**蔬食對健康有什麼好處？無肉飲食營養解析**

**【蔬食對健康有哪些好處、要注意什麼？無肉飲食營養解析】**

**※ 取自網路文章-營養師李婉萍**

為了健康著想，加上近年ESG環境永續的議題受到重視，越來越多人選擇吃低碳排的蔬食餐或大家慣稱的素食，取代以往多肉少菜的飲食型態。不過，先前在演講場合時，曾碰到有聽眾感到疑惑：「不吃肉，真的比較健康嗎？」

**◎蔬食＝素食嗎？認識蔬食定義**

台灣常說的「素食」，過去大多都讓人聯想到宗教信仰，類似國外所說的vegan，也就是完全不吃包含奶蛋類在內的任何動物性食物，甚至不吃蔥、蒜、韭菜等五辛植物。但是這通常也給人加工品與用油較多的印象。

至於這幾年經常聽到的「蔬食」，除了以植物性食物作為飲食來源之外，也會盡量避免加工食品，強調新鮮蔬果為主以原型食物為主；同時也不排除攝取奶、蛋與其相關製品。在純素和蛋奶素之外，還有一種用魚類和海鮮取代其他動物肉的「魚素」，兼具有益身體健康和永續環保的概念。

**◎降血壓、顧心臟、降新冠中重症風險，吃蔬食好處有這些**

長期採取蔬食模式的人，可以獲得較豐富的膳食纖維、葉酸、抗氧化劑，以及鎂、鉀等營養，也比較不會攝取到存在於動物性食物中的飽和脂肪。因此被認為具有降低罹患慢性病風險的潛力，例如心血管疾病、第2型糖尿病及肥胖症等，亦較少發生便秘和腸道疾病的情況。還有文獻提到，不含動物性食物的飲食有助減少癌症上身的可能性，或改善癌症預後。對女性健康也有好處：食用較多肉類的人，發生子宮肌瘤的機率較高；反之，如果攝食綠色蔬菜，將可減少子宮肌瘤發生率。近來也有國外研究發現，採取植物性飲食的人在確診之後，發展成中重症的風險得以大幅降低，並且有助預防長新冠後遺症。

**◎長期蔬食會不會缺乏什麼營養？**

每一類食物都有它獨特的營養價值，吃蔬食好處多，但長時間避食肉類也可能較難攝取到以下營養，因此要吃得更有技巧。

1. **蛋白質**：肉類是蛋白質的重要來源之一，建議蔬食者可從蛋類、奶類及乳製品中

補充動物性蛋白質，搭配豆類和豆製品、堅果、穀物等食物中的植物蛋

白，以滿足日常對蛋白質的需求。

1. **維生素 B-12**：B12大多從動物性食品中獲得，若有缺乏恐導致貧血、疲勞，對兒

童來說則會造成生長發育遲緩。同樣提醒可攝取蛋奶類食物與發酵食品

「天貝」，另可多吃強化食品，例如添加了維他命B12的穀物麥片、植物

奶和營養酵母等等。

1. **礦物質**：包括鐵、鈣和鋅，雖然也可從植物性食物得到，但進到人體後吸收利用

率不如動物性飲食來得好，所以可能需要比一般人吃更多的量幫助補

足。亦可透過飲食技巧加強吸收率，例如維生素C能促進鐵、鈣的吸

收，可於餐中相互搭配或飯後兩小時內攝取高C水果。

另外，許多研究發現大多數蔬食/素食者與一般葷食者相較，罹患多種慢性病的風險較低，不僅是因為他們更頻繁地吃蔬菜、水果、大豆等食物且避免吃肉，而且也較少抽煙、喝酒，以及經常運動等習慣都有相關。所以想保持身體健康，改善飲食、攝取正確營養固然相當重要，平時的生活方式也是關鍵因素喔！

**◎營養師悄悄說，營養一路發**

有些無法吃魚的蔬食或素食族群，會擔心Omega-3脂肪酸（EPA、DHA）攝取不足的問題。雖然這種被認為是「好脂肪」的多元不飽和脂肪酸，透過鮭魚、鯖魚、秋刀魚、沙丁魚等魚類可以大量獲得，但其實也存在植物性食物裡，像是黃豆、堅果、酪梨、奇亞籽、亞麻仁籽，以及亞麻仁、紫蘇籽油、印加果油等植物油。儘管上述植物性食物進入人體後，是把ALA轉換成EPA再轉換為DHA的方式，相對利用效率較低。但有研究指出，在攝取大量富含ALA食物的情況下，再加上避開會增加體內發炎反應的加工食品，通常Omega-3脂肪酸不需要再經由其他途徑額外補充，就足夠人體使用了

