



素食—美國營養學會推薦的飲食

中山醫學大學醫學系公共衛生科副教授兼主任/
中山醫學大學附設醫院職業醫學科主治醫師兼主任／陳俊傑

本文從營養學的觀點，提出2009年7月美國營養學會(American Dietetic Association, ADA)所發表，關於素食飲食的回顧性文章，來闡述素食與健康的關係。美國營養學會，是全世界最大的食品與營養專家所組成的機構，其所提出之聲明報告，深具權威性與公正性，可作為國人素食的參考。

美國營養學會推薦素食飲食

美國營養學會指出：「妥善規劃的素食，不僅有益身體健康、提供充足的營養，更能有效預防及治療慢性疾病。」

素食可滿足各年齡層的營養需求

素食者應該攝取適當的營養素，包括：蛋白質、Omega-3脂肪酸、鐵、鋅、碘、鈣、維生素D、維生素B12等。美國營養學會的聲明報告指出，妥善規劃的素食，包括全素、奶素及蛋奶素的飲食，能滿足生活週期任何時期與各年齡層的營養需求，包括懷孕以及哺育母乳的婦女、嬰兒、兒童、青少年、成人、老年人和運動員。尤其是在兒童、青少年時期開始吃素，攝取較少的膽固醇、飽和脂肪酸、總脂肪量，和攝取較多的水果、蔬菜與纖維質，更能幫助其養成終身的健康飲食習慣。

素食帶來多重健康利益

素食的飲食，含有較少的飽和脂肪與膽固醇，攝取較多蔬菜、水果、全穀類、堅果類、豆類製品，也富含纖維質、鎂、鉀、維生素C和維生素E、葉酸、胡蘿蔔素和植物化合物(phytochemicals，是一種人體無法自行製造的天然化合物，具有抗氧化和抗老化的功能，例如：大豆異黃酮、茄紅素、蒜精、兒茶素、花青素和多酚類等)。因此，素食帶來許多有益健康的好處，包括減少血中膽固醇、減少血中低密度脂蛋白，降低罹患缺血性心臟病的風險，減少血壓值，降低罹患高血壓與第二型糖尿病的風險。同時，素食者的身體質量指數(BMI)，普遍低於非素食者，整體癌症發生率也較低。另外，報告也指出，素食有益於防治骨質疏鬆、腎臟疾病、失智症、大腸憩室症、膽結石和風濕性關節炎等慢性疾病。

(本文摘譯自Position of the American Dietetic Association : Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association. 2009; 109 :1266-1282.)



體壇素食菁英

比莉·珍·金恩 (Billie Jean King)
美國網球冠軍