

3

素食有益青少年

前台北市立婦幼醫院小兒科醫師／林依婷
署立台北醫院小兒科主治醫師／林佳儀

素食青少年有更佳的整體健康

根據明尼蘇達大學的一項發現，青少年素食者比非素食者更符合政府所推動的「2010健康人」所推薦的飲食原則¹。在近期對澳洲青少年的研究中也顯示素食青少年在心血管健康指標上都優於葷食者²，這些指標包含BMI、腰圍、膽固醇³⁻⁴；在整體健康指標上，例如血紅素和平均身高¹⁻⁵在素食和葷食之間並沒有不同。再談到骨骼成長部分，越來越多證據顯示骨骼密度和骨骼健康在素食和葷食之間並無不同⁶⁻⁷，整體說來在青少年時期吃素不僅能維持苗條健康的身材，也奠定中老年時期的健康基礎和健康飲食模式。

素食青少年有更高的智商

近年來有一些研究探討素食者的智商，發現小時候智商高的人長大後成為素食者的機率比普通智商的人還高⁸⁻⁹。而事實也證明愛因斯坦、牛頓、達文西等等都是素食的先驅表率，這也許是智商高的人對生命、對健康、對環境、對道義等問題想得比一般人深入，導致以後成為素食者。一篇以美國醫學院學生為對象的研究也顯示出，醫學生比一般美國成人更容易成為素食者¹⁰。

素食青少年不會缺鈣

其實，青少年時期，規運的運動對於鈣的轉換利用有很關鍵性的影響。因此從整體來看，素食者的鈣質攝取來源已經足夠，而且比非素食者有更高的利用率。素食者能從食物中吸收並保留更多的鈣，例如甘藍菜(低草酸鹽類綠色蔬菜)中的鈣，已被證明比牛奶中的鈣更能被人體吸收¹¹。因此，缺鈣在素食者中其實是很罕見的。

素食青少年有較健康的青春期

除了飲食較健康之外，在成長發育方面，素食者的身高和一般人相似¹⁻⁵，體重指標BMI則較低、較苗條，比起非素食者更接近理想的體重標準。在性發育部分，研究顯示顯示他們的發育和成長是正常的^{5,12}。

1. Arch Pediatr Med 2002; 156:431-7.

2. 國際素食協會(http://www.ivu.org/chinese/trans/children_big5.html)

3. Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17:107-15

4. Public Health Nutr 2007; 10:436-42.

5. Public Health Nutr 2005; 8:870-5.

6. Osteoporos Int 2004; 15:679-88.

7. Proc Nutr Soc 2003; 62:889-99.

8. BMJ. 2007; 334:245.

9. Pediatr Clin North Am 1995;42:955-65.

10. J Am Diet Assoc 2007;107:72-8.

素食青少年不用擔心缺鐵¹⁶

基本上很多植物性食物中富含鐵¹⁷，如強化穀物、大豆、南瓜籽、菠菜、葡萄乾等；然而，植物中的鐵以非亞鐵血紅素形式存在，理論上通常不及肉中的鐵易於吸收；但是植物類食品中含有大量的維他命C，這是一種重要的鐵質吸收劑，有助鐵的吸收；正值月經週期的少女則可加強食用富含鐵的食物；不放心的話，當然也可以服用鐵的補充劑。

素食青少年可以攝取到足夠的B12

B12的建議攝取量是很少的，因為人體腸胃道的細菌也會提供部份的B12。添加B12食品如早餐麥片、強化豆奶、營養酵母、和B12補充錠¹⁸⁻¹⁹，其實就輕而易舉解決這個難題，不需要為了容易解決的問題忽略素食的種種好處。

結論：以素食養育孩子！

現在歐美社會中，營養學的領域正發生革命。過去鼓吹「為了攝取優質的蛋白質及鐵質，請多吃肉」的建議已成為舊式營養學了，目前美國的優秀醫師及營養師們也建議「以素食養育孩子」，享年九十四歲、世界最知名的小兒科醫師斯波克博士（Benjamin Spock, M.D.）就是其中之一。相信素食的營養將被更加肯定，青少年的素食飲食模式也將蔚為風潮！



11. Am J Clin Nutr. 1990; 51:656-7

12. http://www.ivu.org/chinese/congress/2002/texts/veganinfants_big5.html

13. Ginekol Pol. 2008; 79:697-701

14. Horm Res 2005; 64:41-7.

15. Endocr Rev. 2003; 24:668-93.

16. Staying a Healthy Vegan; 2005
(<http://www.veganoutreach.org/health/stayinghealthyB5.html>)

17. J Am Diet Assoc 2003; 103:748-65.

18. Food Nutr Bull. 2008; 29:S20-34.

19. Am J Clin Nutr. 2009; 89:693S-6S.