

# 蛋奶素食者如何預防心血管疾病

中華技術學院教授 楊乃彥博士

最近長年茹素的星雲大師，因為心血管疾病、糖尿病等慢性病，突感身體不適，緊急送醫住院治療，引起多方關注。為何長年素食，不煙不酒的人，也會罹患心臟病、高血壓等疾病呢？

## 心血管疾病是可以預防的

今年三月號「讀者文者」的標題「心臟病橫掃亞洲各地」，令人怵目驚心。內文指出，肆虐全球的心臟病，不只死亡人數正急遽增加，而且快速年輕化，甚至連兒童都不能倖免。世界衛生組織（WHO）也已經提出嚴重警告，在未來的二十年間，各國死於心臟病的人數將大幅攀升。

目前在世界各國，心血管疾病的死亡人數都名列前一、二名。依照世界衛生組織（WHO）的預估，到二〇二〇年，各國的心臟病死亡人數將比二〇〇〇年大幅增加，其預計可能增加的%如下：中國 21%、蘇聯 26%、印度 45%、日本 47%、墨西哥 95%、埃及 161%。也有死亡人數預估可能下降的國家，例如：法國-24%、美國-10%、加拿大-10%。這些先進國家，由於大力倡導健康飲食教育和改善生活習慣，所以心血管疾病的死亡率可望顯著下降。

## 降低總熱量、醣類和飽和脂肪

一般素食者大都偏重攝取醣類，忽略了食用大量澱粉類和空熱量（empty calories）食品，例如過多的米食、麵食或糕餅類甜食等，會造成血糖快速上升，以及胰島素（insulin）居高不下。長期高量的胰島素將增加脂肪的合成，導致肥胖、慢性病、衰老等結果。

歷經長期的研究顯示，血液中的高密度脂蛋白（HDL）上升，或者低密度脂蛋白（LDL）下降，都將使心血管疾病的罹患率下降，反之亦然。這兩種關鍵脂蛋白的上升或下降，都和食物中所含的成分有密切的關聯。

如果食物中的飽和脂肪減少，單元和多元不飽和脂肪增加，就能調節改善 HDL 和 LDL 的比例，進而降低罹患心血管疾病的危險性。如果減少了飽和脂肪，增加了醣類，血液中的 HDL 和 LDL 兩者都會下降，其比例幾乎不變。但是，當食物中單元和多元不飽和脂肪減少，醣類增加時，其結果是 LDL 上升，HDL 下降，將有害心血管的健康。這箇中的原因是，當醣類攝取量偏高時，血糖和胰島素隨之上升，促使血液中的三酸甘油增多，HDL 反而下降，就危害到心血管的正常運作。所以降低食物的總熱量是健康長壽的關鍵。

## 油脂類的「質」重於「量」

在調查食物中油脂類的質與量和冠心病的關係時，專家們發現了一個有趣的現象。東芬蘭人食物中的油脂類多為牛油、牛奶等飽和脂肪，其約佔食物總熱量的 38%，十年之間，罹患冠心病者每一萬人中高達三千人。位於希臘克里特島（Crete）居民的食物油脂，以橄欖油等植物油為主，雖然其油脂類佔食物總熱量達 40%，惟其冠心病患者，在

同樣的十年之間，每一萬人中僅有兩百人，遠低於嗜食動物脂肪的芬蘭人，甚至還低於冠心病患向來不多的日本人。日本人食物中的油脂向來很低，約只佔食物總熱量的10%，十年之間，其冠心病患者每一萬人中約有五百人。

適量的植物油和魚油可以降低心血管疾病。然而，富含飽和脂肪酸的食物和氫化油脂（例如瑪其琳”margarine”、酥油等含反式”Trans”脂肪酸）則應該少食用，以維護健康。

## 過度加工的食品和油品有害健康

原本被認為健康的氫化植物油（植物牛油 Margarine），雖然為不飽和脂肪酸，但其化學構造是反式脂肪酸，會引起血液中低密度脂蛋白（LDL）上升，高密度脂蛋白（HDL）下降，危害心血管的健康。

在日常食品中，含大量反式脂肪酸的炸薯條、洋芋片、油炸食品、糖果、蛋糕、餅乾、美奶滋、甜甜圈、非橄欖油沙拉醬等，也應該少食用。這類可口美味，但是不符健康的加工食品，不只含大量的反式脂肪酸，並且熱量高、缺乏維生素、礦物質等重要營養素，多吃易造成肥胖和慢性病。

食物中的堅果類、豆類、蔬菜類和魚類，其所含的油脂以不飽和脂肪為主，反而裨益於降低心血管疾病。

適合素食者的油品有橄欖油、亞麻油、南瓜子油、芥花油、玉米油、葵花油、芝麻油等，為了營養的均衡，廚房裡不妨準備幾種不同的食用油，輪流使用。

多吃蔬菜和水果，尤其是營養豐富的海產植物，如海帶、紫菜等，對素食者非常重要。此外，多品嚐食物的原味，並且減少鹽分的攝取，也是降低心血管疾病的重要法則。

## 奶品和蛋類只宜適量攝取

乳產品是一項具有爭議性的食品。早先的說法認為，乳產品可以提供豐富的鈣質，預防骨質疏鬆症（Osteoporosis）和骨折；可是近來的研究調查發現，乳產品食用最多的國家，例如芬蘭人和美國人，其骨質疏鬆症和骨折的發生率都很高，而且可能還增加了其人民男性攝護腺癌和女性卵巢癌的罹患率。其實長期以來，保健學者們也一直質疑乳類食品的安全性，因為乳品中偏高的球蛋白容易引起過敏反應，甚至引發幼兒型糖尿病，其他還可能引起頭痛、嬰兒腹絞痛等。我們建議，每天以一杯低脂奶或低糖優酪乳為宜。

蛋類營養豐富，又含有素食者容易缺乏的 DHA 和油脂，不吃肉類的素食者每天可以食用一個蛋，其他不足的蛋白質可以由豆類和堅果類食品中獲得補充。

每天喝足夠的好水，可以降低血液的黏稠度，改善循環系統的功能。因此有專家建議，在健康許可下，起床後先喝一杯水，可以預防中風。而長期飲用好水，可以預防或改善下列疾病：膀胱炎、尿道炎、痔瘡、便秘、頭痛、氣喘、發炎、脫水、痛風、過敏等。

蛋奶素食者較一般只食用植物類的素食者，較容易滿足身體內營養的需要。如果能把握新鮮、自然、粗糙、當令、原味的原則，飲食有節、生活有序、無不良習慣、樂天知命、每天適度運動，就能常保健康，並且祛病延年。