

素食減碳 體內環保

文 / 大林慈濟醫院公共傳播室

地球暖化造成全球氣候異常，巨大的天災分踵而至；全世界已經警覺到，葷食製造的碳足跡比交通工具還嚴重；相對地，素食能夠幫助減緩地球暖化。九月二十一日這一天，環保界與藝文界人士發起臺灣的「周一無肉日」，這個活動是披頭四(The Beatles)歌手保羅麥卡尼(Paul McCartney)在今年六月帶頭提倡，在英國實行，至今有十八個國家加入活動。同時，更多與環保減碳議題相呼應的活動蔚為風潮。

大林慈濟醫院營養師黃金環表示，醫院自啓業後就開始提供員工與病人素食餐點，只要掌握原則，營養的均衡攝取並不難。也建議民眾，如果一開始不習慣吃素，可以先從每餐減少葷食開始，以漸進的方式享受素食的好處。

產肉過程排碳嚴重 素食營養迷思

全球畜牧業早已成為地球暖化的主要原因，每年在肉類產製過程中排放的溫室

氣體超過交通運輸的百分之四十，佔全球總排放量的百分之十八。而為了提供畜牧業飼料所濫墾雨林，更讓儲存二氧化碳的功能大受影響。面對大自然的反撲，英國首先開始推動周一無肉日，臺灣也有人在八八風災後發起無肉日活動，面對提倡素食的方興未艾，除了口腹之慾，許多民眾仍難脫對素食不夠營養的觀念，不過營養師強調這是錯誤的觀念。

熱量密度低 營養密度高

每天中午，大林慈濟醫院同仁到員工餐廳用餐，熱騰騰的架子上都是素食，而住院的病人也一樣，只要訂餐，提供的都是由營養師細心打點的均衡飲食。黃金環表示，素食比葷食有較高的纖維質、維生素、礦物質與植物性化合物，熱量密度較低，營養成分密度高於葷食，所以更易達到保健與預防慢性疾病的功效。

其實每周吃一天素，至少讓身體有喘息的機會。如果大家一起來素食，既可做



體內環保，也為保護地球盡一份心力。

現代飲食大家比較精緻化，營養很豐盛甚至過量，可以做一些機能上的調整來做身體的環保。黃金環說，像是高量的纖維質可以促進腸胃蠕動，做腸道的環保。而植物化合物，包括抗氧化營養素，能做體內和細胞的環保。

漸進改變

吃素至少不會增加身體的負擔，讓自己的身體與環境都喘一口氣。一開始要全面性接受比較難，她建議可以從每餐中去減少葷食的攝取，慢慢地變成一餐吃素、一天吃素來逐漸養成習慣。

至於生病的人吃素是否會有營養不夠的問題，黃金環指出，其實葷、素兩者間不同的地方主要是六大類食物中蛋白質的來源，選擇素食者多注意就可以，葷食的海鮮家禽家畜，可以用蛋白質含量高的黃豆、毛豆、黑豆或相關製品來補充。病人也一樣，只是沒有選擇動物性蛋白，但營

養均衡不打折扣。

至於維生素B12與D的來源在素食中比較不容易攝取到，黃金環說，純素食者，記得攝取食物中的酵母、海藻類，或者適度補充綜合維他命或B群，蛋奶素民眾比較沒有這個問題。

維生素D則可以選擇陽光較弱的時候去曬曬太陽，每天十到十五分鐘，或者選擇添加維生素D的食用油，就不用擔心營養不夠的問題。至於鐵和鈣也能藉由多吃深色蔬菜、芝麻粉、乾果類、葡萄乾、黑棗、蔓越莓、豆腐、加鈣的麥粉來獲得。

記得攝取鈣、鐵質時，可以多吃一些含維他命C含量高的水果蔬菜，有助於鈣鐵的攝取吸收率。

少吃肉，可以救地球，何樂而不為？🌿