

生機飲食的食膳觀



曾玉惠

近兩年來，由於幾位癌症患者陸續在媒體上呼籲並讚揚「生機飲食」之功效，使得國內從北到南刮起了「生機飲食保健觀」的一股旋風。到處可看到大小餐廳及果汁 bar 貼著「精力湯」、「生機美食」，一些素食店更強調「本餐廳供應生機飲食」，突然間，到處都是有機蔬果，民眾一窩蜂的大吃生鮮蔬果。

認識生機飲食

廣義的「生機飲食」泛指有助於活化生理機能之飲食，目前大多數人則定義為：完全不吃動物性食物（含奶類、蛋類、肉類及其製品）、不吃非自然生長的食品（即有人工程序干擾或污染者，包括使用農藥、化學肥料、化學添加物、輻射、冷凍保存）、不吃精製加工食品（如白米、白麵包、加工蔬果）。盡量生食新鮮有機植物（含蔬果、芽苗及種仁），或熟食有機全穀米麥、豆類及雜糧，並採用清淡製備、食物多元化的飲食方式。

生機飲食之優點

天然生食可避免體內酵素因過度食用「熟食」而遭破壞。有機植物不受化學肥料及農藥之污染、不食精製加工食品可避免食品添加物或輻射食品之憂慮。拒絕動物性食物（奶、肉、蛋）更有多項的預防作用，如不會攝食過量的動物性脂肪及蛋白質，可預防重金屬、荷爾蒙、戴奧辛、殺蟲劑、除草劑、抗生素等之累積或殘留及腐敗的肉類所產生的胺、硫化氫、氨、引朶，也可避免受沙門氏菌、腸炎弧菌、葡萄球菌污染的食物中毒及因食用牛奶引發過敏體質或微血管遭到破壞。

由於生機飲食以生食蔬果為主，膳食纖維自然豐富，除了可預防便秘，對於現代人的文明病如高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、癌症……等有相當程度的療效。



▲低油脂、低熱量、高纖維飲食是健康族的最愛。



▲時常攝食高熱量、高油脂的食物容易罹患慢性病。

生機飲食的隱憂

生機飲食缺乏動物性蛋白質及鐵質，來自豆類的蛋白質也不如素食者多，對於正值發育、懷孕哺乳或療養期需高蛋白質、鐵質者未必合適。國人普遍缺乏的鐵質，蔬菜類含量不多且吸收率低，而且高纖維會降低鈣質吸收率。再者，缺乏烹調的殺菌作用及食物成分的轉化作用也是一大隱憂。

有機蔬果產量有限、種類也有限，坊間卻處處可見包裝袋上印著「有機蔬菜」、「有機水果」卻無任何認證之一包包袋裝蔬果，一大堆大小餐廳、早餐店也都號稱供應最健康的生機飲食，價格當然是「很高級」。其實消費者應該注意：您買的蔬果確定是「有機」的嗎？何處生產的？有何認證？價格合理嗎？

有些人是不適合採用生機飲食的，例如有腎臟疾病者、有咀嚼問題者；老人、

小孩、乳孕婦、生長發育中的青少年及開刀、重症疾病患者等，否則營養不均衡或營養不良將有負面效果。

健康飲食的建議

不要太迷信某種食物或某種飲食的神奇功效，確信「食物就是最好的藥物」。一個正常體質的人，最好的健康飲食就是含六大類食物（奶類、魚肉蛋豆類、蔬菜類、水果類、五穀根莖類及油脂類）的均衡飲食，多些自然少點加工，多元化選擇食物並加以適度烹調，配合少鹽、少油、少糖原則，每餐吃八、九分飽（中老年人）就是自然的健康飲食。

如果確信能買到（或自己種植）有機蔬菜，每星期採用1～2天的「生機飲食」倒是可行的「體內環保」。不過，腎臟疾病患者還是不宜，因為有機蔬果及芽菜皆含高量的鉀。🌱



▲生機飲食的主要食材是「有機蔬果」，消費者應確認無污染之蔬果才宜生吃。

註：生食時，有些蔬菜須注意：

- ◎**高麗菜**：內部含有硫代配糖體的物質，經水解後易產生硫氰酸離子及甲狀腺腫素，故如時常大量生吃者宜加熱處理即可清除該成分。
- ◎**苜蓿芽**：發芽後植物內含有異黃鹼素，為一種雌性激素的化合物，所以食用前宜將苜蓿芽泡在65℃溫水中可使生食較安全。
- ◎**小麥苗**：小麥種子外觀如變黑或變褐表示遭麥角菌的污染，會產生引朵類生物鹼毒素，麥苗長出後同樣受到污染，故培植小麥苗時應注意穀類品質。
- ◎**馬鈴薯**：新鮮馬鈴薯也含有茄靈的成分，最好還是勿打汁生飲。