



# 營養師話你知：

## 素食會營養不良？



**姚婉芬**  
(Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工作，得到UBC頒贈的入學獎學金和加拿大全國優異營養師實習生的榮譽。現擔任加拿大營養師協會的發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬專注提供以飲食治療為大眾減肥和管理糖尿病。

**近**年來健康意識抬頭，大家關注健康，會選擇多菜少肉的飲食方式，因肉類、尤其紅肉如豬、牛、羊肉含有較多的脂肪和膽固醇，攝取過多的動物脂肪會對血管和心臟造成不良影響，增加中風和患心臟病的風險。所以有些人會選擇素食，究竟素食者是否只吃蔬菜水果和全穀物呢？但為甚麼有些食素的可以吃雞蛋，牛奶？原來素食有分幾個類別的。

### 素食類別

#### Semi-Vegetarian (半素食)

不是全素，可以吃很少量的紅肉，魚肉，奶類食品(如牛奶)，雞蛋。

#### Lacto-Vegetarian (吃奶類食品的素食)

不吃紅肉，魚肉，雞蛋，奶酪含有的凝乳酶，食物凝膠(gelatin)。可吃奶類食品。

#### Ovo-Vegetarian (吃雞蛋的素食)

不吃紅肉，魚肉，奶類食品。可吃雞蛋。

#### Lacto-Ovo Vegetarian (吃奶類及雞蛋食品的素食)

不吃紅肉，魚肉。可吃奶類食品及雞蛋。

#### Vegan Vegetarian (全素食)

所有紅肉，魚肉，奶類食品，雞蛋，包括蜜糖，一概不吃。

我們可從以上五種素食習慣見到當中有四種都不吃任何肉類的。究竟除了蛋白質和鐵之外，素食主義者要注意什麼重要營養素呢？



### 素食有可能缺B12

腦部是我們最重要的器官。提供足夠的營養素給腦部是很重要的，其中之一是維他命B12，食素的人因平常飲食裡缺乏肉類，而肉類含有最高量的維他命B12，也正正是我們腦袋最需要的營養素！維他命B12在我們大腦，神經系統，及血液形成都是一個非常關鍵的能源之首。維他命B12幫助人體所有細胞的代謝，尤其是影響遺傳因子的合成和調節，以及脂肪酸和氨基酸代謝等。

以下圖表可見到我們年紀及維他命B12的份量的對比：

年紀	每天建議B12份量 (mg)
1-3	0.9
4-8	1.2
9-13	1.8
14-70+	2.4
懷孕	2.6

### 營養師度身訂做有營養單

素食亦可以很健康，只要細心留意食物的選擇和搭配，就可以攝取足夠的營養要素。註冊營養師可為你個別設計一份餐單和提供食譜，食素可以有營又健康！如想約見註冊營養師姚婉芬，可致電 778.999.7554 或電郵至 amy@libranutrition.com



由於我們超過50歲後身體對維他命B12的攝取功效會顯降低，建議吃素的人去看看家庭醫生或營養師，看看有沒有必要吃維生素來補充。

維他命B12不能從蔬菜水果找到的，所有素食朋友一定要注意，尤其全素食者應多吃添加營養素的食物如添加B12的豆奶和杏仁奶以及考慮營養補充劑。市面上有一種叫“營養酵母”(Nutrition Yeast，其中一個牌子是Red Star nutrition yeast)，在各大超市可購買。這種食品含有極高蛋白質及維他命B，正可幫助素食的朋友提供蛋白質及維他命B12！

## 含B12的食物

最大機會缺乏維他命B12是全素食的朋友，因為他們甚麼跟肉類有關的都不吃，而最維他命B12最豐富的食物就正是肉類及奶類！我們來看看含有維他命B12的食物表：

食物	份量	B12份量 (mg)
<b>肉類</b>		
蛤蜊	75g (2.5oz)	74.2
牛肝	75g (2.5oz)	52.9
蚌	75g (2.5oz)	18.0
三文魚(罐頭，有骨)	75g (2.5oz)	3.7
金槍魚/ Tuna (罐頭，有骨)	75g (2.5oz) (1/2 cup)	2.2
碎牛肉 (煎)	75g (2.5oz)	2.3
碎牛肉 (烤)	75g (2.5oz)	1.4
雞蛋	2隻	1.1
豬頸脊 (pork loin)	75g (2.5oz)	0.9
雞胸 (去皮，烤)	75g (2.5oz)	0.3
雞腿 (連皮，烤)	75g (2.5oz)	0.2
<b>奶類食物</b>		
芝士 (乾酪)，2%	250mL (1cup)	1.7
牛奶，1%	250mL (1cup)	1.1
加工豆品飲料	250mL (1cup)	1.0
加工米品飲料	250mL (1cup)	1.0
期他芝士，16% - 30%	50g (1.5oz)	0.4

以下食譜由本地著名營養師和新地有營人主持JoJo提供

### 鷹嘴豆薯條 (跟大蒜醬) / Chick Pea Fries with Marinara Sauce

#### 鷹嘴豆薯條

- 2杯 水
- 2湯匙 橄欖油
- 1杯 鷹嘴豆粉，過篩
- 3湯匙 營養酵母(可選)

#### 香料組合

- 1/4茶匙 鹽
- 1/4 茶匙 黑胡椒
- 1/2茶匙 辣椒粉(可選)
- 1茶匙 熏胡椒(可選)
- 1茶匙 洋蔥粉(可選)
- 1茶匙 大蒜粉(可選)

#### 大蒜醬

- 1茶匙 橄欖油
- 2瓣 大蒜，削爛
- 14.5盎司 可以燉或碎西紅柿
- 1小月 桂葉
- 1/2杯 香菜，切碎
- 鹽和胡椒調味

#### 做法：

1. 在8x8方形盤抹油，放入羊皮紙(parchment paper)，備用。
2. 在平底鍋裡放入水和橄欖油，煮沸。同時，在大碗裡把鷹嘴豆麵粉和香料混合。
3. 當水沸騰，逐步加入麵粉混合，攪勻，以避免結塊。換木勺繼續翻炒約5-7分鐘，或直至混合物從鍋的兩側分開。立即將混合物倒上碟。用木勺撥平。攤
4. 置冷卻10分鐘，在放在冰箱中的至少2小時。
5. 烤箱預熱至425F。把鷹嘴豆混合物形成條狀，大約4英寸長，0.5英寸寬。在鷹嘴豆條上撒上營養酵母。將鷹嘴豆條放在烤盤，每條之間留1英寸的空間。烤18-20分鐘或直到酥脆，中途把他反轉一次。即可食用。

#### 做法：

1. 在一個鍋裡，加熱橄欖油，中火加熱。加入大蒜，炒至金黃色，約1分鐘。
2. 加碎番茄和月桂葉。攪拌並降低熱量低。讓小火煮約15-20分鐘或直到大部分液體蒸發。添加香菜。鹽和胡椒調味。