

蔬食者缺蛋白質 當心早衰失智

摘自《今周刊 823 期》原撰：/ 林欣怡 2012/9/26

蔬食者愈來愈多，前副總統呂秀蓮也是其中之一，她表示，吃蔬食後，身體愈來愈健康，體重也減輕了四公斤。不過，醫師提醒，蔬食者要注意攝取足夠的蛋白質，以免造成失智等其他病症。

英諺說：「You are what you eat」，意指吃進什麼樣的食物，就決定什麼樣的身體。

大多數的慢性病都是吃出來的，像糖尿病主因是飲食比例錯誤，吃太多澱粉、糕餅、水果，吃太少蔬菜所致；高血壓和腦血管疾病是因壞油(油炸食物)吃太多、蔬菜、水果(含抗氧化劑可對抗體內自由基)吃太少；憂鬱症也與優質蛋白(如新鮮魚肉、蛋)及好油吃太少有關。

缺乏 B 提前退化

日前媒體報導，一名七十二歲老伯因記憶力嚴重衰退、說話不斷重複而就醫，醫師從他體內幾乎檢測不到維生素 B 12，原來患者因擔心高血壓、心臟病，平日不敢吃紅肉，經針劑補充維生素後，立刻好轉。

還有一名婦人擔心膽固醇過高，每天只吃青菜、水果，有一天外出出現劇烈胸痛。送醫診斷發現她的壞膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇，LDL-C)及三酸甘油酯超標，引起心血管疾病。

書田診所新陳代謝科主任洪建德解釋，**長期不吃肉會缺乏維生素 B 12，維生素 B 12 是造血重要元素**，若缺乏會造成神經病變及貧血，引發疲倦、腦力和體力減退、臉色蒼白等；缺乏 B 12 也會使血管狹小及血液栓塞，增加心臟病和腦中風風險。

郵政醫院營養師、台北醫學大學兼任講師黃淑惠也說，維生素 B 12 是人體製造神經傳導物質的輔助酵素，體內含量不足時會影響神經傳導的分泌，出現記憶喪失、失智、神經痛、末梢神經炎等症狀。

黃淑惠說，**很多人以為少吃肉、多吃蔬果就是健康**，有些人甚至一天三餐只吃飯配菜，連豆腐、黃豆等也拒吃，怕尿酸高；吃蛋怕膽固醇過高，認為這樣就很健康。**其實長期下來，身體會因缺乏維他命 B 12、蛋白質而出毛病。**

半素半葷最健康

對營養頗有研究的洪建德表示，蛋白質最重要的功能，是擔任人體建造組織、修補組織以及調節生理機能的工作，因而有人稱它為「人體工程師」。此外，蛋白質還能構成抗體，來維持身體的抵抗力；人體的神經傳導物質也由蛋白質構成，負責傳導神經刺激。

現代人講求健康，流行吃蔬食餐，這看在醫師、營養師眼裡，覺得不可思議，因為蛋白質是人體修補組織的重要原料，**不吃蛋白質食物才是生病的最大禍首。**

人體如缺乏蛋白質，無法執行新陳代謝；長期缺乏蛋白質，導致生理機能無法正常運轉，容易提早衰退。黃淑惠門診裡，就有老人家因不吃蛋、肉、黃豆，導致身體機能衰退，甚至提早出現失智症狀。

許多人擔心營養過剩而不敢攝取富含蛋白質的食物，黃淑惠與洪建德認為不須過度憂慮，現代人該在意的是飲食均衡，而非攝取某種營養過量的問題。**國外有研究發現，半素半葷是**

最健康的飲食原則。

健康飲食八大原則

身體會慢性發炎、快速老化、甚至癌化，最常見原因是錯誤的飲食方式，以下八大飲食原則，供參考。

1. 食物四分法：每餐的蔬菜類、水果類、蛋白質類及澱粉類各占 25%。
2. 多吃好油、少吃壞油：好油可以維護及促進健康，壞油則會損害健康。
3. 多原味、少調味：吃新鮮原味食物。
4. 多吃完整食物：很多食物都可以連籽帶皮吃，如葡萄、蘋果等。
5. 少吃精製糖、精製澱粉：吃過多精製糖或澱粉，會增加身體負擔，影響維生素 C 吸收，使抵抗力變差。
6. 每餐只吃七分飽：吃太飽或有吃消夜習慣的人，睡覺時容易因體內有過多營養素流竄，造成過多葡萄糖進入腦中，導致睡不穩或多夢。
7. 食物種類多樣化：人體要維持基本生理運作、新陳代謝，要靠體內成千上萬的營養素，**只要缺少任何一種營養素，就會造成代謝失衡。**
8. 多喝潔淨的水：喝好水很重要，不僅有助新陳代謝，還有解除疲勞、助眠、美容的效果。

台灣全我身心靈健康中心針對本文做補述：

- 一、這二句很重要：「很多人以為少吃肉、多吃蔬果就是健康，其實長期下來，身體會因缺乏維他命 B12、蛋白質而出毛病」，以及「不吃蛋白質食物才是生病的最大禍首」。也證明本中心多年來提倡多吃**<優質胺基酸>**以及**<天然蔬果維生素 B 群>**的正確性。
- 二、蛋白質的分子比醣類與脂肪大很多，必須分解成胺基酸才能吸收。蛋白質由很多的胺基酸依一定的比例及形式以胜肽鍵(Peptide)連接而成。從營養學而言，人體需要約 24 種胺基酸，但是有些胺基酸如鳥胺酸(Ornithine)及瓜胺酸(Citruline)是很重要的代謝中間產物，卻不見於一般的蛋白質中。所以必須攝取 24 種胺基酸營養品，道理在此。
- 三、最優質的蛋白質並非來自肉類，而是以根莖類蔬果種子(但我們的日常飲食不會食用這些，所以才會缺乏)，經有益微生物菌群(Probiotics)發酵純化萃取，結合低溫酶解及真空濃縮技術，能夠保存天然活性的 24 種完整游離型態胺基酸，易於身體消化及細胞吸收作用，不會造成身體額外負擔。要比直接食用肉類蛋白質更佳。
- 四、「多吃好油」，美國為了傾銷產量過剩的沙拉油，便在上世紀七十年代提倡沙拉油的好處，事實上，經過數十年來，已經發現造成廚房抽油煙機油垢太多的沙拉油是心臟血管疾病的原因，這樣大量的油煙進入體內，當然造成血管阻塞。真正的好油是冷軋的亞麻籽油(重要成分**<木酚素 Lignans>**)、茶油、椰子油、橄欖油等，以及豬油。
- 五、吃精製糖及澱粉會「影響維生素 C 吸收，使抵抗力變差」，為了增強抵抗力，每天要多攝取人體無法自行合成的維生素 C，這也是本中心多年來的提倡，但不要補充化學成分的「抗壞血酸」，要補充純天然蔬果萃取的**<食物型態維生素 C>**。
- 六、「缺少任何一種營養素，就會造成代謝失衡」，因此會有疾病發生，然而每天的飲食無法完整攝取身體需要的營養素，反而攝入太多農藥或添加劑。因此，為了維持基本的健康，每天也要注意完整營養的補充。

十二計輕鬆把你變美變年輕

第一計：喝綠茶年輕 1 歲

綠茶的好處很多，最新的一條是綠茶能清洗味蕾，讓味覺恢復靈敏。每天 2 到 3 杯綠茶還可有效防止脫髮，這是因為綠茶裡有種重要成分可抑制頭髮毛囊收縮。

第二計：吃葡萄年輕 1 歲

葡萄含有豐富的抗氧化成分，能修復自由基造成的皮膚鬆弛，防止皺紋發生及皮膚乾燥，還能保持皮膚蛋白彈性。建議每天吃 30 粒葡萄，最好平均分三次吃。

第三計：仔細刷牙並使用牙線年輕 1 歲

仔細刷牙並使用牙線，不僅能使你擁有一口好牙，看起來年輕，更有益心臟健康，大大減少細胞的衰老程度。此外還建議你每天飲用無糖原味優酪乳或檸檬水，清除積累在舌頭上、牙齒間和喉嚨內的細菌，除了心情口氣，還能保持細胞健康。

第四計：釋放壓力 年輕 1.5 歲

釋放壓力是保持年輕的重中之重，長期處在壓力之下，身體所釋放的壓力激素，會對細胞造成很大傷害，而且還會加速細胞衰老。找到一種最適合自己的減壓方式，比如練瑜伽、桑拿、做 spa 等，一週一次，把身體壓力解放掉。

第五計：晚上睡足覺年輕 1 歲

睡眠不足會擾亂你的荷爾蒙分泌，不僅導致脂肪堆積，更會加速細胞老化。只要你保證每天晚上在固定時間上床睡覺並睡足至少七個半小時，就能神采奕奕，永保青春！

第六計：按摩穴位年輕 3 歲

每天一有時間就按摩耳廓和耳洞，能發揮相當於全身按摩的功效，加快全身淋巴循環，因為耳朵上佈滿各種全息反應穴，對應各個臟腑器官的健康。此外建議每天按摩頭頂，保持緊致有彈性，就會有效防止面部皮膚出現皺紋和鬆弛。

第七計：補鈣年輕 1 歲

為延長壽命和讓骨骼更健康，你每天都需要補充維生素 D，而且還要多沐浴陽光，每天 10 分鐘左右。

第八計：拉筋年輕 1 歲

拉筋能通暢全身氣血循環，具有延長青春的卓越功效。最簡單的拉筋方式就是做拉伸練習，只要一有時間就拉伸四肢和軀幹，保證讓你看起來比同齡人更加青春。

第九計：拒絕香煙年輕 4 歲

抽煙會明顯加速細胞衰老，尤其是心臟細胞和皮膚細胞，因為不僅要戒煙，更要徹底遠離二手煙。

第十計：每天都吃早餐年輕 0.5 歲

每天規律地吃早餐不僅有益消化系統，更有助保持腦細胞活力。

第十一計：常吃大杏仁年輕 2 歲

大杏仁油超強的抗氧化功效，能幫大腦細胞抗衰老，其中含有的大量核黃素，能提高大腦皮層神經細胞活力。建議準備一些大杏仁當零食，每天餓的時候就吃幾粒，不但抗衰老，還有

飽腹感，不會讓你發胖。

第十二計：適量飲酒年輕 0.5 歲

每天喝半杯紅葡萄酒真的有益健康，延緩衰老。最新研究成果證實，女人從 28 歲開始每天喝半杯紅葡萄酒，有益心臟和血管健康，而且能對抗自由基，幫助細胞恢復活力，預防癌症。適量飲用黑啤酒也有相同功效。

七個錯誤喝湯觀念與方法

一：湯的精華在湯，純喝湯就好

很多人認為燉排骨湯、雞湯，所有的營養都在湯內，所以就只喝湯，不吃肉。

其實，這樣是不對的，不管是煮雞湯、牛肉湯還是其他各種各樣的湯類，就算是熬煮很長時間，湯很濃郁，湯的蛋白質也只有約 6%~15%，85%以上的蛋白質營養仍是在肉的本身，所以僅喝湯不吃肉會有很大的損失。

二：用餐最後才喝湯

中國人的生活習慣就是先用餐，最後才喝湯，其實這是一種錯誤的喝湯習慣。西方的出餐順序一般是先喝湯，再用餐，這才是健康的喝湯習慣。

因為先用餐的話，就已經吃飽了，此時再喝湯，就容易造成肥胖，而且湯會沖淡胃液，影響食物的消化吸收。

三：喝湯要喝滾燙的湯

人的口腔正常溫度在 37 攝氏度 左右，而人體的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的溫度，也只是 60 攝氏度 左右，超過此溫度容易造成黏膜損傷，而且還應注意的是，愛喝熱湯會增加罹患食道癌風險。

四：喝湯速度快

喝湯速度很快，等到意識吃飽的時候，說不定已經吃過量了，容易導致肥胖。

喝湯應該慢慢品味，不但可以充分享受湯的味道，也給食物的消化吸收留有充裕的時間，並且提前產生飽腹感，不容易發胖。

五：愛喝湯，每頓能喝好幾碗

喝湯也是有忌諱的，不能什麼湯都喝，不能什麼湯都多喝。

如果湯的種類是高熱量、高鹽份、高普林，就不能多喝，尤其是患有痛風、腎臟病及高血壓的人，應避開喝這些湯。一般人吃飯時可緩慢少量喝湯，以胃部舒適為原則。

六：用湯泡飯吃

湯泡飯，可以使米飯變軟易吞咽，往往懶得咀嚼就快速吞咽，增加胃的消化負擔，這樣長期下來可能會引發胃病。因此，湯泡飯是吃不得的，它不利於身體健康。

七：晚餐喝湯，是喝湯的最佳時刻

湯的營養價值比較高，如果晚餐喝湯，距離睡覺時間近，非常容易導致發胖。

午餐時喝湯，吸收的熱量最少。因此，為了防止發胖，不妨選擇中午喝湯，這樣不僅補充營養，還能保持身材。