

hi84137983 / December 23, 2010 11:45PM

[素食是養生之道](#)

素食是養生之道

研究指出，人類的消化系統和牛馬羊一樣，比較適合素食。因為肉食中的動物脂肪，含有大量的飽和脂肪酸，長期食用容易引起膽固醇過高及心臟血管方面的疾病。同時也有致癌的可能性，而素食可以淨化血液，預防便秘及痔瘡的產生，養顏美容，並且安定情緒。和肉食比起來，素食在養生方面實在益處多多。難怪素食蔚為流行，成為現在代人崇尚健康的養生之道。

素食，從健康的角度來講，究竟有何優點呢？

第一：因植物食品中不含有對心血管構成威脅的有害物質，因此素食可減少血管疾病的發生。

最近美國公布的一個研究報告証實，堵塞的冠狀動脈，可以通過素食、運動、服藥和減少精神壓力等綜合措施重新通暢，而不需依賴手術打通；單靠素食也能達到同樣的目的。且在以後十年中不發生使心臟病猝發的冠狀動脈病：而不能堅持素食者，則出現了冠狀病重度再發。

第二：植物性飲食，包括：全穀類、豆類、蔬菜及水果，有保護人體降低罹患癌症機會的作用。最近研究指示，黃豆可減少乳癌之罹患率，可能是因為黃豆中所含的植物固醇(Phytoestrogen) 可減少腫瘤之發生。黃豆所含的蛋白抑制劑可阻止及避免大腸癌、口腔癌、肺癌及肝癌的發生，這可能是因含有異黃素(Isoflavones) 及其他抗癌劑之故。植物性食物中的植物固醇及皂素(Saponins)可亦減少罹患大腸癌機率。素食可以減少癌症發病率，尤其是直腸癌，結腸癌：這是因素食中含有大量纖維素，能刺激腸蠕動加快，利於通便，使糞便中有毒物質及時排出，降低了有毒物質對腸壁的損害。據美國有關資料，素食者比肉食者癌症發病率低百分二十至四十。

第三：素食可減輕腎臟負荷：素食對腎功能不健全的腎臟病患者來講，能起到讓腎臟[休息]的作用：腎臟病患者改為素食，外加乳制品的攝入，既可減輕腎臟負擔，又不減少蛋白質的攝入量，實為一舉兩得。

第四：素食對預防骨質疏鬆症亦有好處。眾所周知，老年人[尤其絕經後的婦女]為了防止骨質疏鬆，提倡多吃含鈣質的食品，而維生素C有利於鈣質的吸收。很多植物食品 [如綠色蔬菜，西紅柿和某些瓜果等] 含維生C。豐富：相反，動物食品有時卻能剝奪身體利用鈣質的能力：因此，有人提議：素食者喝些牛奶，以補充人體所需的鈣質，這樣有助於骨質增加密度。

第五：許多研究顯示健康的素食能減少罹患心臟病、高血壓、糖尿病和肥胖等慢性退化性疾病。例如：豆腐不僅比同重量的肉類熱量低，飽合脂肪酸少，且完全沒有膽固醇（只有動物性食物才含有膽固醇），所以吃素者有較低的血膽固醇，加上膳食纖維質能降低膽固醇，故對預防心血管疾病有利。植物性食物體積大、熱量低，且具有飽足感，因此對於控制體重預防肥胖也有利。植物性食物富含纖維質，能延緩小腸中葡萄糖的吸收，可幫助糖尿病人血糖的控制。