對容易執行並持久。而且植物性食物一般體積大熱量低比較有飽足

感，如果加上總熱量有管控，就可以呈現出不錯的減重效果。

2. 可以抗癌防癌

彈性素食一樣是一種彩虹飲食，豐富蔬果提供的植化素具有抗氧化力，可以清除自由基、抑制腫瘤成長。加上動物性肉類（紅肉）及加工品一般認為有誘癌風險，減少攝取時相對減少致癌物攝入機率，因此對抗衰老防癌病變是有益處。

3. 幫助調控血糖

彈性素食強調「全食物」吃原形不加工，以全穀雜糧取代精緻澱粉。植物性食物比起動物性食物，含纖維量高干擾澱粉的消化吸收，血糖上升自然趨緩且穩定持久，大大降低罹患糖尿病風險。

4. 保護血管心臟

彈性素食減少動物性食物，表示飽和脂肪和膽固醇都將減少，加上植物性食物的膳食纖維可吸附油脂減少吸收，促進膽汁排出都有助血脂的調降而對心臟血管起到保護效果。

5. 友善環境

減少肉類的攝取，可以減少牛豬產生的溫室氣體排放、減少碳足跡和減少生物里程，這都是素食對環境友善的結果。

◆ 如何進行「彈性素食」

想要長久執行「彈性素食」最好依照

個人生活作息來設計，如果早晚餐是在自家進食，午餐外食多的人，建議不妨先從早晚餐素食，午餐半葷素做起。如果碰上晚上是必需應酬聚餐的時候，就彈性調整成早午餐素食，晚餐吃肉，也就是維持「2素1葷」的餐次分配。

也可以採取在一週中維持 2~3 天吃素，例如週末休息比較容易準備素食，那就週一~週五葷食，週六週日全日素食。或是相反週末家人聚餐不易吃素，就改為週一~週五吃素，週末家庭日吃葷。

蛋白質分配可以分階段進行：

第一階段：一週 2 天素食，其餘 5 天肉類總量不超過 22 兩（4 兩/天）。

第二階段：一週 3~4 天素食，其餘天數肉類總量不超過 14 兩（3.5 兩/天）。

第三階段：一週 5 天素食，其餘 2 天肉類總量不超過 6 兩（3 兩/天）。

其餘的蛋白質就由植物性蛋白（全穀、豆和菇藻）來補足。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉

含蛋白質高的全穀雜糧



蔬果攝取原則

- 一天至少**4-5**份蔬菜，**2-3**份水果
- 原形食物
- 多顏色，多種類
- 多選菇類、藻類可增加蛋白質和維生素**B12**



少量的動物性食物
（魚，蛋，海鮮，奶）
就可滿足維生素**B12**，
鐵、鋅的需求