



素食能遠離肥胖症

中國醫藥大學附設醫院放射線部主治醫師／黃智旺

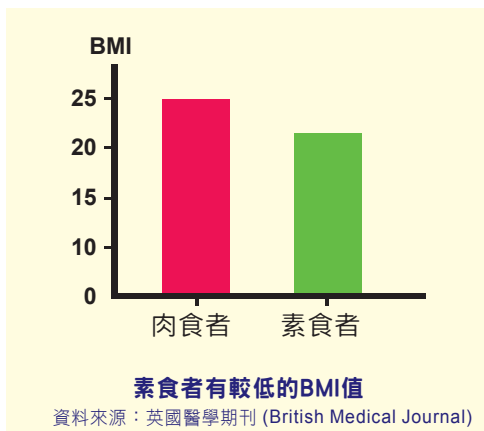
前言

肥胖症是現代文明社會的一大問題，是飲食不當、缺少活動所造成。當人體多餘的熱量轉化成脂肪的形式，就堆積在皮下脂肪層、腹部、內臟及血管壁上，引發許多慢性疾病，如心血管疾病、非酒精性脂肪肝、第二型糖尿病、痛風、骨性關節炎及某些特定癌症¹，如子宮內膜癌、乳癌、大腸癌等。

肥胖的盛行率與計算方式

全世界的過重人口已超過十億人，在美國有一半以上的人過重、三分之一的人肥胖。肥胖的定義一般是根據身體質量指數(Body Mass Index; BMI)，亦即體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。依據衛生署公布我國成年人BMI的標準：18.5-24為正常範圍，BMI大於24稱為過重，大於27則為肥胖。

研究顯示素食者體重控制較佳



包括美國營養學會在內的報告²，許多研究顯示肉食者比素食者的平均BMI值為高。例如，早在1996年，便有學者針對3,947位男性及17,158位女性，作飲食型態與BMI之調查，並發表於著名的英國醫學期刊(British Medical Journal)，調查結果顯示肉食者的BMI值比素食者高(肉食者BMI約23-25；素食者約21-23)，平均而言，肉食者男性及女性分別比純素者男性及女性多了5.9及4.7公斤³。

2003年，英國牛津大學流行病學癌症研究的團隊，進行一項前瞻性的研究，探討飲食型態與BMI值的關係，結果發表於國際肥胖學期刊(International Journal of Obesity)。研究對象為37,875位20-97歲的人，依其飲食型態分為四大族群：食

1. 維基百科：肥胖症 (en.wikipedia.org/wiki/Obesity)

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

3. BMJ 1996;313:816-7.

4. Int J Obes Relat Metab Disord 2003;27:728-34.

肉、食魚不食肉、蛋奶素、純素，研究結果顯示：食肉者的平均BMI值最高(男性24.41，女性23.52)，而純素者的BMI值最低(男性22.49，女性21.98)；該研究也發現高蛋白、低纖維(偏好肉食者)的飲食型態，與BMI值偏高有強烈的關係⁴。

身體質量指數(BMI)	肉食 > 半肉食 > 魚素 > 蛋奶素 > 純素
高血壓風險	肉食 > 半肉食 > 魚素 > 蛋奶素 > 純素
糖尿病風險	肉食 > 半肉食 > 魚素 > 蛋奶素 > 純素

資料來源：美國臨床營養期刊(Am J Clin Nutr 2009;89(suppl):1607S-12S)

結語

素食可以降低肥胖的發生率，進而預防第二型糖尿病的發生，還可以降低血脂濃度，維持健康的弱鹼性血液。再者，有鑒於當前全球暖化嚴重，持素以降低畜牧業排放大量的溫室氣體，應是現代人值得深思的重要課題！

健康飲食：新四類食物

1991年美國「責任醫藥內科醫師委員會」(PCRM)超過三千名醫師共同建議，最適合健康飲食新四類食物

 <p>全穀類</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 小麥、稻米、玉米、燕麥、蕎麥 ★ 富含纖維、碳水化合物、蛋白質及維生素B 	 <p>豆類</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 大豆、碗豆、花生、菜豆、黑豆、紅豆 ★ 纖維、蛋白質、鐵、鈣、鉀、維生素B 	 <p>蔬菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 維生素C、β-胡蘿蔔素、核黃素及其他維生素 鐵、鈣、纖維素 	 <p>水果</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 纖維、維生素αβ、胡蘿蔔素
---	---	---	---

★肉類及乳製品已從建議表單中消失

資料來源：PCRM網站 www.pcrm.org