

# 素食者如何養生？

## 從食物特性訂製你的專屬菜單

文·圖／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

門診看過許多素食患者，常常都是在吃素之後體質改變，大多變為冷底（陽虛或身體容易積水）、貧血，進而產生其他疾病。我常會要求變冷底的患者盡量不要吃寒涼食物，變貧血的患者可以選擇富含鐵質、葉酸、維生素B群（尤其是維生素B12）的食物。但，這也真是苦了他們，因為這麼一來，能吃的食物就非常少了。

曾參加「素食創意料理大廚」王培仁老師的簽書會與素食饗宴，王老師談話時態度優雅從容，臉上永遠掛著笑容。多年茹素的她發展出適合素食者的食譜，在此不介紹食譜內容，大家可以參閱她與其他作者的共同著作「2012飲食密碼」，我特別推薦書中製作香菇素肉燥的香料油，也可應用於烹煮其他蔬食。本篇文章穿插與王培仁老師的談話內容以及身為中醫師的小補充，希望素食者也能健康地享受素食！



## 素食者選擇健康食材的方法

在素食饗宴前的素食示範教學時，王培仁老師提醒應避免使用基因改造的食材，盡量選擇當季食材，可以先選擇有機食材，接下來再考慮當地農產品，最後才採買超市的冷凍農產品。

關於有機食品，可參考財團法人慈心有機農業發展基金會、中華有機農業協會、台灣有機食農遊藝教育推廣協會等網頁，除了避開重金屬與絕對禁止使用農藥以外，植栽土壤的轉化也很重要。認識有機標章則可參閱「台灣環境保護聯盟」關於國內外有機標章一文。

## 長期吃素如何避免吃出冷底

在享受那一場素食饗宴後，才發現原來素食料理也可以這麼千變萬化，色香味俱全，不但挑動味蕾，更有一股暖呼呼的氣流緩緩流過全身，有助於改善素食者容易產生的不良體質。其料理的關鍵主要在於加入「薑」，可以是生薑或老薑，依主要食材來搭配。其他可以暖胃的中藥，如：草果、白荳蔻、肉荳蔻、小茴香、八角（大茴香）、花椒、桂枝、丁香、肉桂等，常見於中藥滷味包，或是蒙古火鍋的湯底。

要特別注意的是，如果一道菜中有偏寒涼性的蔬食，可以加入上述暖胃的中藥，若單純是平性或溫熱性蔬食則不一定要加。如果你的身體有其他火氣，例如熬夜損傷肝陰的虛火、情緒鬱悶或煩悶的肝火、憂思過度的心火、嗜食肥甘厚味的濕熱等等，應該先調理這些火氣。另外，平時缺乏運動，氣血

循環不良的人，可能會因為服用暖胃中藥而產生鬱火。

寒涼性食物表

穀豆類	粟米、苡米、大麥、蕎麥、綠豆
蔬菜類	瓜類除了木瓜、地瓜、南瓜以外，均屬寒涼性食物
	蔬菜 蓮藕、荸薺、生番茄（煮過可以去除寒涼之性）、大白菜、萵苣、空心菜、茭白筍、竹筍、蘆筍、茄子、芹菜、油菜、莧菜、白蘿蔔、瓠、各種菇類、海帶、紫菜、髮菜
果品	柿子、柚子、甘蔗、楊桃、橘子、菱角、梨子、李子、枇杷、葡萄柚、椰子、山竹、蓮霧、百香果、奇異果、火龍果、鳳梨

## 素食者避免貧血的兩個秘訣

### 1. 多從飲食中攝取下列食物：

	全素	奶蛋素
富含鐵質	紫菜，髮菜，洋菜；紅莧菜，山芹菜，紅刺蔥，梅乾菜，黑糖；皇帝豆，花生，黑芝麻，南瓜子，紅豆，麥片。（紫菜，黑糖，為前2名）	
富含葉酸	萵苣、菠菜、胡蘿蔔、龍鬚菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆；草莓、櫻桃、石榴、葡萄、蕃茄；豆類、堅果類、穀物；酵母。	加上蛋類
富含維生素B12	螺旋藻、紫菜、海帶、海藻、海苔、泡菜、各種發酵的豆製品（味噌湯、豆腐乳與豆豉）、啤酒酵母。	加上蛋、牛奶、乳酪

### 2. 正確搭配補血的中藥

常見補血藥物如當歸、熟地、枸杞、何首烏、龍眼肉、紅棗、雞血藤、桑椹，該如何使用呢？枸杞滋補肝之陰血，可常服久服；雞血藤補血行血，亦可通經絡、暖腰膝、強筋骨；當歸補血效果快，含豐富荷爾蒙，有子宮肌瘤、子宮內膜異位症、乳房疾病的婦女，宜小心使用；何首烏滋補肝腎陰血，也有降血脂的功效；桑椹補肝腎，滋陰養血，潤腸明目；當歸、何首烏、桑椹有滑腸的效果，大便軟而不成形時最好避用；



製作香菇素肉燥的香料油亦可用於烹煮其他素食

思慮過度容易耗傷心血，可以酌量使用龍眼肉，但服用後若有牙齦腫等上火情形就需停用；紅棗從消化系統給予營養而補血，但因「甘令人滿」，如果容易腹脹、消化不良，則需小心使用。

以上雖然提到這些補血藥，但是中醫補血並非就是使用補血藥，例如血中有熱也容

易耗血，消化功能不好也會影響血液生成，肝腎虧虛也會影響造血，因此如果覺得自己還是有貧血的可能性，宜進一步找醫師諮詢。

### 素食營養不均會造成高血脂

門診不時有高血脂患者非常疑惑地問：「醫師，我被診斷高血脂，怎麼會這樣？我吃素耶！」其實吃素營養不均衡時，的確會產生高血脂。這裡的營養不均衡指的是各種營養物質比例不均，而不是營養不足。例如攝取過多的澱粉類及糖（包含水果）會造成血糖過高，人體為了維持血糖的穩定，過多的血糖就會轉化成血脂肪。有些患者有胃泛酸、嘈雜的症狀，誤以為是自己胃壁薄所致，又接收了錯誤的觀念而喝苦茶油來修補胃壁，當然這些油（無論是飽和或不飽和）喝進去，過量就是會累積而造成高血脂。

### 就算吃素照樣可以享受美食

王培仁老師提到，飲食除了養生以外，吃得開心也很重要，不要因為吃素而委屈自己的味蕾，傷害自己的眼睛。素食也有油炸品，吃油炸的東西會讓人有幸福的感覺，除



2012飲食密碼

了適量享受外，還可以搭配解油膩的食物，選擇酸味食材如梅子、洛神花、泡菜、鳳梨、青蘋果、奇異果等，在食材上淋些醋或檸檬汁，或使用消食的中藥如麥芽、神麩、山楂等。不同顏色的食材一起烹調，擺盤後會讓用餐者看了食指大動，增進食慾。

王培仁老師談到生機飲食或是過於清淡的飲食（如：使用低鈉鹽），她說：「不是癌症患者為何要吃生機飲食？不是腎臟病患者為何要用低鈉鹽？」就中醫觀點，許多癌症患者不一定要吃生機飲食，一切應依體質而定。如果體質為痰濕壅盛，適當吃生機飲食可以改善血液濃稠、避免惡化或轉移；但是如果身體已經非常虛弱、氣血不足，就實在不適合再給身體寒冷的東西了。

### 好好傾聽自己身體的聲音吧！

王培仁老師提到一個最重要的觀念：「要傾聽自己身體的聲音」。是啊！傾聽身

體的聲音是多麼重要而又容易被人們忽略的事。常見門診患者主訴吃了某樣食物後開始產生某個症狀，我會說：「那你可能要暫時忌口了！」其實我的內心比較想要這樣回答：「你為什麼要讓身體去適應食物，而不是選擇適合你身體的食物呢？」患者常常會接著說：「可是以前吃都沒事啊！」這就是你的身體在告訴你出了問題，不是以前吃了沒事，而是這些食物還沒累積到能讓你不舒服的程度。

每每有患者要求我提供一些食療法讓他們進補，我會依情況決定，尤其當患者罹患的是因為吃過多而造成的疾病，或是只想依賴食療來解決問題，有時候我甚至會拒絕給予食療的建議。為了健康，請別過度依賴食療，多了解食物的營養成分及性味，了解食物對身體的影響，傾聽自己身體的聲音，這才是王道！🍴



炸物搭配酸味食物可解油膩



五彩繽紛的擺盤可刺激食慾