

# LIVING WELL

## 素食神話幻滅(一)

文：袁維康

隨着飽和脂肪及膽固醇危害健康，  
這些欠缺科學根據的謬誤廣傳了數十年後，  
其間「全素食是最健康飲食」亦成為廣為人接受的謬誤。



彷彿所有醫生、營養師、政府、傳媒都勸戒市民要以所謂「黃金321比例」進食，即每餐吃得最少的為1份的蛋豆魚肉類，2份為蔬菜、3份為五穀根莖類，即指米飯、麵食、饅頭、麵包等「三白」最多才算是健康。有些人士更鼓吹要全素食，連雞蛋黃、奶類也不吃，才能獲得真正的健康。有的更渲染食肉，就是污穢不堪、毒素溫床、破壞環境，萬惡之源。以上種種對肉食的指控都是無科學根據，或根據的都是偽科學。

無可否認，蔬菜生果也營養豐富，蘊含多種維生素、礦物質、纖維素及最近備受重視的植物色素如類黃酮FLAVANOIDS和類胡蘿蔔素CAROTENOIDS。近年的科研顯示，它們對多種疾病有預防及治療效應。實際上，很多有藥用效果的植物、汁液、草藥、蜂花粉都直接與其類黃酮含量有關。

因此我們多食蔬果是正確不過的，但若認為單從植物便可獲充足營養，或全素食才會令身體健康，延年益壽，這卻是要推翻的最大謬誤。

### 素菜蛋白質不完全

首先，肉類及其他動物食品，如奶類及蛋類，與素食的蔬果、五穀、豆莢類最大的分別，在於所含的蛋白質，素質上的差異。動物蛋白質是唯一提供完整九至十種必需氨基酸的來源。素菜亦是含蛋白質的食物，但是卻包含不了所有的必需氨基酸。若食物中包含了所有的必需氨基酸，則稱為「完全蛋白質」COMPLETE PROTEIN；若缺乏某種必需氨基酸或其含量過低，則稱為（不完全蛋白質）INCOMPLETE PROTEIN。肉類和乳品為「完全蛋白質」；而蔬菜、水果、五穀、豆莢類則為後者。

蛋白質之英文名為PROTEIN，希臘語的意思就是「第一」。除了水之外，蛋白質是體內含量最多的物質。蛋白質是維持健康和活力的重要元素，人體能合成運用近50,000種蛋白質，來形成及發育身體各器官組織，如肌肉、血液、皮膚、頭髮、指甲、五臟六腑和腦等內臟器官。控制身體發育、生殖力和新陳代謝等的荷爾蒙都是蛋白質。酶是體內所有基本生化作用的催化劑和

協調劑，是由獨特的蛋白質構成。同樣地，負責對抗入侵體內異物的抗體，或免疫球蛋白兩者都是蛋白質的產物。另外，母親在哺乳期間所分泌的乳汁是蛋白質；而血液的凝結及神經傳導物質也要靠蛋白質。

### 素菜欠必需氨基酸

這近五萬種不同的蛋白質構造，其實是由22種氨基酸調合而成。其中有8種是人類無法製造的，稱為「必需氨基酸」(ESSENTIAL AMINO ACIDS)，必須由飲食中攝取。有了這些8種必需氨基酸，身體便能轉換出其餘的14種氨基酸。唯有全部的必需氨基酸同時存在體內，並按照正確比例，人體才能合成蛋白質。就算進食足量的蛋白質，但只是當中缺乏一種必需氨基酸，甚至暫時比例下降，都會使蛋白質的合成大幅下降或完全停止，結果將使所有的氨基酸以同樣的比例減少。另外，嬰孩較成人多一種未能自行合成足夠的氨基酸，它就是精氨酸ARGNINE了。

對腦部及神經系統尤其重要的，是含有硫質的氨基酸如甲硫氨酸METHIONINE、半胱氨酸CYSTEINE和胱氨酸CYSTINE，他們在蛋和肉類最豐富。又有個別人仕無法生產某些非必需的氨基酸，例如牛磺酸及肉鹼，一定要從紅肉中攝取。蛋白質可控制體內酸鹼度和調節水份的平衡，但當蛋白質攝取不足，血液和組織都變過酸或過鹼，視乎所進食食物的酸鹼度而定。因此素食者常有酸鹼不平衡的毛病。

每種蛋白質都由不同的胺基酸所構成，例如：牛肉與雞蛋的蛋白質並不完全相同，魚與大豆的構成蛋白質亦不相同，因此在體內的作用也不相同。在素食裡，含蛋白質最豐富的植物是豆莢類和五穀類，但所有植物的色氨酸、胱氨酸、羥丁氨酸水平都很低。豆莢類如豆類、花生腰果等的賴氨酸很多，但甲硫氨酸則很少，這與五穀類剛巧相反。因此，攝取不完全蛋白食物時，必須非常注意搭配，使所有氨基酸都能充份獲得，豆類植物和五穀類一起進食，同時最少也要加入少量的動物蛋白質。(待續)