



台大营养团队  
常见疾病治疗  
及恢复期饮食处方

# 12大慢性病 素食全书

杨荣森◎总策划

台大医学院骨科教授

台大医院骨科及肿瘤部主治医师

16位台大医师与营养师团队◎合著



【推荐】

台大医院院长 陈明丰

台大医院小儿外科主任 赖鸿绪

中国农业大学出版社

台大营养团队  
常见疾病治疗  
及恢复期饮食处方

# 12大慢性病 素食全书

杨荣森◎总策划

台大医学院骨科教授

台大医院骨科部及肿瘤部主治医师

16位台大医师与营养师团队◎合著

【推荐】

台大医院院长 陈明丰

台大医院小儿外科主任 赖鸿绪

中国农业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

12大慢性病素食全书 / 16位台大医师与营养师团队合著

—北京: 中国农业大学出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5655-0432-7

I. ①1… II. ①台… III. ①慢性病-食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第216735号

中文繁体字版©2010《12大慢性病素食全书》由城邦原水文化发行。

本书经城邦原水文化授权, 同意由中国农业大学出版社出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记图字: 01-2011-2704

书 名 12大慢性病素食全书

作 者 16位台大医师与营养师团队 合著

责任编辑 张蕊 张玉

封面设计 ■东方黑马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

规 格 787×1092 16开本 17.25印张 430千字

定 价 68.00元

特邀编辑 冯媛媛

责任校对 王晓凤 陈莹

邮 政 编 码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

- 【推荐序1】 007 为慢性病患量身订作的素食饮食全书 / 陈明丰 (台大医院院长)
- 【推荐序2】 008 最完整的治疗及预防保健素食专书 / 赖鸿绪 (台大医院小儿外科主任)
- 【推荐序3】 009 吃对营养又健康的素食饮食 / 郑金宝 (台大医院营养师主任)
- 【本书特色&使用说明】 010 预防及改善慢性病的素食饮食指导
- 【总策划序】 011 台湾最畅销的疾病素食指导全书 / 杨荣森 (台大医学院骨科教授)
- 【总 论】 013 素食是治疗慢性病的一帖良方 / 杨荣森 (台大医学院骨科教授)
- 【前 言】 028 吃对素食, 健康自然来 / 郑金宝 (台大医院营养室主任)

## Part 1 聪明选购素食材与调味料 / 陈慧君 (台大医院营养师)

- 044 吃对天然素食材的健康秘诀
- 048 选对素食加工品的健康秘诀
- 057 用对素食调味料的健康秘诀

## Part 2 12大慢性病素食处方

### 癌症 素食饮食处方 / 欧阳钟美 (台大医院营养师)

- 060 简单认识癌症
- 061 癌症患者的饮食原则
- 064 治疗及调养期的素食处方
- 067 聪明吃外食的素食处方
- 远离癌症的素食食谱示范

**主食** · 紫苏松子面 ...071 五谷杏仁粥 ...071

**主菜** · 甜椒百叶 ...072 玉米焖豆包 ...072

**配菜** · 炖五目丁 ...073 花生豆腐拌豆仁 ...074

**汤品** · 菜心猴菇汤 ...075 乡村浓汤 ...075

**点心** · 红豆紫米粥 ...076 芋头核仁泥 ...076

### 高脂血症 素食饮食处方 / 陈珮蓉 (台大医院营养师)

- 078 简单认识高脂血症
- 079 高脂血症患者的饮食原则
- 079 治疗及调养期的素食处方
- 081 聪明吃外食的素食处方
- 远离高脂血症的素食食谱示范

**主食** · 芝麻燕麦糙米饭 ...083 红曲毛豆薏仁饭 ...083

**主菜** · 素芦笋手卷 ...084 咖哩素虾松 ...085

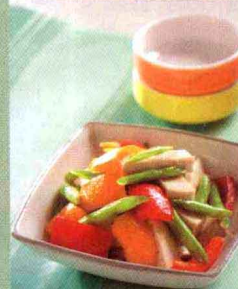
**配菜** · 仙草炖烤麸 ...086 芋头面肠 ...086

**汤品** · 南瓜豆腐汤 ...087 紫山药牛蒡汤 ...087

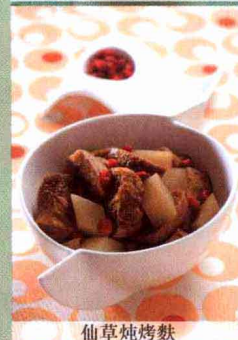
**点心** · 地瓜核果三明治 ...088 金枣寒天水晶冻 ...088



紫苏松子面



甜椒百叶



仙草炖烤麸



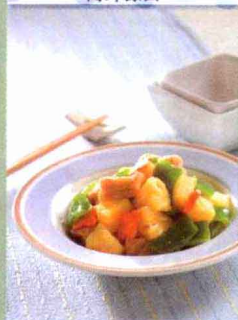
紫山药牛蒡汤



地瓜核果三明治



高纤凉面



糖醋烤麸



芝麻芦笋



杏鲍山药椰子盅



桂圆红豆薏仁汤

## 高血压 素食饮食处方 / 刘秀英 (台大医院营养师)

- 090 简单认识高血压
- 092 高血压患者的饮食原则
- 096 治疗及调养期的素食处方
- 100 聪明吃外食的素食处方
- 远离高血压的素食食谱示范

**主食** · 高钙杂粮堡 ...102 奶香蔬菜炖饭 ...103

**主菜** · 芝麻豆皮 ...104 豆包蔬菜卷 ...105

**配菜** · 腰果彩椒海鲜 ...106 糖醋烤麸 ...106

**汤品** · 黄金蔬菜汤 ...107 鲜菇牛蒡汤 ...107

**点心** · 水果燕麦粥 ...108 香烤地瓜 ...108

## 糖尿病 素食饮食处方 / 彭惠钰 (台大医院营养师)

- 110 简单认识糖尿病
- 112 糖尿病患者的饮食原则
- 114 治疗及调养期的素食处方
- 116 聪明吃外食的素食处方
- 远离糖尿病的素食食谱示范

**主食** · 豆豆饭 ...118 高纤凉面 ...119

**主菜** · 糖醋番茄豆腐 ...120 和风茼蒿卷 ...121

**配菜** · 山苦瓜凉拌凤梨 ...122 干煎豆皮 ...123

**汤品** · 高纤乐 ...124 笋片汤 ...125

**点心** · 美人汤 ...126 地瓜冻 ...126

## 肝病 素食饮食处方 / 萧珮珍 (台大医院营养师)

- 128 简单认识肝病
- 131 肝病患者的饮食原则
- 133 治疗及调养期的素食处方
- 140 聪明吃外食的素食处方
- 远离肝病的素食食谱示范

**主食** · 枸杞面线 ...142 稻荷寿司 ...142

**主菜** · 丝瓜豆腐 ...143 海带结烧面筋 ...144

**配菜** · 芝麻芦笋 ...145 番茄百叶豆腐 ...146

**汤品** · 养肝蔬菜汤 ...147 杏鲍山药椰子盅 ...147

**点心** · 石莲芦荟汁 ...148 桂圆红豆薏仁汤 ...148

## 肾脏病 素食饮食处方 / 郭月霞 (台大医院营养师)

- 150 简单认识慢性肾衰竭
- 153 肾脏病患者的饮食原则
- 158 调养及恢复期的素食处方

## 160 聪明吃外食的素食处方

远离慢性肾衰竭的素食食谱示范

**主食** · 爽口河粉 ...162 香菇油饭 ...163  
**主菜** · 韩味冬粉 ...164 油焖烤麸 ...165  
**配菜** · 九层塔炒茄子 ...166 素排骨 ...166  
**汤品** · 南瓜浓汤 ...167 素酸辣汤 ...167 ...  
**点心** · 地瓜汤 ...168 炸芋头丸 ...168

## 160 退化性关节炎 素食饮食处方 / 翁慧玲 (台大医院营养师)

## 170 简单认识退化性关节炎

## 173 退化性关节炎患者的饮食原则

## 174 治疗及调养期的素食处方

## 175 聪明吃外食的素食处方

远离退化性关节炎的素食食谱示范

**主食** · 卷心菜饭 ...177 山药三色饭 ...178  
**主菜** · 南瓜烘蛋 ...179 白果豆腐 ...180  
**配菜** · 味噌苋菜 ...181 忘忧菜 ...182  
**汤品** · 昆布豆芽汤 ...183 什锦蔬菜汤 ...183  
**点心** · 紫米芝麻糊 ...184 鲜果山药优格 ...184

## 186 泌尿道结石 素食饮食处方 / 黄素华 (台大医院营养师)

## 186 简单认识结石

## 187 泌尿道结石患者的饮食原则

## 192 治疗及调养期的素食处方

## 193 聪明吃外食的素食处方

远离结石的素食食谱示范

**主食** · 素锦糯米饭 ...195 什锦炒乌龙面 ...196  
**主菜** · 番茄凤梨焖素鸡 ...197 黄瓜镶素肉 ...198  
**配菜** · 芹香珊瑚草 ...199 三杯素鲜 ...200  
**汤品** · 当归素鸭汤 ...201 笋片素鲍鱼汤 ...201  
**点心** · 红枣双薯 ...202 玫瑰洛神茶冻 ...202

## 204 术前术后 素食饮食处方 / 赖圣如 (台大医院营养师)

## 204 手术压力下的营养需求不同于饥饿需求

## 205 手术前后营养评估的3大方法

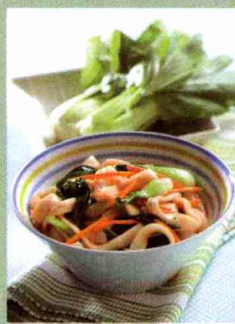
## 207 手术前后素食患者的饮食原则

## 210 治疗及调养期的素食处方

## 213 聪明吃外食的素食处方

远离疾病的素食食谱示范

**主食** · 蔬菜烧饼 ...215 补血紫米粥 ...215  
**主菜** · 紫山药河粉卷 ...216 草原豆腐 ...217



爽口河粉



南瓜烘蛋



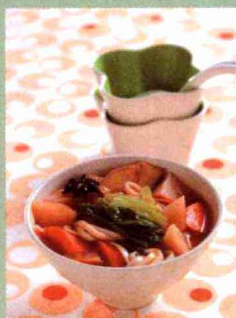
芹香珊瑚草



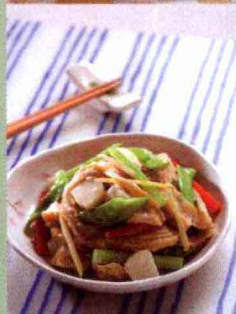
当归素鸭汤



鲜果山药优格



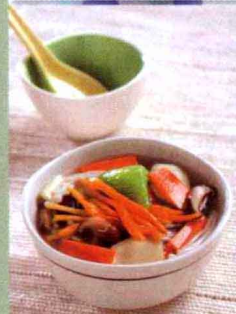
素味红烧牛肉汤面



荷蹄炒香肚



杂炒鲜蔬



五色芥菜汤



水果谷片优酪

**配菜** · 芥菜杏鲍菇 ...218 炖栗子 ...219

**汤品** · 牛奶南瓜汤 ...220 木瓜白豆汤 ...221

**点心** · 水果谷片优酪 ...222 小麦胚芽香奶 ...222

### 骨质疏松 素食饮食处方 / 郑金宝 (台大医院营养室主任)

- 224 简单认识骨质疏松
- 2226 骨质疏松患者的饮食原则
- 229 治疗及调养期的素食处方
- 232 聪明吃外食的素食处方
- 远离骨质疏松的素食食谱示范

**主食** · 奶香素火腿蛋炒饭 ...234 豆腐素锅烧面 ...235

**主菜** · 荷蹄炒香肚 ...236 清蒸耗油枸杞素鳕鱼 ...237

**配菜** · 营养五色蔬菜 ...238 西兰花炒素虾仁 ...239

**汤品** · 海带素排骨汤 ...240 素鱼芦笋浓汤 ...241

**点心** · 牛奶绿茶麦片 ...242 元气木瓜西谷米 ...242

### 肥胖 素食饮食处方 / 郑千惠 (台大医院营养师)

- 244 简单认识肥胖
- 246 减重患者的饮食原则
- 248 减重期间的素食处方
- 251 聪明吃外食的素食处方
- 远离肥胖的素食食谱示范

**主食** · 香椿素菜饭 ...253 素味红烧汤面 ...254

**主菜** · 茶香百叶 ...255 参芪素鸡 ...255

**配菜** · 步步高升 ...256 杂炒鲜蔬 ...257

**汤品** · 五色芥菜汤 ...258 番茄鸿禧锅 ...259

**点心** · 红枣白木耳汤 ...260 柠檬爱玉 ...260

### 贫血 素食饮食处方 / 林京美 (台大医院营养师)

- 262 简单认识贫血
- 264 贫血患者的饮食原则
- 266 治疗及调养期的素食处方
- 268 聪明吃外食的素食处方
- 远离贫血的素食食谱示范

**主食** · 红豆饭 ...270 金瓜米粉 ...270

**主菜** · 酸甜素排骨 ...271 什锦彩椒 ...272

**配菜** · 素火腿青花沙拉 ...273 辣拌臭豆腐 ...273

**汤品** · 菩提素羹 ...274 日式味噌汤 ...274

**点心** · 莲枣花生汤 ...275 薏仁红豆汤 ...275

【推荐序1】

# 为慢性病患量身订作的 素食饮食全书

文 陈明丰（台大医院院长）

近年来中国台湾、日本及欧美的研究发现，素食者较少罹患癌症、高血压、高血脂等慢性疾病，也因此掀起了素食风。举凡全素、奶蛋素、五辛素、初一十五素、锅边素等。愈来愈多人为了健康吃素。但是吃素要吃得健康、吃得均衡并不容易，对于已面对疾病威胁者要吃得营养且均衡的素食饮食更是难为。坊间不乏素食保健书籍，但针对疾病患者素食该如何在疾病生理代谢改变之下，调整营养素的内容，使素食在疾病治疗过程中正确且适宜地供应营养，帮助疾病的复原并保有健康的著作，本书应是佼佼者。

台湾大学医学院营养师本着扩大服务范畴，并为民众膳食营养健康把关的天职，多年来陆续完成多本健康饮食著作，提供民众预防疾病由饮食着手的概念，此为药食同源之理由。2005年出版的《慢性病的饮食处方1、2》以饮食治疗疾病的角色介入，配合精心设计的餐点，此书并获得2007年健康好书推介奖，广受好评。

台湾大学医学院营养师团队，延续上次经验再一次合作，为各种疾病的素食患者量身打造《12大慢性病素食全书》。内容由浅入深，从如何选择素食材以及素食材所提供的营养，集结常见的糖尿病、高血压、心血管疾病等慢性病患者如何作饮食的适当搭配，对于癌症病人应如何正确吃素，素食的迷思，以及素食者较常见的贫血问题等都有深入的探讨。书中并不是纸上谈兵的理论，更有实际的食物搭配范例，使理论落实在生活之中。

《12大慢性病素食全书》在食谱设计上看得到作者们的用心，文字容易阅读，食谱色香味俱全，方法简易，是不可多得的好书，特此写序推荐。

【推荐序2】

# 最完整的治疗及预防保健 素食专书

文 赖鸿绪（台大医院小儿外科主任）

饮食不仅是生命所需，更是一种文化、一种品质，是日常生活必要的部分。适宜的饮食不但可以预防疾病，更可治疗疾病。俗语“民以食为天、药食同源”，实实在在显示饮食捍卫身体健康的重要性。许多慢性病需要饮食介入协助治疗，可因此改善疾病的严重程度、协助疾病的控制、延缓并发症的发生，进而促进健康。

许多研究都显示素食可促进健康，减少罹患慢性疾病的几率。素食文化广泛被许多人所接受，不仅因宗教信仰，更多人是为了追求健康而素。正确素食当然可提供足够且均衡的营养，在预防及治疗疾病上有其效益。目前正流行的DASH饮食（Dietary Approaches to Stop Hypertension，防治高血压饮食），正是强调了调高蔬菜、水果、全谷及核果类和低脂奶的摄取，对高血压的预防能力胜于其他因素。这样的饮食形态和健康素食相当接近，这也突显了素食饮食广受健康追求者青睐的原因。但正确素食并非容易之事，更何况当疾病已发生时，各种食物营养素的搭配及调整更是重要。

本人在担任台湾大学医学院营养部主任期间，见于营养师个个是饱学之士，常鼓励将其所学集结成册，把深奥的营养学知识转译成口语文字，给予民众正确的营养知识，造福一般民众，期间多本与保健相关的书籍陆续问世。营养是预防保健之母，台湾大学医学院有最坚强的营养师阵容，能在百忙中为民众健康把关，实为民众之福。

《12大慢性病素食全书》正是由台大营养师团队再次集合，为各种常见的慢性素食病患量身订作的健康全书，依各种不同疾病作完整的剖析，巨细无遗的内容涵盖了常见的慢性疾病及营养的介入，让读者更完整了解饮食营养与疾病的相关性。内容丰富、容易阅读，营养师精心为各种疾病设计的餐点，不但营养全面，且每道都是由治疗疾病出发，再经由台大医学院营养部治疗饮食专业厨师的爱心制作，这些充满祝福的餐点，道道是令人垂涎三尺，这样一本好书实在是素食者之福音，值得珍藏更值得细细阅读。

通过本书的指引，必能让吃素者更为亮丽更为健康，特此推荐。

【推荐序3】

# 吃对营养又健康的 素食饮食

文 郑金宝（台大医院营养室主任）

农业社会的民众基于宗教慈悲为怀、不忍杀生，而实行素食饮食。现代的民众则因追求健康而采素食养生。国内外高瞻远瞩之士，考虑将来地球之存活，而日渐兴起提倡节约能源，拯救地球之素食主义。

现代人因受科技文明之赐，累计前所未有的财富，享受祖先所未能想象的优越物质、生活条件及医药照顾。其享受远超过去的王公贵族、帝王将相。从前秦皇、汉武帝之尊要吃个民众宴会常吃的龙虾也不能，而以宋皇、明君、慈禧之权要吃个鱼也属不易。目前台湾即使一介平民，其日常生活之花费亦非故时之员外所能比拟。而豪门之燕窝、鱼翅、鲍鱼、猴头菇四大珍品根本是家常便饭，不足为奇。

在这么优越的条件与环境下，养尊处优之士自然形成，加以电动玩具之盛行以及学子沉迷于夜店、电视政论节目之盛行，名嘴食客、诸子百家、诸类异议、呛声竞鸣，民众也跟着在晚间运动最好的时刻，守在电视前，因而运动的时间愈来愈少，相伴而来的文明病、糖尿病、心脏病……自然而生。解决之道除了鼓励多运动少看电视外，便是改变饮食习惯，鼓励尽量多采健康素食饮食，特别是“健康营养的素食饮食”。

笔者也在门诊发现有些罹患慢性病的民众，尤其是高血脂、高胆固醇的朋友，第一个念头就是该吃素食，却由于观念偏颇，长期素食而发生严重贫血的现象。因而提供正确营养观念的素食书籍，有其迫切且必须性。

本书是由素食实践者杨荣森教授领笔，加上台大医师与营养师团队共同执笔。杨教授是素食饮食之理论家兼实践者，多年来具有丰富之经验及心得，愿意将宝贵的经验公诸于书中，与读者分享。书中内容范围广大，诸如聪明选购素食材与调味料、癌症素食、高血脂症素食、高血压素食、糖尿病素食、肝病素食、肾脏病素食、退化性关节炎素食、泌尿道结石素食、术前术后素食、骨质疏松素食、肥胖素食以及贫血素食饮食等营养知识，且搭配精心设计的餐点，还有资深师傅提供烹调技术。希望给读者提供正确的素食饮食知识，相信给读者的身心及家庭的幸福必有所助益。

出版此书的直接目的是提供给读者正确的素食饮食知识，达到健身养生的目的。间接目的也是支持现在的提倡节约能源拯救地球的重大问题。由医疗营养学之观点，将蛋白质分为植物性蛋白及动物性蛋白，生产动物性蛋白之成本或污染的代价远远超过植物性蛋白质。因此，环保专家高喊节约能源，绿能源拯救地球。假如我们能够倡导民众正确营养素食的话，无形中便可减轻对地球的压力，使我们后代子孙得以长存于青山绿水的美丽地球中。

【本书特色&amp;使用说明】

# 预防及改善慢性病的 素食饮食指导

## 台大营养团队提供的健康素食处方

提供读者在慢性病手术、治疗、调养及恢复期间，一周三餐素食菜单规划与聪明外卖选择。在预防疾病上，也简单融合各项饮食原则，利用各种健康食材，配合简易烹调，易学易做，聪明吃素。

## 适合全家享用的健康奶蛋素

本书是适合慢性病患和全家人共同食用的健康奶蛋素。不只带领读者了解食材中的可能食品添加物，学会素食加工品的选购、处理及保存，还能吃对一天三餐的聪明素食，选对年节庆典时的营养素食。

## 菜市场及一般超市均可取得食材

本书使用食材均以方便取得为优先考量因素，一般超市及菜市场皆可购得。提醒读者，不论购买新鲜或加工素食品，都建议挑选可信任店家，减少黑心食物来源。

## 食谱食材分量以4人份为主，视人数调整

书中食谱中的食材分量以4人份为主，方便一家煮食共同享用健康素食。若食用人数增加或减少，可以人数乘算，变换分量。

## 本书所使用的烹调单位计算说明

- 1碗水约200毫升
- 电锅外锅1杯水约140毫升（可以量米杯计算）
- 1大匙15毫升或15克；1小匙5毫升或5克
- 1台两为37.5克，食材100克约3台两

## 实用的营养分析及营养师叮咛说明

每份食谱上皆标示所含营养素及热量，作为每日热量计算参考及三大营养素（蛋白质、糖分、脂肪）的搭配；并分析纤维质含量，帮助读者计算每日摄取量。贴心提供贫血患者铁质分析，计算单日食谱中的铁质摄取量。

设计“营养师的小叮咛”专栏，列出食谱中食材抗病功效及成分分析。

【总策划序】

# 台湾最畅销的 疾病素食指导全书

楊學森

朋友们，当您拿起本书时，先恭喜您有了健康的意识，因为您已经在注意饮食对您及您家人健康的重要性。

追求生命的延续与身体健康，向来都是人类努力的目标之一，其中养生更是我们着重的一环。的确，追求身体的健康，自然需要注重保健养生，比如运动、适当的饮食及调养休息等都很重要。虽使文明及科技进步后带来许多生活上的舒适便利，让人类的寿命得以延长，外貌老化可以减缓，却仍免不了许多慢性疾病的摧残。我们的生活虽富裕丰足，但若疏于养生之道，保持适量的运动及均衡营养的摄取，而导致“营养不均”并非不可能；人们可能因摄食过量变得肥胖，也可能因减肥或偏食而导致太瘦或营养不良，这些状况自然都不易维持身体健康。

特别是近年来社会经济进步，大家日渐重视饮食享受，所谓美食文化应运而生，使得许多人类疾病形态发生重大改变。综观盛产肉类的国家如美国、加拿大、澳大利亚等，癌症、心血管疾病、高血压、中风及肾结石等疾病的发生率，远高于肉食量较少的国家，如日本、泰国、越南等。台湾社会饮食多元且西化，许多民众重视美食享受，肉类与海鲜的食用量远超过日本等国家，相对地，罹患心脏病、癌症、高血压等的病患也随之增多；而这些疾病中尤以心脏病和癌症更高居十大疾病排名的前两名，常见者如肺癌、大肠癌及胃癌等，这些都已得到研究证实，肇事之一便是肉类摄取过量。

许多医学及科学研究指出，人类的消化系统其实和草食性的牛、马、羊一样，比较适合素食；肉类食物中的动物脂肪含有大量饱和脂肪酸，长期食用不仅容易引起胆固醇过高及心脏血管疾病，也有致癌可能性，而青菜、水果等植物性食物却可净化血液，预防便秘及痔疮的产生，还能养颜美容，并安定情绪；所以和肉食比起来，素食在养生方面实在益处良多，因此素食自然而然成为现代人崇尚健康的养生之道。

近来中国台湾、日本及欧美国家的研究也陆续发现，素食者较少罹患癌症、高血压、高血脂及中风等此类疾病，且素食持续年数愈久，因年龄增长而导致血压上升的幅度也愈小，这些证据显示素食对健康的确有良好的助益。这也是本书作者群讨论之后所得到的共识，因而共同执笔以营养和医学的客观立场来撰写本书，让社会大众懂得素食的好处，以及素食对疾病治疗的辅助成效。

由于我本身是一位素食者，常会在与朋友聚餐时，被问及“为什么要吃素？何时开始的？会不会营养不良？会不会体力不足？会不会造成贫血？吃得清不清？”等问题，可知许多人对素食还是存在着许多疑问与戒心，虽然大部分人未必有素食的环境或念头，但大家都会注意到生病时，最常吃的就是简单的稀饭和清淡的小菜。笔者在从事骨肿瘤的诊治生涯中，不少人在生病时（尤其是罹患恶性肿瘤时），第一个念头就是——改吃素。为什么？许多人都认为吃得清淡一点，疾病就会快一点好转，许多营养、健康等文摘也都提到，每天要吃上五份或更多蔬菜水果，这些都是很重要的健康资讯，但我们做到了吗？

其实为健康着想，即使不生病也该及早改吃素，基本上素食者若注意均衡的营养摄取，便可常保健康，预防生病，所以确有其优点；当然这不是指未注重平衡饮食的情形。目前虽有愈来愈多的人改吃素食，也有愈来愈多的研究及书籍在介绍素食，但对素食误解及不了解如何均衡摄取的仍大有人在，因此本书的另一出版动机就是希望能让大家了解如何搭配适当的素食饮食，达到均衡的营养补给。

此外，本书的最大诉求主轴在于针对疾病治疗期或手术前后，素食者该怎么吃才正确？另外像是素食制作或烹调不当，吃素不是更不健康？怎样正确吃素可改善或远离疾病？素食与荤食的营养／疾病比较（素食的优缺点分析与建议）等提问与疑惑，我们都一一委请专业医护人员撰写文稿，以理清素食迷思。

这本《12大慢性病素食全书》是台湾大学医学院营养室许多杰出营养师的心血结晶，相信必然会给素食或非素食朋友提供许多良好建议，也会给其他更多有心了解或有意素食的朋友提供宝贵的知识。

本身已经是一位茹素者的我，在序的最后，仍不免要老生常谈地指出：古籍里所谓“知而言不如起而行”、“博学、审问、慎思、明辨、笃行”，都提示我们凡事皆要懂得去实践执行，所以朋友们，您看完本书后，别仅是心领神会，请试着跟我们一起来吃素，让身体更健康，精神更愉悦吧！

杨荣森

台大医院骨科教授

【总论】

# 素食是 治疗慢性病的一帖良方

文 杨荣森（台大医院骨科教授）

追求健康是人类自古以来的最大目标，尤其在远古时代，由于大自然灾害、饥荒、人祸（战争）、疾病及其他动物伤害的威胁，人类的寿命短暂无常，求生存自然而然成为生活中最大的压力。

经过数千年来，人类文明与医学进步，生活形态也大为改变，从先前的农渔畜牧，转变为工商社会，许多食物的供应也由传统市场的当日产销，变为今日的大卖场生意，加上食物大量生产，食品供应充足，冷冻、冷藏设备普及，因此过度饮食无节制或浪费，遂成为不少文明进步、经济良好国家的常见现象，然而却忽略了吃进肚子里的是冷冻食品而非新鲜食物，有些还混杂着化学物质，如反式脂肪等，结果造成当代文明社会的许多慢性疾病。

不过，我们也发现心脏病、癌症、高血压、痛风、高血脂及糖尿病等，都可从素食饮食中得到良好的改善效果。有心者有益于对疾病的防治，大声疾呼“自然饮食，健康保健”的基本观念，健康素食的观念蔚然成为保健的重要基石。

## 素食种类与限制

|        |                                                      |
|--------|------------------------------------------------------|
| 全素（纯素） | 食用全素食物，如谷类、面、豆类、核果类、坚果类、蔬果等，完全不摄食肉类、家禽、鱼、海鲜、蛋及乳制品。   |
| 奶素     | 食用全素食物、乳类及乳制品，不食用肉类、家禽、鱼、海鲜及蛋。                       |
| 奶蛋素    | 食用全素食物外，还会食用乳类、乳制品及蛋，但不食用肉类、家禽、鱼、海鲜。                 |
| 宗教素和禅素 | 佛教主张慈悲不杀生，食用全素食物，不食用葱、韭、蒜、薤（野葱）、兴蕖（洋葱）等容易兴奋情绪的辛香料食物。 |
| 半素或健康素 | 摄食蛋奶素食物，加上部分动物性食物，如家禽（白肉）、鱼及海鲜。                      |
| 其他     | 如锅边素或随缘素者，可随意摄食肉边菜。                                  |

# 素食是健康养生的乐活新方式

人类文明悠久，文化、宗教、信仰各异，且生活环境和食物来源不同，饮食习惯和健康观念自然有别。但近年来，东方或西方在饮食上都出现素食热潮，据估计台湾目前就有近 200 万人属于素食人口，并有日渐增加趋势，西方素食者亦然。

一般来说，素食者茹素时间通常因人而异，有些人只在早餐吃素，称为“早斋”；有些人天天吃素，名为“长斋”；有些人则仅在“初一、十五”或每逢“三、六、九”日才吃素，但不管吃素时间为何，都是值得鼓励的。此外，若依食物种类划分，广义而言，素食泛指不食用肉类食物，可依其食物品项分为全素、奶素、奶蛋素、宗教素和禅素、半素或健康素、其他等。各种吃素的种类，各有其限制，主要来自信念差异所致，但用意皆属良善，也都对健康很有帮助。

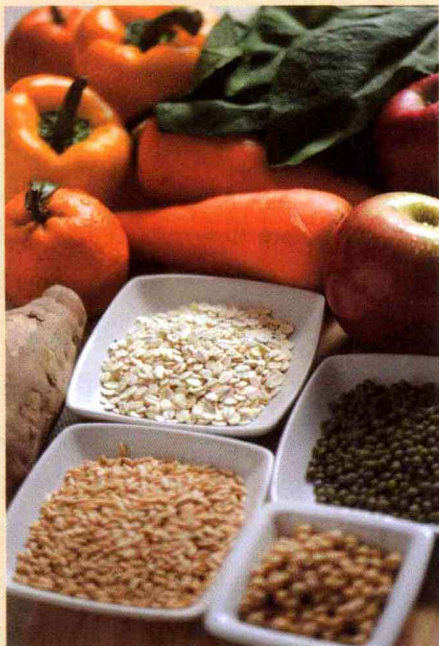
至于为什么要吃素？或为何有些人生病时第一个念头会想吃素？其实国人中多数吃素者多为宗教信仰的理由，目前则渐渐有更多人为追求身体健康或乐活而提倡素食，或在生病后改吃荤为吃素。

至于为何大部分人在生病时第一个念头会想要吃素？原因不一而足，有些人也许是看到或听到一些关于健康、因果等的报道后，第一个念头想改吃素；有些人也许在多方寻求医治后，警觉到改变饮食的重要；或是在亲友及长辈规劝下才想到要吃清淡一些；也许是其他病友建议吃素，各种情况及吃素的原因很多，无法一一详究，但到后来有些人身体康复后会继续吃素，也有些人则恢复原先的饮食习惯，孰优孰劣难以断论。

不过若从众多国内外所发表的研究，不难发现素食的诸多健康利益，例如 1991 年美国责任医药内科医生委员会（The Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM）便建议取消原先全美国营养学家主张的四类基本食物“肉类、乳制品、全谷物、蔬菜水果”，其中的肉类及乳制品，改以提议“新四类食物”即全谷物、豆类、蔬菜、水果，作为健康新主张。

其中全谷物指的是未经精制的谷物类，可提供给我们丰富的纤维、碳水化合物、蛋白质、B族维生素等，种类包含米、小麦及其他谷物；豆类富含食物纤维、蛋白质、铁、钙、锌、B族维生素等；蔬菜可提供维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素、核黄素、纤维以及微量金属如铁和钙等；水果则提供大量食物纤维、维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素等，这些都是健康的根本。

之所以会提倡这样的新饮食主张，主要在美国责任医药内科医生委员会（PCRM）指出：素食可避免癌症、心脏病、高血压、糖尿病、胆结石、肾结石、骨质疏松症及气喘等疾病，对于文明病日渐增多的现代人而言，素食的确提供了一剂保命健身的良方。



▲ 健康新四类食物，便是全谷物、豆类、蔬菜与水果。

## 素食是远离慢性病的健康饮食

我们知道商品社会繁荣和文明进步带来许多新社会化过程，人们的生活饮食习惯也因而发生重大变革；为避免饥荒而大量栽种农作物及发展畜牧业，并透过自动生产线制造大批食品。

大量储藏粮食原本是件好事，但有些地区生产过盛造成食物浪费且营养过剩，有些地区则饥荒连连，导致营养不良，造成食物的分配失衡，加上许多经过加工储藏的食物未必新鲜，人们无法摄取到自然完整的营养。经济进步且科技文明发达鼎盛的同时，也带来诸多后遗症，像是人们体力、活动量普遍降低，连疾病形态也发生巨大改变，因而产生诸多文明病，如肥胖、心血管疾病、癌症、肾脏病、高血压、高血脂、糖尿病等；而讽刺的是，这些挑战着人类健康的文明病，追究其原因有许多竟是因为“吃得太好了”所造成。

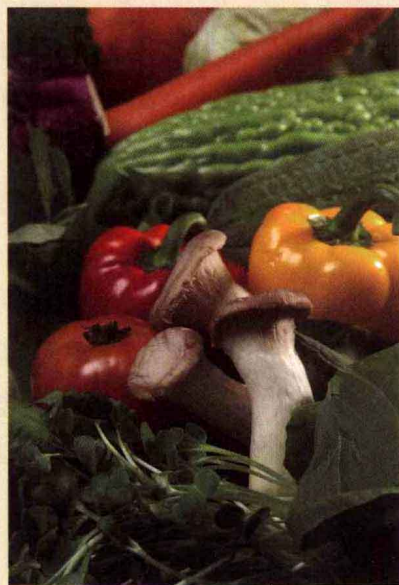
## 植物性食物有助预防肥胖及心血管疾病

以医学营养、健康的观点而言，摄取足量蔬果是对治这些文明病的妙方，人类饮食不均衡，或贪图美味而偏食，吃了过多的肉类食物，以致未能每日摄取五份或更多蔬果，过度美食之下都潜藏着日后的病根。但为什么说，素食无论对预防保健或病后疗养都很重要？根据研究证实，素食确有保健上的诸多益处，比如素食者较长寿，体态较轻盈，抵抗力也较好，且素食者通常健康意识较佳，平日即注重健康，在生活形态上也表现良好（如较少抽烟、喝酒、笑口常开、情绪稳定度高等）。

探究其原因，即在于植物性食物含热量和脂肪量都低；饱和脂肪含量少，血中胆固醇自然较低，食物纤维素多除了较易达到饱足感，还能维持排便通畅，有利体重控制，进而预防肥胖及其相关疾病，如糖尿病、高血压、心血管疾病与中风等，且可延缓出现相关并发症。这些好处也都有研究证实，在心血管疾病方面，美国卫生局报告，35 ~ 64 岁美国人死于心脏病者，素食者只占 28%，65 岁以上死于心脏病者，素食者比例不及非素食者的一半；另一项研究同时指出，吃大量蔬菜、水果，可降低心脏病和中风。这些研究显示了全素者的胆固醇比肉食者低 29%，蛋奶素者则比肉食者低 16%，疾病自然不容易上身。

除此之外，研究同时也证实，饮食改采素食后，若能配合运动、遵循医嘱服药和减少精神压力等，还可减轻冠状动脉的症状及再发率。其次，在有关糖尿病的研究中也发现，由于植物性食物中的复合碳水化合物富含纤维质，能延缓小肠吸收葡萄糖，有利糖尿病患者控制血糖，若再加上配合适量运动增进对葡萄糖的利用效率，功效更佳。

其他素食对健康的益处包含：素食会延缓高血压的发生年纪和减低血压（高血压的发生通常附带有其他危险因子，如吸烟、喝酒、体能活动较少等，亦应一并注意）；素食可预防骨质疏松症，因为许多素食食品含足量钙、维生素 C 或维生素 D 与矿物质，都有助于改善骨代谢，相对地，肉食者若食用大量肉类食物，则容易增加钙质流失，造成骨质疏松症。



▲ 研究显示植物性食物可预防肥胖、高血压等慢性病。