



# 抗癌，營養，節能

## 新世紀飲食

桃園 敏盛綜合醫院

安馨 大溪透析中心

主治醫師 許尚文

- 動物性飲食的害處

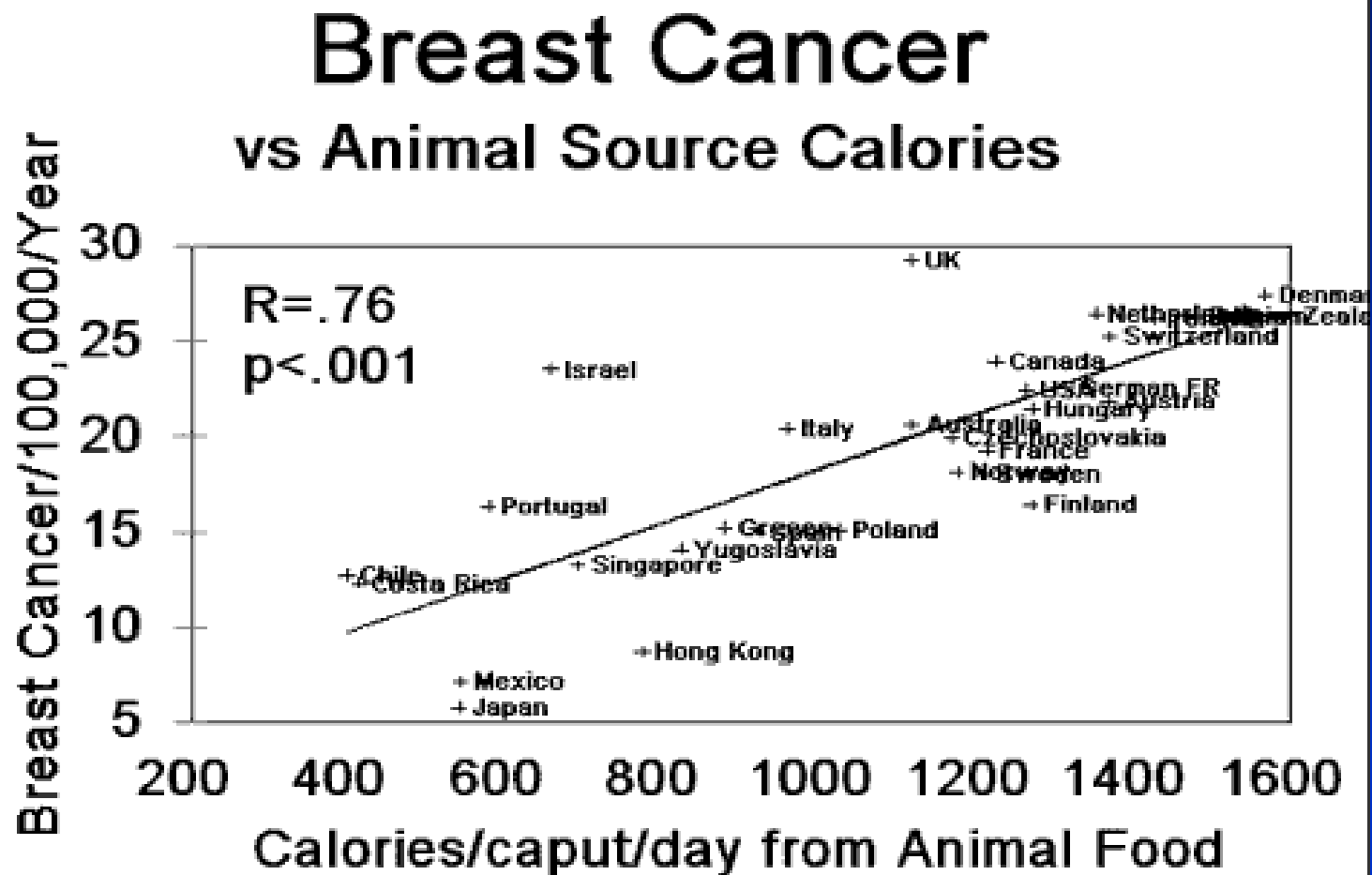
- 植物性蔬食的好處

# 國人十大死因比較

急性感染性疾病(貧窮病)	40-70 年代	慢性病 (富裕病)		
40-70年代		86年	97年	
胃腸炎十二指腸炎	經濟改變 飲食 醫療 衛生條件 生活型態	1	癌症	癌症
肺炎		2	腦血管疾病	心臟疾病
結核病		3	事故傷害	腦血管疾病
腎炎		4	心臟疾病	糖尿病
支氣管炎		5	糖尿病	事故傷害
事故傷害		6	慢性肝病	肺炎
瘧疾		7	腎病	慢性下呼吸病
自殺		8	肺炎	慢性肝病
腸阻塞		9	高血壓	自殺
妊娠疾病		10	慢性肺病	腎病

- 蟬連27年十大死亡率榜首
- 每13分30秒，就一位癌症病人死亡
- 中壯年人的死亡率，癌症佔第一位
- 平均每四死亡人就有一人是癌症，比例還上升中

# 肉食量愈多，乳癌發生率愈高



## 肉食—增加乳癌機率

- 2008年，丹麥24697位停經後婦女，7年的肉食與乳癌關係研究：
  - 攝取肉食，特別是紅肉與煙燻肉，明顯增加乳癌發生機率
  - 每日多攝取25公克肉類，乳癌發生機率也隨之提升**1.08**倍， **$1.08^{12} = 2.52$** ！

*European Journal of Cancer Prevention* 2008, 17:39–47

EUROPEAN JOURNAL  
OF CANCER PREVENTION 

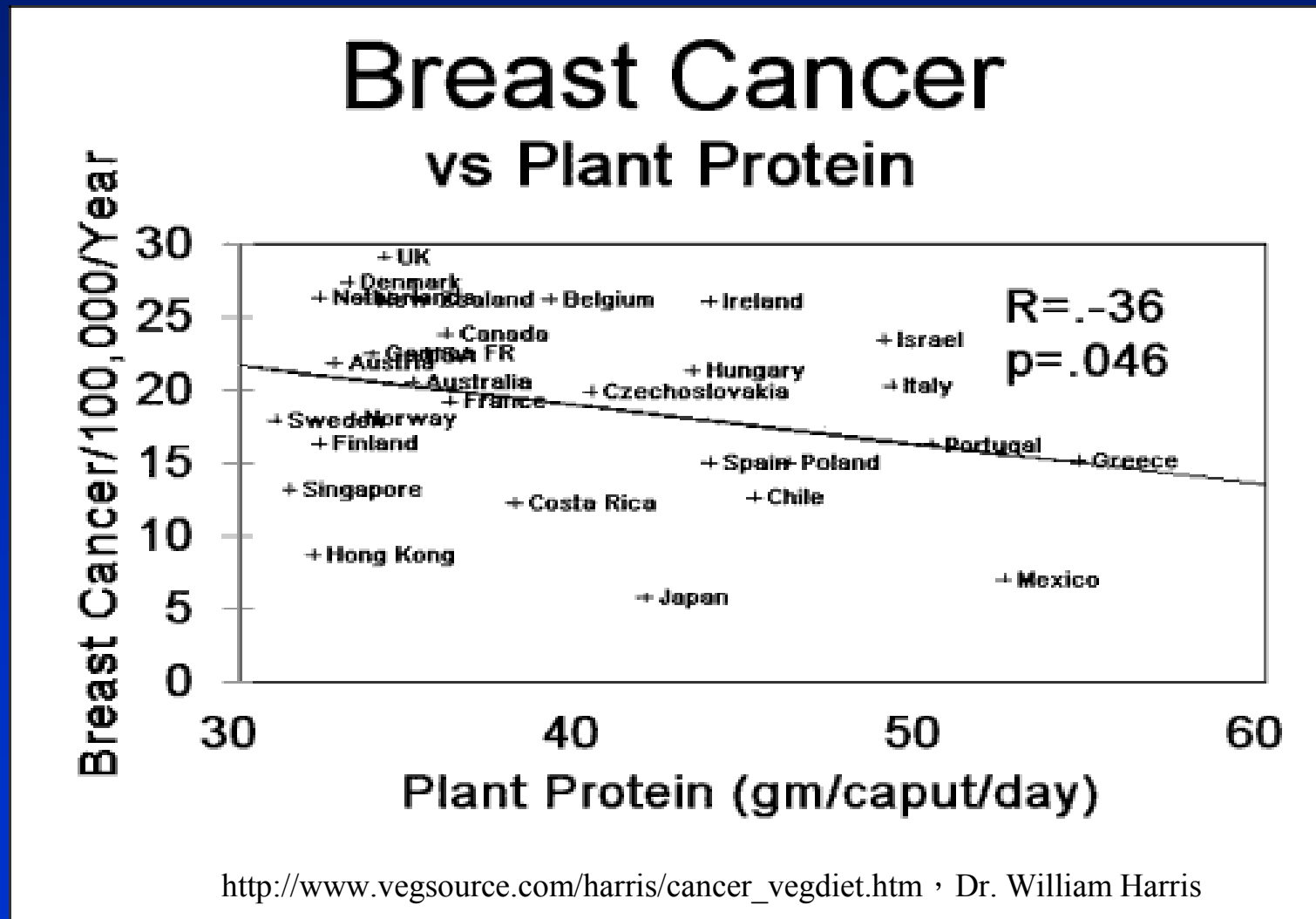
## 天然黃豆製品—減低乳癌復發風險

- 2009年，中國發表5042位乳癌病患，五年追蹤研究：
  - 多攝取天然黃豆製品(豆腐，豆漿，毛豆，黃豆)，乳癌復發的風險能下降達32%之多

*JAMA*, December 9, 2009—Vol 302, No. 22

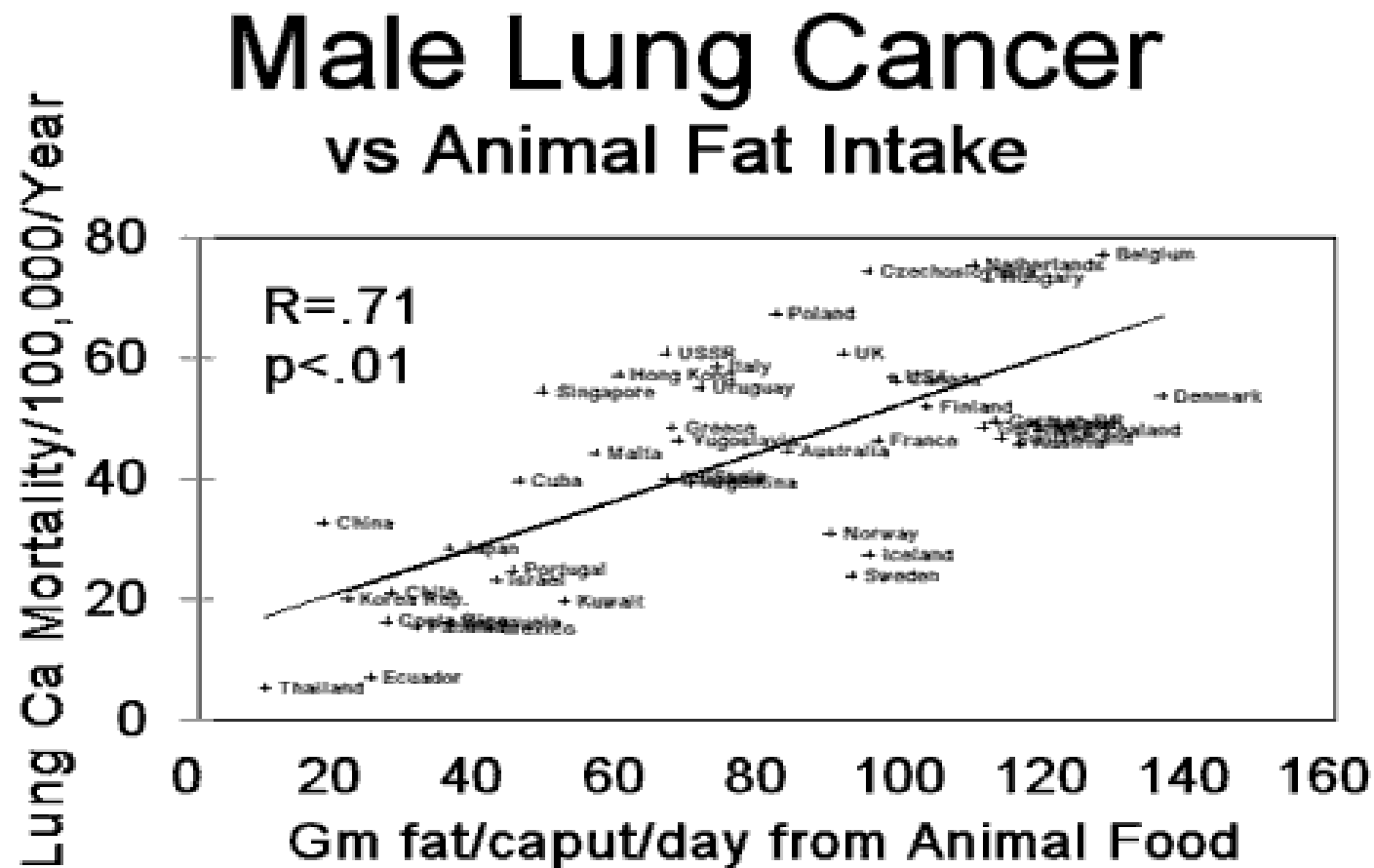
**JAMA**®  
The Journal of the American Medical Association

植物蛋白質攝取愈多，乳癌發生機率愈低



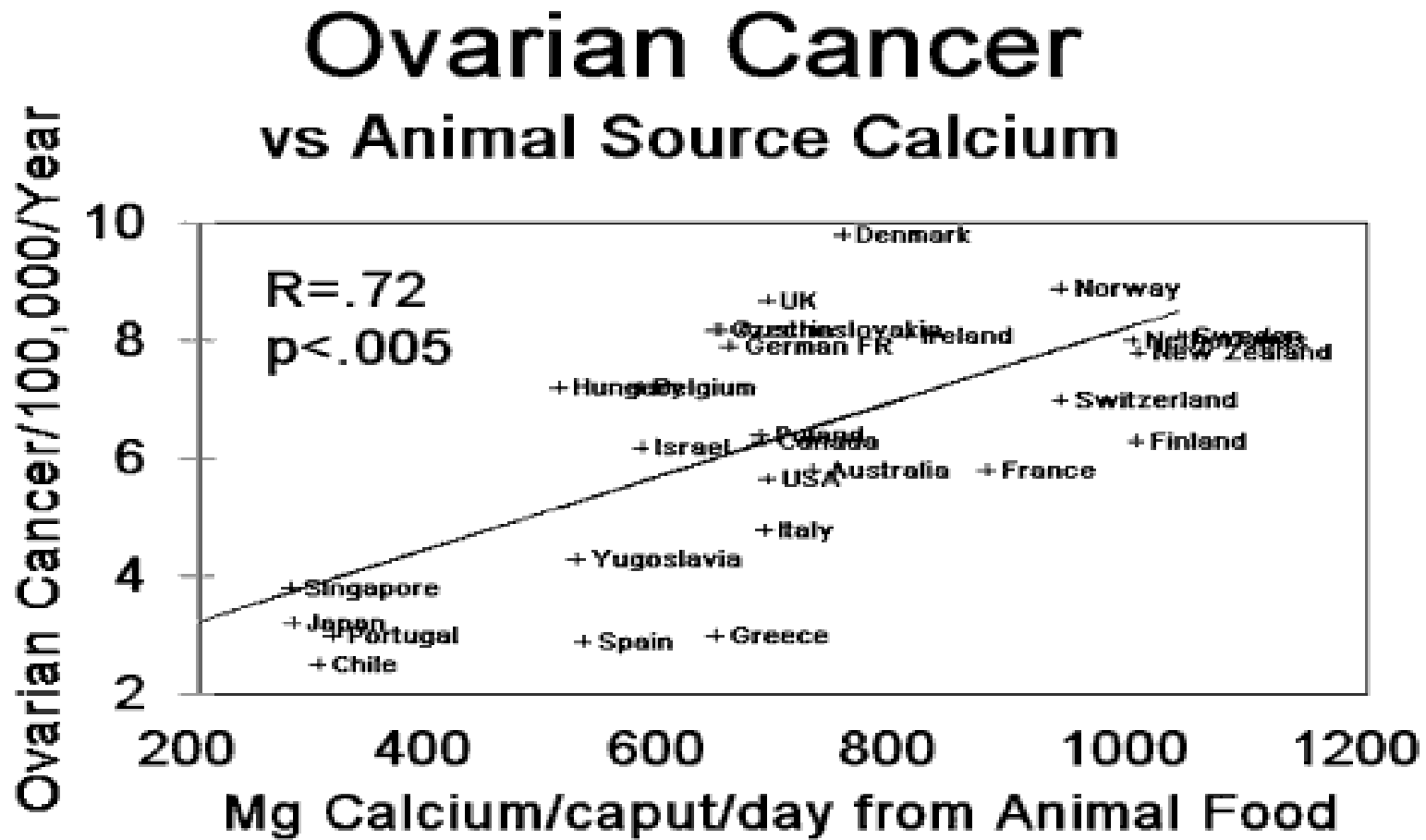
[http://www.vegsource.com/harris/cancer\\_vegdiet.htm](http://www.vegsource.com/harris/cancer_vegdiet.htm) , Dr. William Harris

# 動物性脂肪愈多，肺癌發生率愈高



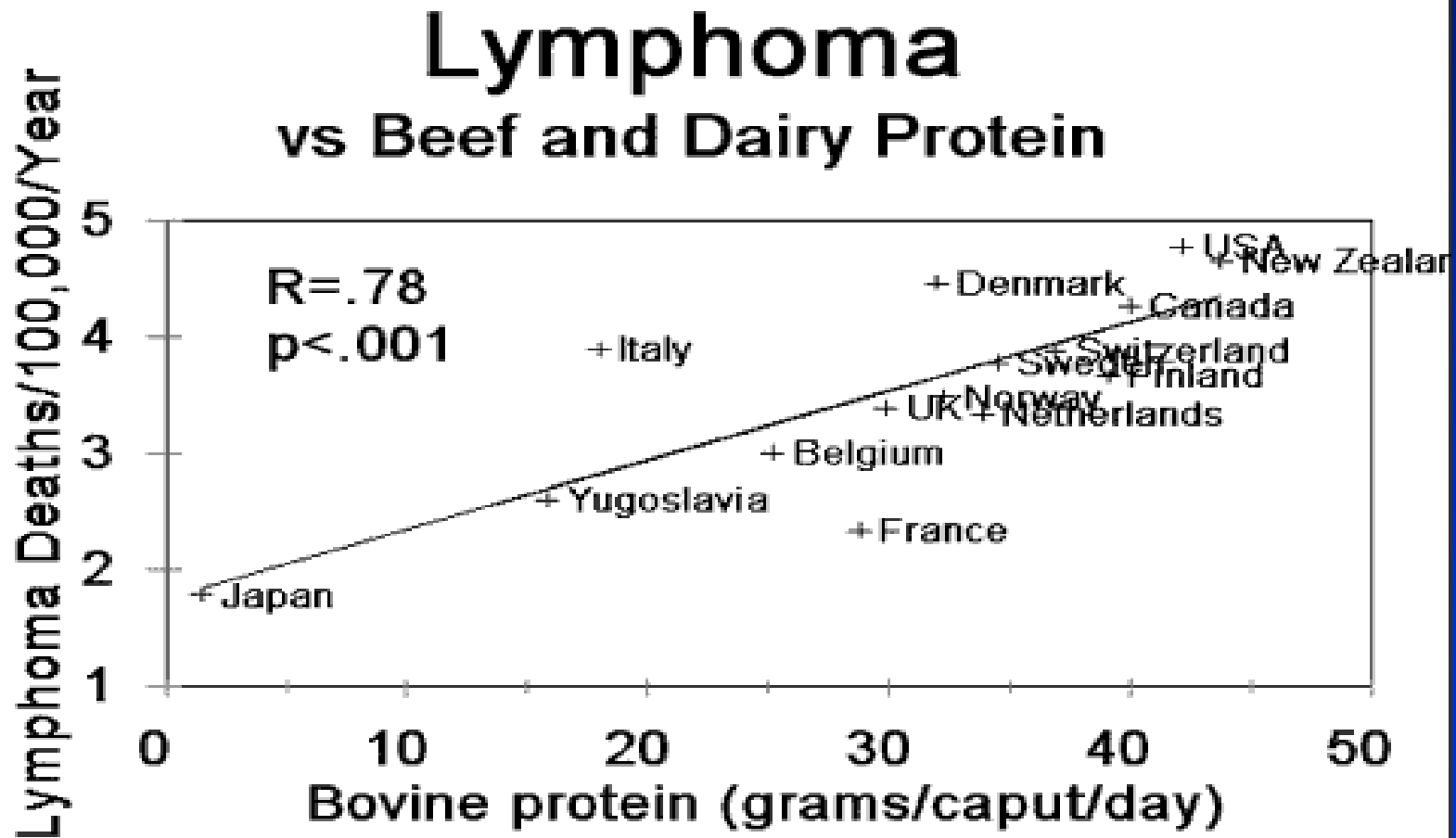
[http://www.vegsource.com/harris/cancer\\_vegdiet.htm](http://www.vegsource.com/harris/cancer_vegdiet.htm) , Dr. William Harris

動物性鈣質愈多，卵巢癌發生率愈高



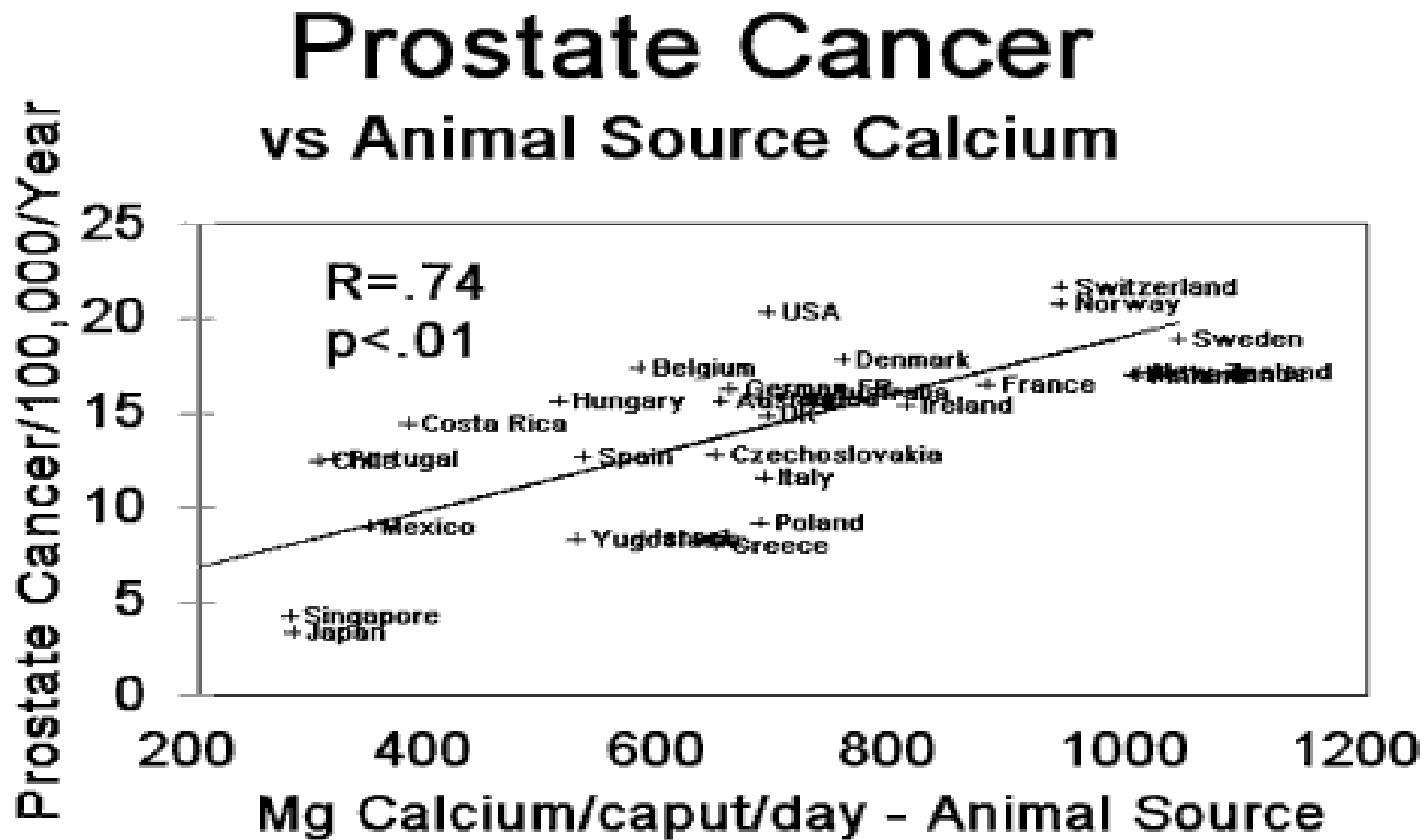


牛肉牛奶吃愈多，淋巴癌發生率愈高

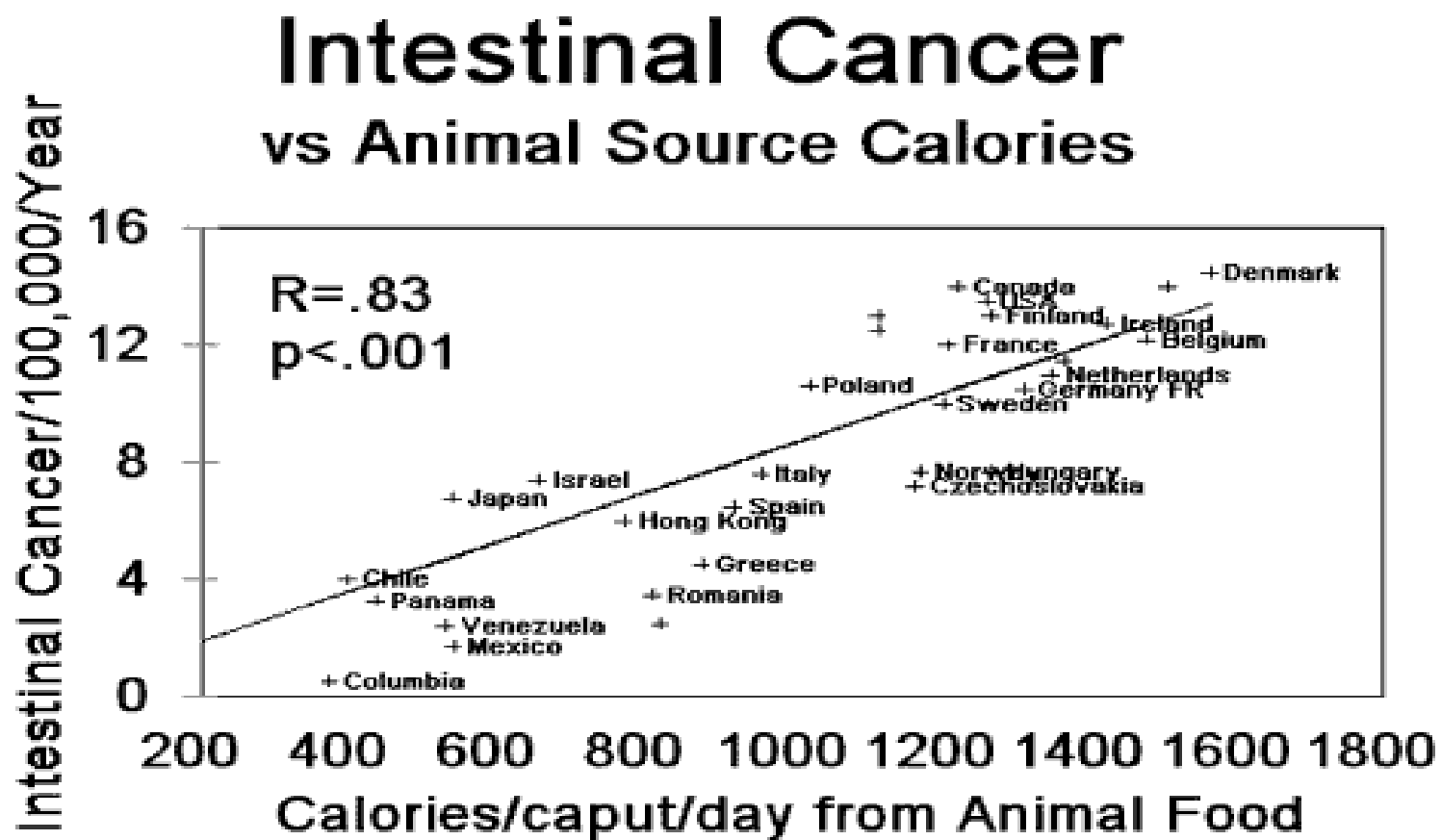


[http://www.vegsource.com/harris/cancer\\_vegdiet.htm](http://www.vegsource.com/harris/cancer_vegdiet.htm) , Dr. William Harris

動物性鈣質愈多，攝護腺癌發生率愈高



# 肉吃愈多，大腸癌機率愈高



# 蔬食可以改變基因的表現

- 2008年四月，美國國家科學院期刊研究報告
  - 30位低度攝護腺癌 接受三個月 全蔬食飲食 + 運動 + 情緒管理
  - 比較病患治療前後的癌細胞切片，進行基因分析
  - 48種抗癌相關基因被打開
  - 453種致癌相關基因被關閉

*Dean Ornish PNAS June 17, 2008 vol. 105 no. 24*



# Dr Caldwell B. Esselstyn

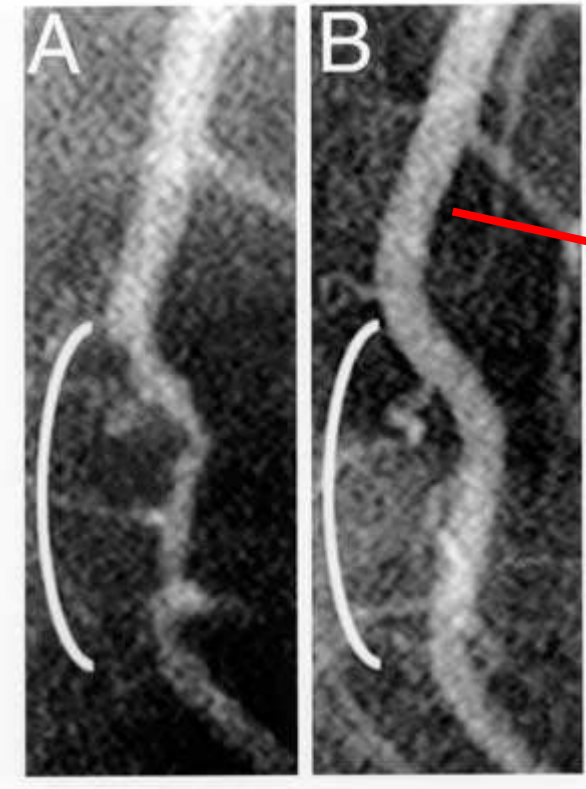
## "根治" 心血管疾病的飲食療法

- 吃肉很少的民族，沒人得心血管病，移民到西方國家後，發生率直線上升
- 1985年，24位嚴重心血管疾病者，開始接受蔬食療法：
  - 每日脂肪量需<10%總熱量
  - 不吃肉，魚，家禽，蛋，奶製品[只可偶而吃脫脂奶與低脂優格]
  - 攝取大量五穀類，豆類，蔬菜，水果
  - 目標為將血液膽固醇量控制在150mg/dL 以下

# 蔬食療法驚人的成果

- 六位無法維持全蔬食飲食的病患，退出後，又發生了13次心血管意外，七年後，全部死亡！
- 其餘18位病人，五年後有11人志願接受心導管追蹤：
  - 11人疾病都停止惡化（100%）
  - 8人病灶縮小（73%）
- 只有1位病患第五年因為心律不整死亡，但解剖後發現血管病灶是縮減的

其餘17位病患，12年後仍奇蹟似的存活！甚至18年後（2003）仍然全部健康的活著，且再也沒有心血管事件發作過



這條就是冠狀動脈

!

治療前 32個月蔬食後



**Figure 2** – LCX before (left) 20% improvement (right) 60 months of a plant-based diet



**Figure 3**-- LAD before (left) showing 10% improvement (right) 60 months of a plant-based diet



**Figure 4**--RCA before (left) 30% improvement (right) following 60 months of a plant-based diet

*Esselstyn CB Jr: Preventive Cardiology 2001;4: 171-177*

# 代謝症候群——國人最新健康殺手

- 1. 腹部肥胖：**（腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}/35.5\text{吋}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}/31.5\text{吋}$ ）
  - 2. 高血壓：**收縮血壓（SBP） $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓（DBP） $\geq 85\text{mmHg}$
  - 3. 高血糖：**空腹血糖值（FG） $\geq 100\text{mg/dl}$
  - 4. 高密度酯蛋白膽固醇（HDL-C）：**男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女性 $< 50\text{mg/dl}$
  - 5. 高三酸甘油酯（TG） $\geq 150\text{mg/dl}$**
- 5項若包含3項或以上者，即可判定為代謝症候群！

2009-11中研院/衛生署最新統計數據：

成年人過重比率：男性**50.8%**，女性**36.9%**

代謝症候群比率：男性**25.5%**，女性**31.5%**

民國97年，健保“三高”藥費：**400億元！**



# 腹部肥胖與蔬食

- 蔬食者，肥胖機率遠低於肉食者
- 1996年，英國醫學期刊BMJ 21000人17年的飲食研究：
  - 身體質量指數BMI：肉食者 > 魚食者 > 蛋奶素者 > 純蔬食者
  - 過胖者佔人口比例：肉食者 > 魚食者 > 蛋奶素者 > 純蔬食者
- 動物性飲食：多餘的熱量，以脂肪儲存
- 植物性蔬食：多餘的熱量，以燃燒排除

# 蔬食與高血壓

- 2002年，英國牛津大學發表歐洲最大規模的飲食調查 — EPIC-Oxford study：
  - 11004位英國住民，依據不同飲食型態分類，研究其血壓與飲食之關聯性
  - 高血壓的盛行率：吃魚肉者 > 吃魚者 > 蛋奶素者 > 全蔬食者

Table 3 Mean (95% confidence interval) systolic and diastolic blood pressures in men and women with no self-reported hypertension by diet group, adjusted for age, body mass index and other relevant factors

Factors adjusted for	Systolic blood pressure		Diastolic blood pressure	
	Men	Women	Men	Women
Age alone	$P < 0.005$	$P < 0.005$	$P < 0.005$	$P < 0.0001$
Meat eaters	126.6 (125.5–127.7)	120.1 (119.6–120.7)	78.1 (77.4–78.8)	74.0 (73.6–74.3)
Fish eaters	125.3 (123.5–127.2)	119.0 (118.1–119.8)	77.2 (75.9–78.4)	72.8 (72.3–73.3)
Vegetarians	125.5 (124.4–126.7)	120.0 (119.4–120.6)	77.1 (76.3–77.8)	73.8 (73.5–74.2)
Vegans	122.4 (120.5–124.4)	117.6 (116.1–119.1)	75.3 (74.0–76.5)	72.2 (71.3–73.2)
Range of mean values ( $R^2$ )	4.2 (16.0)	2.6 (23.1)	2.8 (3.8)	1.7 (11.3)

# 糖尿病與蔬食

- 2006年，美國華盛頓大學發表研究：
  - 99位第二型糖尿病患者，分組接受蔬食飲食或ADA標準糖尿病飲食，為期22週
  - 兩組病患在血糖，血脂肪，體重，尿白蛋白流失都有改善而且蔬食組遠優於標準糖尿病飲食組

	↓ in HbA1C %	↓ in LDL %	↓ in BW Kg	↓ in Urine Albumin Loss
<b>Diet Vegan</b>	<b>1.23</b>	<b>21.2</b>	<b>6.5</b>	<b>15.9 mg/24hr</b>
ADA Diet	0.38	10.7	3.1	10.1 mg/24hr
P	= 0.01	= 0.02	< 0.001	= 0.013

# 血中膽固醇哪裡來？

- 最主要來源 —— 身體自己做的
  - 飲食中的飽和性脂肪 **動物性脂肪** (肉，蛋黃，海鮮．．) 以及 **動物性蛋白質** (奶，蛋白，肉，魚．．) 為原料
- 其次的來源 —— 食物膽固醇
  - 直接由 **動物性食品** 吃進來的 (蛋黃，肉類，海鮮...)
  - **植物性食品** 幾乎沒有

# 89224 人的飲食分析統計

Diet group	BMI <sup>2</sup>	Diabetes <sup>3</sup>	Hypertension <sup>3</sup>
肉食 Nonvegetarian	28.26 (28.22, 28.30)	1.00	1.00
半肉食 Semivegetarian	27.00 (26.96, 27.04)	0.72 (0.65, 0.79)	0.77 (0.72, 0.82)
魚素食 Pescovegetarian	25.73 (25.69, 25.77)	0.49 (0.44, 0.55)	0.62 (0.59, 0.66)
蛋奶素 Lactoovo-vegetarian	25.48 (25.44, 25.52)	0.39 (0.36, 0.42)	0.45 (0.44, 0.47)
純蔬食 Vegan	23.13 (23.09, 23.16)	0.22 (0.18, 0.28)	0.25 (0.22, 0.28)
<i>P</i> <sup>4</sup>	0.0001	0.0001	0.0001

# 痛風適合吃蔬食嗎？

- 2004年，新英格蘭醫學期刊發表關於47000人長達12年的飲食追蹤研究：
  - 大量肉類，海鮮類的飲食，才會增加痛風的機率。
  - 適度食用所謂的“高普林”的植物，和痛風發作完全沒有關聯性。
  - 所以蔬食飲食者，豆類食品，菇類，酵母，蘆筍等全部可以吃！

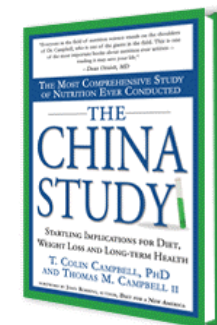
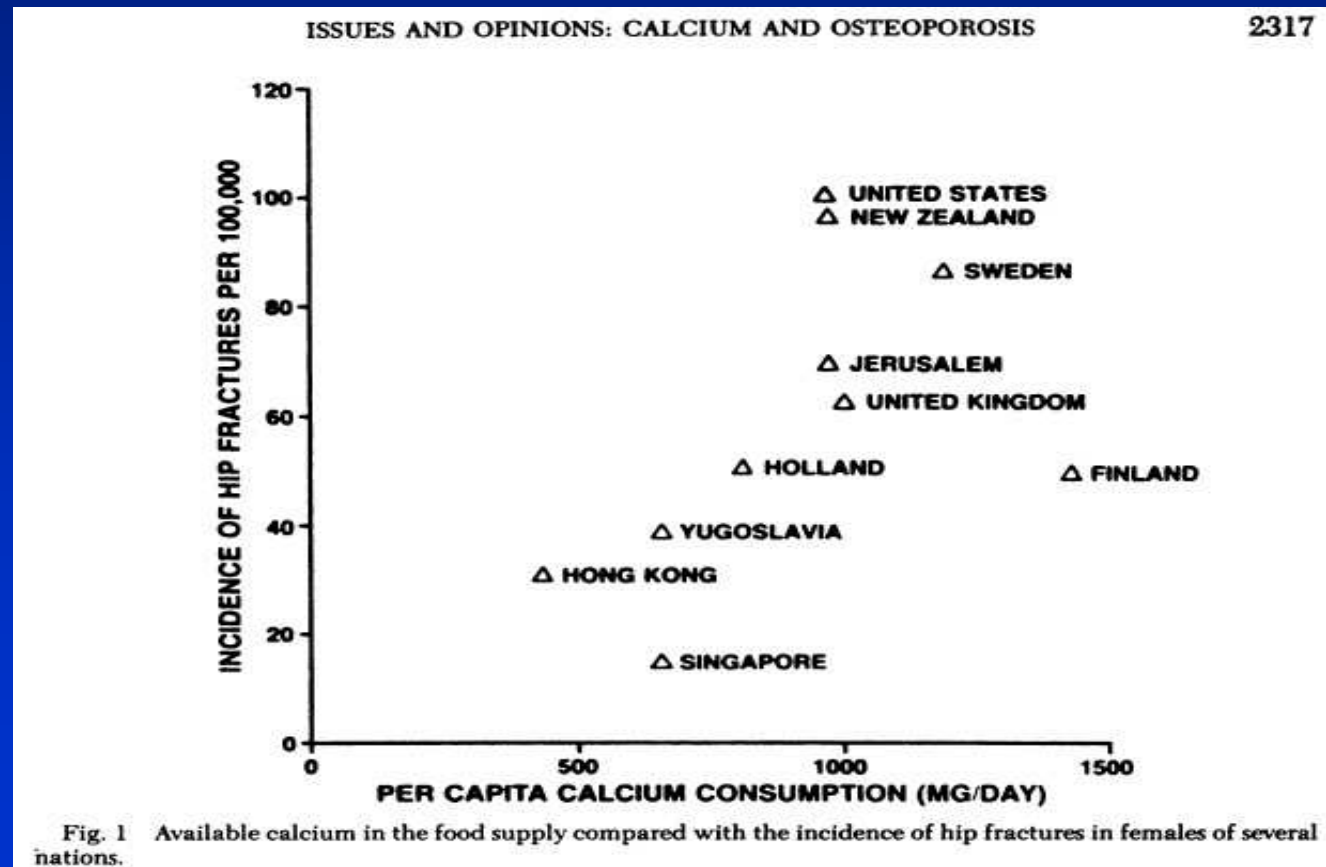
NEJM. 2004;350(11);1093-1103



The NEW ENGLAND  
JOURNAL of MEDICINE

# 骨質疏鬆症的迷思－牛奶

- 1986年，哈佛大學的飲食研究發現：牛奶喝最多的族群，老了以後骨質疏鬆最嚴重



# 蔬食可避免骨質疏鬆

- 骨質疏鬆的關鍵，不是鈣質攝取不夠，是骨質流失太多！**蔬食飲食使血液呈弱鹼性，且攝食較多的大豆異黃酮，大幅降低骨質的流失！**
- 1972年，美國臨床營養學期刊：蔬食時間愈久，骨密度領先肉食者差距愈大

Age groups, years	Density of proximal phalanx of 3rd finger		Density of 3rd metacarpal	
	Vegetarians	Controls	Vegetarians	Controls
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD
50-59	1.50 $\pm$ 0.22 (9)	1.02 $\pm$ 0.19 (7)	1.14 $\pm$ 0.18 (9)	0.71 $\pm$ 0.17 (7)
60-69	1.27 $\pm$ 0.27 (8)	0.88 $\pm$ 0.27 (10)	1.01 $\pm$ 0.19 (8)	0.68 $\pm$ 0.19 (10)
70-79	1.32 $\pm$ 0.40 (8)	0.73 $\pm$ 0.17 (7)	1.03 $\pm$ 0.36 (7)	0.55 $\pm$ 0.14 (7)

Figures in parentheses denote the number of subjects in that group.

*AJCN*, Jun 1972; 25: 555 – 558

- 2009年，美國流行病學期刊發表研究：
  - 女性只要每天吃超過50公克的豆腐，或是2.7公克以上的大豆蛋白，髖關節骨折的風險，可以下降36%

*Am J Epidemiol.* 2009 Oct 1;170(7):901-9



# 蔬食減低老年痴呆風險

- 美國哥倫比亞大學，1880位平均77歲的老年人，14年的追蹤研究：
  - 地中海飲食，減低阿茲海默症（Alzheimer disease）的傷害風險到 0.60
  - 每天運動，減低阿茲海默症（Alzheimer disease）的傷害風險到 0.67
  - 地中海飲食，就是以大量的植物性蔬食為主食

*JAMA*. 2009;302(6):627-637

# 蔬食減緩過敏性疾病

- 35個氣喘病人，蔬食飲食療法一年，氣喘症狀大幅減少

*J Asthma* 1985;22:45-55.

- 20位異位性皮膚炎病人，接受兩個月蔬食飲食後，臨床症狀，血清免疫指標，呈現大幅改善

*J Physiol Anthropol* 20(6): 353-361, 2001

- 日本1002位懷孕婦女的研究，多攝取黃豆，可以減低過敏性鼻炎的好發率

*Health Study.J Allergy Clin Immunol.* 2005 Jun;115(6):1176-83.

各種慢性文明病：

癌症，高血壓，糖尿病，心血管病  
高血脂，肥胖，骨質疏鬆，過敏，  
老年痴呆，其實是可以預防治療的

關鍵，就在於飲食

最好的方法就是蔬食飲食！



# 蔬食

## 新世紀的飲食



# 蔬食是甚麼？

## What Is Vegetarian(Vegan)?

- 發自於♥愛心♥，不造成動物的痛苦，不吃他們的肉，蛋，甚至奶…等等的愛心飲食
- 蔬食就是全植物飲食，飲食中不包含肉，魚，家禽，蛋，甚至奶…
- 有媽媽，有眼睛鼻子的不要吃

# 爲甚麼不要吃蛋？

- 大規模商業化的飼養，破壞生態環境，不人道，不環保，不衛生
- 蛋的營養成分，蔬食全部都有，且現代人普遍蛋白質攝取過量
- 蛋有膽固醇，抗生素，細菌，重金屬，戴奧辛，荷爾蒙．．．等疑慮，蔬食沒有！

# 爲甚麼不要吃奶？

- 大規模商業化的飼養，破壞生態環境，不人道，不環保，不衛生
- 奶與奶製品，已被證實與許多兒童及成人疾病有關聯！
- 2009-11美國公共衛生協會，公開聲明：
  - 美國畜牧業使用的荷爾蒙 rbGH，傷害牛的健康，且與人類癌症有關，應該禁止使用！

# 蔬食營養夠嗎？

- 蔬食是健康，營養充足，可以預防和治療某些疾病
- 在國外行之有年的**長壽飲食**，就是**蔬食飲食**。以穀類，豆類和蔬菜類為主，水果，堅果和種子則為輔
- 蔬食，能作美國飲食指導方針，且符合營養分配建議 (Recommended Dietary Allowances RDA)
- A D A 推薦，蔬食完全能符合營養的需求：
  - 低飽和脂肪酸，低膽固醇，和低動物蛋白質
  - 高碳水化合物，高纖維，高維生素，高礦物質和高抗氧化物

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765



# 兒童和青少年可以吃蔬食嗎？

- 蔬食小孩攝取較少的膽固醇，飽和油脂，和總油脂量，攝取較高的水果，蔬菜和纖維
- 蔬食小孩的成長，完全與一般兒童一樣
- 蔬食少女初經來得稍晚，能降低乳癌罹患率以及肥胖率
- 國際智商協會，蔬食小孩平均智商高五分
- 文獻證實，蔬食運動員更有耐力
- 蔬食飲食，減低將來蒙受文明病的機率，未來更健康

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 孕婦和哺乳母親可以吃蔬食嗎？

- 完整的蔬食飲食，適合所有年齡層，包括懷孕哺乳
- 蔬食母親的新生兒體重，和其他嬰兒沒有差別
- 蔬食母親的母奶成分，營養同樣充足
- 孕婦和哺乳母親，要注意的事項：
  - 足夠的B12攝取
  - 足夠的陽光，讓身體製造vitamin D
  - 足夠的鐵質補充，避免缺鐵性貧血
  - 補充葉酸含量高的食物

蔬食飲食，完全符合母親營養的需求

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 嬰兒可以吃蔬食嗎？

- 足夠的母乳或是嬰兒配方奶粉，就有足夠的熱量和營養素，嬰兒當然可以正常的長大
- 極度嚴格的蔬果主義，或是生食主義，當然不合適嬰兒

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 離乳期嬰孩的蔬食營養原則

- 熱量足夠和不偏食，就可以攝取到足夠的蛋白質
- 高蛋白質的副食品，用煮爛的豆腐，黃豆，或是其他豆類，豆漿，黃豆起司
- 讓孩童及早開始適應多元性的食物：
  - 各式五穀類，根莖類，葉菜類，堅果種子類，水果
  - 多元性飲食，能提供鈣質，鐵質，鋅，DHA，膳食纖維的攝取

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 蔬食怎麼吃才會營養？

- 植物都有五大營養素，攝取不同的植物，讓食物的營養**互相補足，互相搭配**，就有完整的營養
- 蔬食飲食重視**食物的多樣性**，不能偏向侷限某類或是某種蔬食
- 任何年紀，都要保持**多樣化攝取**：各種穀類（五穀飯，玉米高粱，全麥...），各種豆類（豌豆，長豆，綠豆...），任何蔬菜，水果，各種不同的堅果和種子...

**蔬食就是要多樣性，不能偏食**












Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

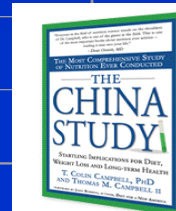
2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 植物性和動物性食品的營養成分(每500cal)

\* 等份量的 番茄，菠菜，青豆，豌豆，馬鈴薯

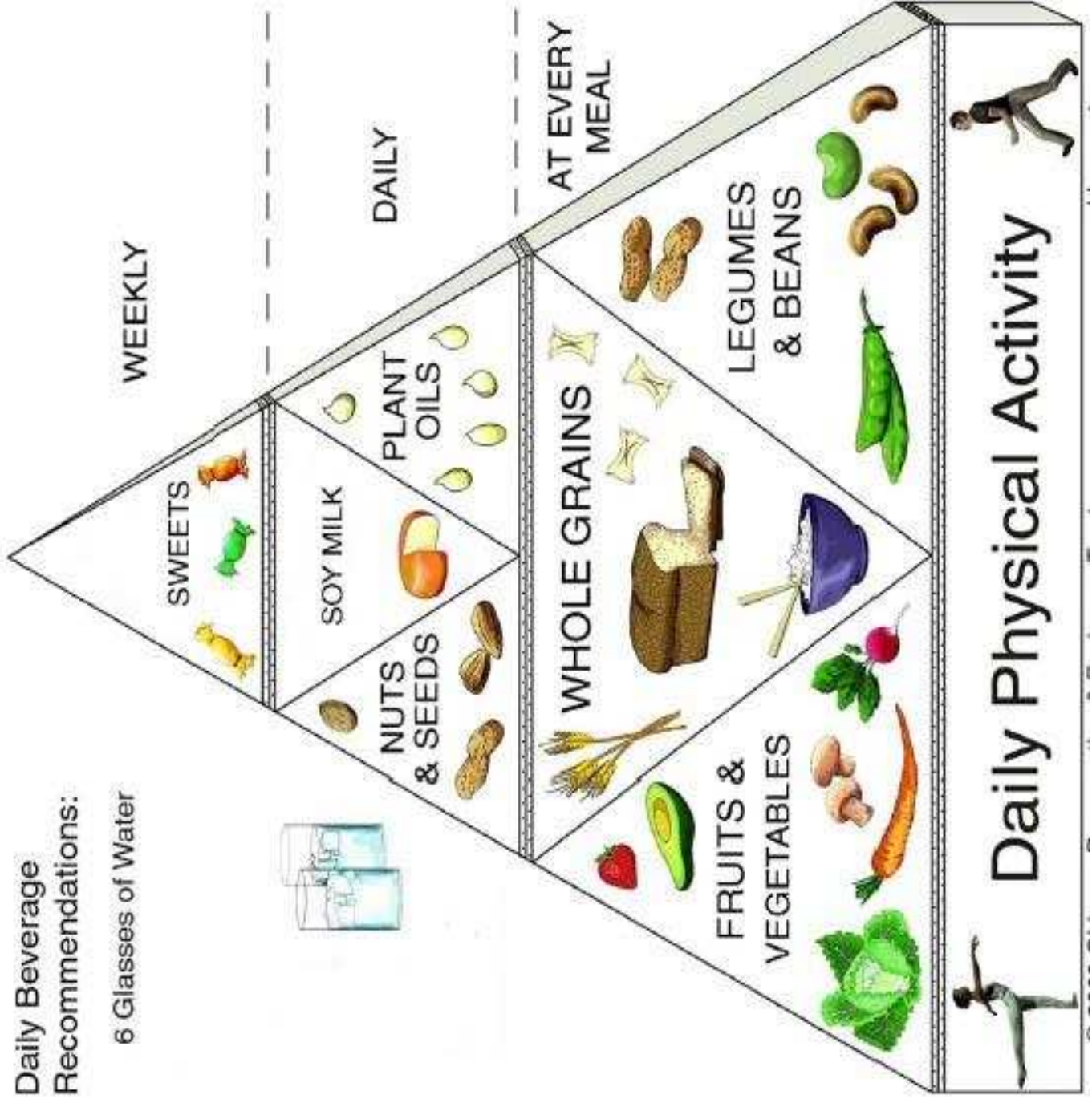
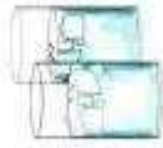
\*\* 等份量的 牛肉，豬肉，雞肉，全脂牛奶

營養物	植物性食品*		動物性食品**
膽固醇(mg)	0		137
脂肪(g)	4		36
蛋白質(g)	33		34
Beta-胡蘿蔔素(mcg)	29919		17
膳食纖維(g)	31		0
維他命C(mg)	293		4
葉酸(mcg)	1168		19
維他命E(mgATE)	11		0.5
鐵(mg)	20		2
鎂(mg)	548		51
鈣(mg)	545		252



**Daily Beverage Recommendations:**

6 Glasses of Water



WEEKLY

SWEETS

SOY MILK

NUTS & SEEDS

PLANT OILS

DAILY

WHOLE GRAINS

FRUITS & VEGETABLES

LEGUMES & BEANS

AT EVERY MEAL

Daily Physical Activity

蛋 白 質

不 等 於

肉 蛋 奶



# 植物蛋白質--優質蛋白質

- 只要攝取**多種和足夠的植物性食物**，就能滿足人體蛋白質以及熱量的需求
- 一天當中只要吃到**各式各樣的蔬食**，就能獲得足夠的必須胺基酸
- 估量蛋白質品質的標準方法顯示，大豆蛋白質的生物效率和動物蛋白質是一樣的

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 蛋白質每日建議攝取量

成人(10%) 約45-50g/每日

小孩約(10-14%) 30g小孩 約45g/每日

青少年(10-14%) 約 60-65g /每日

懷孕 初期 48-55/每日

懷孕 中期 48-55 /每日

懷孕 晚期 58-68/每日

哺乳期 63-70/每日

# 算一算，比一比 蛋白質建議攝取量 10% 約 50g/每天

## 一般簡單蔬食

早餐 花生醬三明治  
麵包一片 3g  
豆漿一杯 6g  
花生醬 4g 共13g

中飯  
白飯一碗 4g  
豆子1/4杯 4g  
炒青菜一小盤 2g  
豆腐一塊 9g  
炒素鬆 4g  
味噌湯一碗 4g 共25g

約 15%  
，  
全植物性蛋白質

晚飯  
白飯一碗 4g  
青花椰一盤6g  
豆腐皮一塊18g  
青菜豆腐湯 3g 共31g

點心  
紫菜酥 2g  
餅乾 4g  
小饅頭 2g 共8g

一天共攝取 77g 蛋白質

## 一般家庭肉食

早餐 培根三明治  
麵包兩片 6g  
火腿肉(燻肉)一小片 5g  
蛋半個 3g 美奶滋 3g  
牛奶一杯 8g 共25g

中飯  
白飯一碗 4g 雞腿31g  
炒青菜一小盤 2g  
味噌湯一碗 4g  
炒豆干魚干 4g 共45g

約 26%  
，  
動物性蛋白質占 16%

晚飯  
白飯一碗 4g 爌肉21g  
炒綜合青菜 3g  
番茄肉片湯 15g  
其他配菜3g 共50g

點心  
優格，低脂一杯 12g  
巧克力堅果幾顆， 6g 共18g

一天總共攝取 138g 蛋白質

動物蛋白質共 83g

## 豐盛肉食

早餐 巨無霸漢堡  
麵包兩片 6g  
火腿肉(燻肉)一片 5g  
兩塊豬肉排 25g 蛋一個 6g  
塗料 1g  
奶昔一杯 10g 共53g

中飯  
白飯一碗 4g  
炒綜合青菜一小盤 3g  
糖醋豬肉一份 15g  
炸魚柳 14g 香菇雞湯 15g  
青椒炒牛肉 5g  
肉片湯 15g 共81g

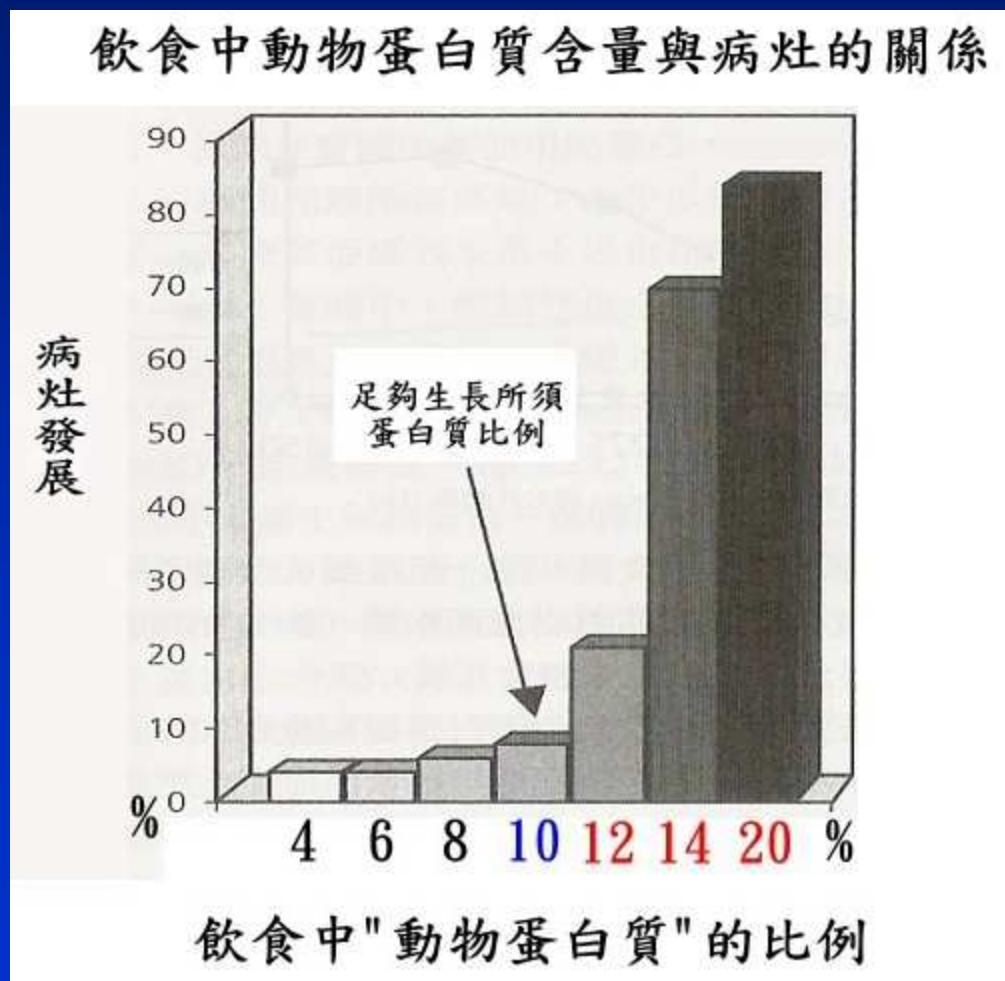
約 42%  
，  
動物性蛋白質占 35%

晚飯  
麵包一片 3g 玉米濃湯 8g  
生菜沙拉 2g 鵝干醬前菜 12g  
綜合蔬菜 3g 紅酒 啤酒  
3分熟牛排7oz 50g  
小香腸二條 7g  
咖啡加奶精 2g 共87g

一天總攝取 221g 蛋白質

動物蛋白質共 185g

# 動物蛋白質的攝取量 可以決定癌症「開啟」或「關閉」



# NT \$ 70 的蔬食便當



NT \$ 60 的蔬食便當



# 鈣質

- 綠色蔬菜(小白菜，綠花椰，大白菜，青江菜，結球甘藍，甘藍，秋葵，蕪菁...)含有很高的鈣質，而且生體吸收率很高
- 芽菜，海帶，紫菜，糙米，全麥麵，芝麻，等等，富含大量鈣質和B群，可以增加攝取
- 豆漿可以幫助鈣質的吸收

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# 鐵質

- 蔬食飲食含有Vitamin C，可幫助鐵吸收利用
- 富含鐵質的食物：花椰菜，豆類(豌豆，紅豆，黃豆，黑豆)，深綠色葉菜(菠菜，紅鳳菜，紅莧菜，甜菜根)，全穀類(糙米全麥..)，葡萄(葡萄乾)，桑椹，西瓜，糖蜜，紫菜，堅果類
- 缺鐵性貧血罹患率，肉食者和蔬食者沒有差別

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765



# 均衡的蔬食飲食，不會缺乏B-12

- 全世界研究B-12最權威的專家—紐約 西奈山醫院 Victor Herbert 教授的研究：
  - 嚴格蔬食者，縱使在沒有服用B-12維他命的情況下，B-12缺乏症在他們身上幾乎看不到！

*Am J Clin Nutr* 1994;59(suppl):1213S-22S

- 人體B12是否會缺乏，取決於身體消化分解食物與末端迴腸吸收B12的能力
- A D A 建議：嚴格素食者，實在不放心的話，可額外補充維他命 B12 即可

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

2009 *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765

# PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

## 兒童 青少年 需要牛奶嗎？

- 2005 年，美國小兒科醫學會 明白指出：
  - 1996至今10年，回顧整理58個大規模的研究
  - 幾乎沒有證據顯示，牛奶或奶製品，對兒童或青少年的骨骼，有任何的益處

*Pediatrics 2005;115:736–743; bone health, bone mineral density, calcium, children and adolescents, dairy products.*

# 素食不需要補充奶製品

- 近20年的研究指出，骨質疏鬆造成的骨折，發生率最多的國家，恰巧就是牛奶，奶製品，與動物性蛋白質消耗最多的國家
- 絕大多數骨折風險的研究顯示：牛奶與乳製品，對骨骼沒有益處
- 牛奶與奶製品，也與攝護腺癌，卵巢癌，自體免疫病，兒童過敏疾病有關
- 斷奶期過後，若改以純植物性的蔬食飲食，可以避免動物性蛋白質，飽和脂肪，膽固醇的攝取，將來罹患慢性病的風險可以降低
- 多吃蔬果，少吃動物性蛋白，定期運動，適度日曬，攝取植物性鈣質，才是強健骨骼的最佳方法
- 牛奶與奶製品，素食飲食不應該去攝取！

# 如何簡單過渡為快樂的蔬食者？ 有撇步!(1)

- 撇步1，先選擇一天一餐開始。習慣之後，一天兩餐。一步一步會發現，要成為全方位的蔬食者一點都不困難
- 撇步2，口味不用急著改。可以準備一些香草植物如蔥，蒜，香菜...等等，自己喜歡的植物佐料在旁邊，讓口味不會改變太大
- 撇步3，應該要吃飽就要吃飽，讓身體真正的滿足，而不要因為節食而常常有飢餓感

# 如何簡單過渡為快樂的蔬食者？ 有撇步！(2)

- 撇步4，可以少量多餐。準備一些小點心在身邊，例如五穀饅頭，素食餅乾，堅果，紫菜片，水果乾...等等，嘴饞的時候或是餓了的時候，可以馬上滿足自己，這就是是蔬食者的健康小秘訣——少量多餐的開始
- 撇步5，想吃肉時，可以買素漢堡，素炸雞塊，素鹽酥雞...等等，在嘴饞的時候去買來滿足自己或家人。現在的素食成品非成豐富，口味也很美味

# 如何簡單過渡為快樂的蔬食者？

## 有撇步！(3)

- 撇步6，買素食加工品要注意：
  - 要買有外包裝的食品，而且上面要有廠商的地址，電話等等訊息，以示負責
  - 注意有否防腐劑，化學添加物，蛋，基因改造食品，以及是否為有機素材
- 撇步7，常常告訴自己，口味像是刷牙，慢跑一樣，只是一種習慣。只要有**耐心和放心**，時間到了(一個半月)一定能成功培養出蔬食的好習慣

# 如何簡單過渡為快樂的蔬食者？ 有撇步！（4）

- 撇步8，常常鼓勵自己。想想自己的健康，家人的健康，美麗的地球，和動物們感激的眼神
- 您會覺得，您的改變和堅持真的很值得。

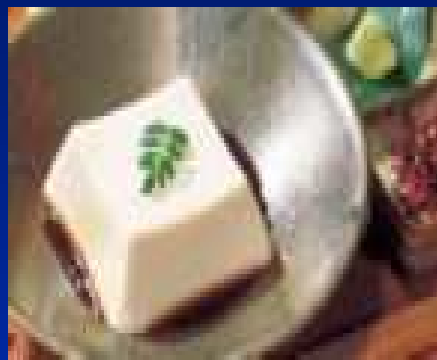
# 蔬食怎麼簡單煮？

## 直接葷變素—你怎麼煮肉就怎麼煮蔬食！

- 只要把肉的部分換成素肉塊、素肉片、素肉絲、素火腿、麵筋、豆腐，豆包，豆乾，麵腸，豆輪...等等植物蛋白就可以
- 原來煮葷的配方和方法，通通保留下來：
  - 除了肉換掉以外，其他原來煮的方式和配方通通維持保留下來。這樣就沒有口味轉換的問題
  - 蔥，蒜，韭，洋蔥，香菜...屬於香料植物，如果沒有宗教的顧慮，以愛心，健康，環保的想法來吃，就不用擔心



# 單純加工的食品“素肉”



豆腐



生豆包



炸豆包



麵腸



素肉片



豆干



百頁



素肚素雞



免費下載處：<http://www.youtube.com/watch?v=srUi4Xbof4I>















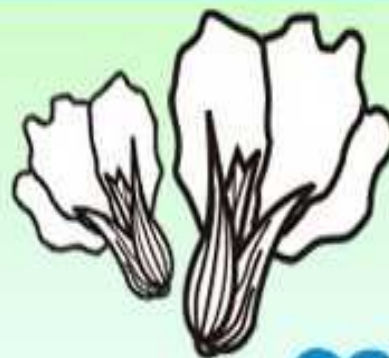


1人 1日 1kg  
減碳生活實施中

早

多吃蔬食少吃肉

每天至少一餐不吃肉，  
體內體外做環保。



CO<sub>2</sub>  
-780g



BACK



NEXT

早

中

晚

憩

# 蔬食其實很簡單，只是一種習慣

蔬食是健康，愛心，環保的好習慣  
讓您身心靈都輕鬆，愉悅  
和諧，而沒有遺憾

♥採行蔬食，地球上的所有生命都會感激您♥

*Be Veg! Go Green!  
Save the Planet!*

