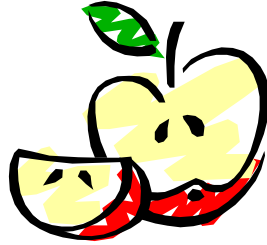


# 素食问答



## 1) 什么是“素食者”？为什么人们选择成为素食者？

“素食者”选择不吃任何肉类，家禽类或鱼类。素食者的分类很多，比如蛋奶素食者(可以吃蛋类食品及奶制品)，奶素食者(可以吃奶类食品)，果品食者(只吃水果，坚果及种子类食品)，全素素食者(只吃非动物来源的食品)，生食者，养生素食者等等。有些素食者也选择避免进食葱与蒜。

选择素食的理由有很多。常见的理由包括健康，动物权，道德，环保意识，宗教及信仰的因素。

## 2) 素食有哪些好处？

素食已被肯定为健康的饮食习惯。素食者患上癌症，心脏病，高血压，糖尿病，过度肥胖，肾结石及胆石的机率都比肉食者较低。有些保险公司也因此让素食者缴付较低的保费。健康的素食生活的好处还包括了延年益寿，精力充沛，免疫系统的加强，增强运动机能，更有效的控制体重，以及使我们的头脑和心灵更加平静与清晰。

## 3) 为什么素食是比较健康的饮食习惯？

我们都知道纤维质对我们的健康是非常重要的；而纤维质只能在植物食品中找到。食物中的胆固醇的危害性是被大家公认的；而植物食品却完全不含任何胆固醇。动物食品中所含的脂肪是有害的饱和脂肪；而植物食品里所能找到的大部份是对心脏有益的不饱和脂肪。抗氧化物，是最为人所知的一种保护我们的健康的元素，它浓缩于植物食品当中，特别是维他命C,E，及Beta - 胡萝卜素。只有植物食品中才含有的天然植物素，也能够有效的在各方面保护我们的健康。因为天然植物素有几万种之多，科学家们还正在积极的研究它奇妙的治疗特性，而且还可能再证实我们如今想象不到的与更多其对人体健康的利益与重要性。众所周知的天然植物素包括了大豆黄酮素，胡萝卜素及生物黄砷素。植物食品也是最好的叶酸来源，它能防止心脏疾病及先天的缺陷。

## 4) 我会因为素食而不健康吗？

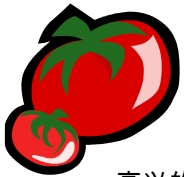
无论对任何年龄与性别的人来说，均衡的素食饮食习惯与生活都能够提供我们足够的营养及促进良好的健康。一个均衡的饮食习惯应该包括多种不同种类的植物食品，例如谷类，蔬菜，水果，豆类，坚果与种子类。未经烹煮过以及天然的植物食品，譬如水果与豆芽，都是被认为是营养极为丰富的，因为它们含有重要的酶素。天然健康的植物食品也比高度加工后的食品拥有更高的营养价值。

可是，值得注意的是，一些素食，比如那些油炸的，虽然比肉食来得健康，可是却会对我们的健康无益，应当少吃。无论我们是否是素食者，高脂肪，高糖分及盐分的饮食习惯，都会对我们的健康造成伤害。高度加工后的食品的营养成分也一般比较差，更何况它们都添加了人工化学物，例如味精。高度提炼过的食物，譬如白米以及白糖，它们除了提供给

我们卡路里与能量之外，就只有很少或全无营养可言。棕榈油及椰浆都含有高成分的饱和脂肪，因此也要尽量少食用。氢化脂肪或逆脂肪，这些经常在加工食品，如人造黄油，甜饼干及蛋糕中找到的成分，也被形容为“素食者的陷阱”（因为它们能提高人们血液中的有害脂肪同时降低有益脂肪的成分），因此应该避免食用。

## 5) 我会因素食而造成身体与精神衰弱吗？

很多伟大的科学家与思想家譬如爱因斯坦,牛顿,爱迪生，帕斯卡及苏格拉底都是素食者。在世界级的田径运动员当中，我们有大维·史考特(六次铁人三项马拉松冠军)，爱德温·摩西(奥运会金牌得主及纪录保持人)与安德里斯·卡宁(健美先生冠军)等等。草食动物，如大象与马，也有比肉食动物更好的耐力及力量。



刚开始不吃肉类时，我们可能会产生虚弱或不舒服的感觉，这是因为我们的身体在排除体内因长年肉食而累积的毒素(有好多人也因常年不良的饮食习惯，大肠内壁累积了一层沉淀物，造成不能很好的吸收营养)。或许您的体重也会减轻，这些因肉类脂肪与毒素堆积的“不良体重”的减除，也是值得高兴的。您的健康饮食习惯当中应该包括更多的综合性碳水化合物，也一定要运动。运动能促使营养的吸收。因此运动对“健康体重”是重要的。

## 6) 小孩可以成为素食者吗？他们不是很需要蛋白质吗？

这蛋白质的需要是一个很大的谜团。我们根本不需要肉类蛋白质，因为它带来的坏处比好处来得多。事实上，小孩尤其是婴孩，可能在他们的成长期需要多一些的蛋白质，但是母乳被自然设计成只有5%的卡路里是由蛋白质组成的。相反的，一个典型的肉食餐中，通常有超过30%的卡路里是由蛋白质提供的。我们的身体根本是不能储存过量的蛋白质的。过多的蛋白质，尤其是肉类蛋白质，都与很多健康问题有关系，譬如骨质疏松症及肾脏问题。来自植物的蛋白质(在大豆及其产品，坚果，种子类与谷类里极为丰富)是均衡，安全及足够的。除非我们不吃不喝，不然几乎不可能缺乏蛋白质。

## 7) 有些医生说我们需要吃一些肉类，因为素食是不均衡的饮食习惯，这样是不是表示我们不应该成为一名素食者呢？

很多医生都没有受过专门的营养学训练，也对营养的知识不甚了解。一个美国参议院的调查显示，一般美国的医生在医学院里只接受少过三个小时有关营养的训练。在新加坡的医院，医生们也将有关营养的问题交给专业营养师处理。



素食与所有其他的饮食习惯一样，都需要经过妥善的计划以确保营养的均衡。美国营养协会妥善计划的素食习惯是健康的，而且营养均衡的，并提供在防止与治疗某些疾病上的保健利益。美国营养协会甚至拟制了一个素食饮食金字塔。

素食所可能关注的健康问题主有: a)铁质 b)氨基酸 c)钙质 d)蛋白质

a)铁质的缺乏是全球最常见的健康问题。虽然由肉类来源的钙质(血基质铁)，比蔬菜来源的铁质(非血基质铁)，更容易被人体吸收，这却是个容易解决的问题。我们可以在进食的同时食用维他命C，以增强铁质的吸收高达四倍之多。蔬菜与水果当中都含有维他命C，尤其番石榴及柑橘类的水果中的维他命C更加丰富。

b)我们需要的二十二种氨基酸当中，有九种不能由人体制造出来，而是从我们的饮食当中得到的。从食取不同种类的坚果，种子及蔬菜当中，就能轻易地达到这个需求。大豆蛋白质是现今被公认为含有全部必需的氨基酸的完整蛋白质。

c)钙质在植物食品中十分丰富。良好的来源包括:深绿有叶青菜，豆类，坚果，种子类，干果及豆制品。

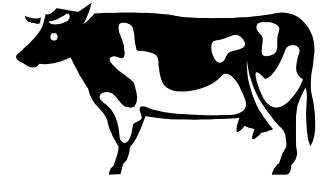
d)有关蛋白质的问题以在问答4中提到。

## 8) 动物生来不就是被人类食用的吗？人类自古以来不都在食用动物吗？

在野生动物世界当中，猎食者捕捉猎物，而猎物得以逃跑和还击来保护自己。猎食者及被猎者都活在艰苦的生活中。这是一个适者生存的公平游戏。但是在今天的农业工厂里，动物却得终生遭受被囚禁之苦。它们是无助，无辜，以及完全没有能力保护自己的。我们利用它们，占它们比我们柔弱无能的便宜。它们根本无法与我们的配备与机械对抗。无论它们如何的挣扎与受苦，都没有逃脱的机会。这是不公平的。在自然的环境中，动物为了生存而猎杀。因为本能及身体的结构的关系，它们别无选择。反之，人类有较高的意识，选择完全在于我们。

很遗憾的，人类是为了满足口腹之欲而吃肉。对人类而言，吃肉不是必需的，而是一种消遣或奢侈。很肯定的是，吃肉，在一般的情况下，绝对不是为了生存。除了吃肉，我们还有很多其他食物的选择。我们的身体根本不适合肉食。我们的本能也显示我们不适合猎杀。越来越多证据也显示了肉食对我们的健康是非常无益的。

有些古早的人类或许曾经是猎人。他们也许曾经猎杀，并生活在有如动物般的习性当中。可是我们已经进化了，我们的意识与道德已经进化了。我们的本能已经不能忍受动物被屠杀的景象及所发出的声音。为何还要回复动物般的状态及习性呢？

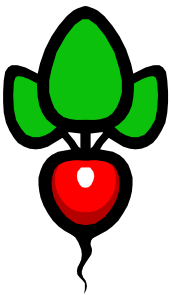


动物生来不是让我们吃的。它们传达了地球上多样化的生态及奇观，美好，与繁盛的创造力。所有的动物都想要得到和平，欢乐，和谐及爱。它们和我们一样，是来地球体验生活的。

## 9) 不吃肉与海鲜，叫我如何享受生活？

生命是伟大的礼物，生活绝对值得享受！但是，为什么要只把享受生活的焦点放在味觉上呢？有个健康的身体，以及一个明晰与轻快的心灵，我们肯定能更全面地享受生活。肉类充满了毒素，化学物，胆固醇与脂肪，危害人体，长期之下，当人体不能有效运作时，它就变成一座牢房。更重要的是，吃素让我们心安理得，生活更有自信，因为我们知道自己并没造成动物的受苦，或增加环境污染与世界饥荒的问题。

肉食里的“美味”并不是从肉本身来的，而是从调味料(如辣椒,葱,胡椒,香料与姜等等)而来，这些调味料全都是植物食品。肉食的味美是一个根深蒂固的错误观念。在没有调味品的伪装下，就是没有腌制过的肉类，是很难令人觉得美味的。当我们在“享受肉食”时，我们其实是在享受一种“欺骗”，并得为此付出很高的代价。



放弃肉食并不代表放弃对食物的享受。如果我们能让正在腐烂中的肉变得让人垂涎，我们肯定能够使素食菜肴的滋味更味美精致。当我们的味觉自行调整后，我们就会渐渐能够接受各种各样的植物食品里令人愉快及其天然的味道了。

无可否认的，生命是值得享受的，对动物而言，也是一样。它们与我们一样是来这里体验和平，欢乐与爱的。它们也同样有感受和同样会经历害怕及痛苦。当我们以它们的痛苦来换取我们的生活享受时，我们真的还能够自在吗？

## 10) 新加坡的素食通常都很油腻也加入了很多味精，这造成保持健康素食饮食习惯的困难。

新加坡素食协会的其中一个目标就是推广健康的素食饮食习惯。我们朝向以举办活动与展览会来提高公众的意识。但是我们需要您以提高对健康素食的需求来配合。有需求的产生，自然就会有供应。现在已经有好些有机及健康素食餐馆散布在全新加坡。您也能参考“健康食物指南”(在各大书局或素食餐馆及健康食品店都能找到)。如果您能在自己的厨房

准备自己喜欢的素食菜肴就更理想。菜谱也可以在书本及网际网络上找到。运用您的创造力与冒险精神。素食餐的准备其实比多数人想象的来得容易，所需要的只是愿意尝试与探索的精神。

### 11) 要得到健康的身体是否需要有机蔬菜与水果？

成为一名素食者是朝向健康生活的一大迈步，食用有机食品是肯定更加理想的。与普通食物比较,有机食品多出了大约60%的钙质,60%的铁质,125%的钾,及390%的硒。



### 12) 为什么糙米及麦面包比白色种类的好？

糙米与麦面包原本是未去壳及富有纤维的。当小麦面粉提炼成白面粉时，流失的营养成分是:蛋白质-25%,纤维质-95%,钙质-56%,铁质-84%,锌-76%。这些天然食品中的主要营养都被掠夺了，有些更被人工的加上营养。因此，大多数这些白色种类的产品营养成分都低，虽然它们能提供卡路里，但是过量的卡路里却会在人体里储存成脂肪。

### 13) 我虽然试着成为一名素食者，却一直面对顺应周围大多数人的压力。我应该怎么去应付这个问题呢？

首先，您得通过对素食主义的了解来确定您的决心。新加坡素食协会十分乐意提供给您这方面的资料与数据。当您有决心时，您就会找到勇气作出声明，以及能更正面的影响他人。

再者，如果别人有疑问，您应解释您的理念(关于影响健康的疑虑，营养，种种误解，道德及环境的问题)。清楚与有礼的声明您的见解，不要超之过急，以更良好与高尚的道德品行及更健康的身体来作为别人的模范。您也应与非素食者交流;如果将自己孤立，又如何对这个世界产生良好的影响呢？



第三，新加坡素食协会也为新加坡的素食者提供支持与社会网络联系。这里有很多的餐馆能让您带您的亲戚朋友去用餐。要记住，您对食物的选择，对您的人际关系没有多大的影响，但却对您的健康及世界的福利，扮演了很大的角色。

### 14) 我已经被说服要成为素食者了。但是，我该如何去进行？接下来要怎么做呢？

成为素食者其实比大多数人想象的简单。只要停止吃肉，您就踏出了迈向更健康及更有责任感的生活的第一步。对很多人来说这看似困难，但那只是因为我们的趋向于抗拒改变，即使那是朝向好的方面的改变。作为一名素食者，您应该食用各种各样的植物食品，包括了谷类,蔬菜,水果,豆类,坚果及种子类。学习去喜欢新鲜蔬菜,水果,坚果或种子的滋味。如果您要到外用餐时，可从“健康食物指南”里查询餐馆去处。在家学习一些快捷又简单的准备食物的方法，去采购及把您的素食储存柜存积起来吧。



## 新加坡素食协会

邮政信箱261 东陵邮政局 新加坡 912409  
www.vegetarian-society.org  
vegsoc@singnet.com.sg

新加坡素食协会是一个由义务工作者主办的非盈利团体。它成立于一九九九年，其主要的目的是以探究及教育的方式来推广新加坡的素食主义，以及将相信素食主义原则的个人及团体联系起来。本协会并不附属于任何商业机构及宗教团体，也不限制于任何形式的素食主义。我们以素食主义各方面的观点来推广它，譬如它对健康的利益，动物的权利，环境及世界饥荒问题。我们是唯一在新加坡注册的素食协会，被国际素食联盟承认为会员，以及与世界各地的素食团体都有联系。

请您给予素食行动的支持。如果您需要任何帮助，请与我们联系。