

吃素也能吃出健康

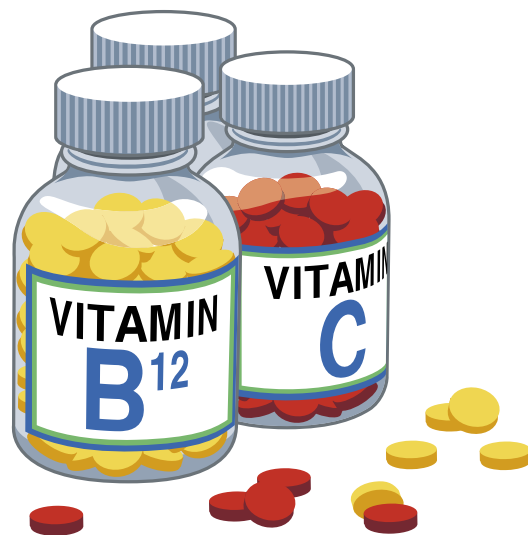
◆文/劉詩玉（花蓮慈濟醫學中心營養組股長）

Q： 如果缺乏維生素B12，會產生哪些疾病？因為我長年吃素，聽人家講說吃素容易缺乏維生素B群，所以我們這些吃素人口，到底要從哪些植物中才能攝取到維生素B12呢？

A： 臨床醫學上，維生素B12是用來治療惡性貧血，故又稱為抗惡性貧血因子。維生素B12在小腸內被吸收，但需有正常胃液中之一種黏液蛋白，也就是內在因子存在方可。維生素B12的功用是維持所有細胞正常新陳代謝，對動物體的生長與紅血球細胞成熟有很大關係，也影響腦神經細胞髓鞘之形成。

維生素B12缺乏會影響紅血球形成，導致巨球性貧血、脊髓神經變性，而嚴重惡性貧血是因缺乏內在因子引起，可能是維生素B12無法被吸收或因胃切除使內在因子缺乏，這種現象只要一起服用維生素B12及內在因子即可解決。

維生素B12大都存在動物性食物中，而全素者因食物無維生素B12，且小腸中細菌合成維生素B12又不足，才易發生貧血。維生素B12缺乏症狀類似葉酸缺乏症，除了會引起巨球性貧血外，包括舌炎、神經炎等症狀，由於植物性食物幾乎沒有維生素B12，所以素食者必須適量攝取富含維生素B12食物，如奶類、蛋、健素糖、酵母粉、海藻等食物，才能解決維生素B12不足的問題。



Q：我媽媽吃素十多年了，而痛風也有好幾年的病史了，最近，媽媽的痛風愈來愈嚴重，我聽人家說這是因為吃素會吃進大量的豆腐，所以想知道吃素是不是很容易會吃出痛風呢？到底要怎樣才能避免痛風呢？

A：首先嚴正說明，吃素的飲食習慣與造成痛風因素沒有任何相關性。痛風在古時稱為帝王病，故名思義就是大魚大肉，喝酒應酬所造成。

食物中所含的核蛋白質經消化分解後，產生普林。普林經由肝臟代謝成尿酸後，最後由腎臟將尿酸排出體外，而人體產生尿酸的其他途徑，包括有人體自行合成，及禁食時人體組織細胞分解，而痛風患者自飲食中分解核蛋白而產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外，故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重一克蛋白質為佳。

素材中的黃豆，的確是富含普林，但經研磨濾渣作成豆腐時，普林已大



量流失，所以一份一百一十克的豆腐中，普林量低於一份三十五克肉類所含普林量。低普林飲食的目的是為了配合藥物減輕血液中尿酸含量，減輕痛楚，在急性發病期，應儘量選擇普林含量低食物，蛋白質最好完全由蛋、奶製品供給。

富含普林的食物除了葷食食物外，還有胚芽及乾豆類等食物，甚至豆苗、蘆筍、紫菜、香菇等食物都應避免食用。另外，也建議痛風患者多喝水，如此一來可幫助尿酸排泄，且絕對需要戒酒，以免痛風發作。

