

請閱讀中學生報 615 期第 6 版並完成閱讀學習單(至教務處資料盒領取)，交回教務處設備組，獲評佳作者，可得個人學習點數 20 點。

教務處設備組 113.12.05

6 流行話題

中學生報 第 615 期

國際素食日 文/阮以竹 圖/達志影像

跟上健康蔬食新潮流

每到年末，各式各樣的節日氣息環繞，十一月的節日除了感恩節、雙十一，還有11月25日的國際素食日。自1986年起，印度發起名為「世界無肉日」的運動，呼籲人們尊重動物的生命，第一年就有近千萬人響應在11月25日當天食用素食。近年來，隨著越來越多人基於環保、健康等原因加入素食者行列，該項運動因而更名為「國際素食日」。為什麼「素食」、「蔬食」會成為飲食新潮流呢？我們一起看看吧！

吃素原因百百種

在臺灣，奉行素食的原因除宗教信仰、家庭傳統，也有許多人因崇尚更健康、更環保的生活，而選擇改吃素食。隨著健康意識抬頭，現代人的飲食習慣也有所改變，除了追求食物美味，更在意健康與均衡。素食者通常攝取較多蔬菜、水果，替身體補充豐富的膳食纖維；再加上素食蛋白質油脂含量較低，有助於維持心血管健康。

此外，隨著氣候變遷影響全球生態，環境永續是全人類共同面對的重要課題。我們所吃下的每一份食物，從原產地到餐桌的過程中，會產生程度不一的碳排放量。其中，

肉類所產生的碳排放量遠高於其他食物，其中牛肉更高居碳排放量榜首。因此，選擇無肉飲食能減少碳排放量，為環境永續盡一分力。

新興彈性蔬食文化

你是否曾聽過Vegan、Vegetarian等詞彙，卻搞不懂兩者之間有何不同？Vegetarian泛指各種素食飲食，包括蛋奶素、五辛素、純素等類別。Vegan即是Vegetarian的一種，在臺灣可稱為「純素主義」，意指完全不食用任何動物相關產品，包括肉類、蛋奶、蜂蜜等。此外，純素主義者反對將動物視作商品，拒用羊毛、皮革、蠟燭等動物製品，只使用植物性原料製成的產品，在生活中的各個面向落實純素理念。

近年來，似乎更常聽聞「蔬食」一詞，而非「素食」，甚至衍生出「彈性蔬食」這個新說法。究竟「蔬食」與「素食」有何不同？在臺灣，素食者通常因為宗教信仰不認同殺生，或基於修身養性、祈福還

願等目的，在飲食習慣上嚴格遵守。而蔬食者大多出於環保、健康等緣由，而嘗試無肉飲食，卻不一定完全排斥肉類。對於五辛、蛋奶等也抱持較開放的態度。

隨著越來越多人為了愛護地球、健康養生，發展出以蔬食取代葷食的飲食習慣，「彈性蔬食」一詞漸漸成為潮流。

此概念主張以大量蔬菜、水果取代肉類，但若身體需要攝取動物性蛋白質時，還是可以攝取肉類、蛋奶等產品。由於蔬食文化的主張較具彈性，對初次接觸素食的葷食者而言，相對較無壓力。

這個新鮮概念吸引不少年輕族群響應，主打蔬食理念的餐飲品牌接

連出現，運用蔬食製作各式各樣的創意料理；許多連鎖餐飲店也推出未來肉、燕麥奶等蔬食食材，取代動物性產品，可說是一種新興飲食文化。

蔬食營養均衡小祕方

許多人對於素食、蔬食抱持懷疑的態度，認為蛋白質可能會不足，而無法補充全面的營養。其實，只要懂得挑選食材，就能吃得很健康！以蛋白質為例，可以減少攝取紅肉、白肉，改以豆類產品替代，如豆腐、豆漿、豆乾等。而毛豆、菠菜、花椰菜等也含有豐富的蛋白質，是很好的植物性蛋白質來源。

無論是想愛護地球或追求健康，都可以試著加入素食、蔬食者的行列。初次接觸的人，可以試著列出彈性蔬食清單，掌握每日的飲食狀況，為自己的健康與營養均衡把關！



▲許多人基於健康因素，加入蔬食者的行列。



▲蔬食也可製作出各式各樣的特色料理。



▲豆制品熱量低且富含蛋白質，是素食者的好夥伴。



▲未來肉是一種植物製成的素食肉品。