



● 素食逐漸在各地普及。資料圖片



● 素食能減低患心臟病的風險。資料圖片

能源科技與環境 + 全球化 + 公共衛生

全球素食風潮近年冒起，愈來愈多人棄肉茹素，有人為了身體健康，有人為了保護環境。到底素食為什麼大行其道？茹素是否必定身體健康？下文將會逐一探討。 ●張揚 特約資深通識作者

2018年發布的《世界素食人口報告》指出，世界各國的素食人口持續增加。在歐美地區，2017年美國素食人口比2016年的增加了近五倍。2017年，英國有約55萬純素者，與2016年相比，年增率達360%，當中未包括約52萬名蛋奶素者。德國的素食文化在近年發展迅速，甚至有媒體預言該國將是未來引導歐洲素食革命的先驅，除了有超過90萬純素者，還有約700萬蛋奶素食或蔬食飲食者。

素食成風潮 人口持續增

亞洲方面，印度受到宗教與傳統文化的影響，是全球素食者佔比最高的地區，全國有近40%的人都是素食。以色列的素食人口也不少，根據2014年的數據統計，當地800萬人中，有200萬人是素食者，堪稱全球第二大素食國。至於鄰近香港的台灣地區，截至2016年底已有13%人口成為素食者，且有近6,000家素食友好餐廳，被公認為對素食最友善的地區之一。

少脂多鹽油糖 茹素未必健康

避免心臟病

近年愈來愈多人成為素食者，其中一個主要原因是他們認為以素食為主的飲食更加健康，有助減低患血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的機會。然而，對於素食是否等於健康，科學家們提出了另一套說法。

根據《英國醫學雜誌》所發表的一項研究報告，素食者與純素食者比肉食者相比，雖然患心臟病的機率比較低，但中風風險卻增加了20%，情況令人驚訝。

為什麼素食者的中風風險會比較高呢？有研究認為這與素食食物有關。大部分植物性食物都是高纖、低脂和低熱量，且不含膽固醇，在一定程度上能減低患上高血壓和心臟病的機會，但是在烹調時若加

更易患中風

入大量調味料，如糖、鹽、油等，長期食用同樣會導致身體出現問題。

部分植物性食物更會模仿肉類，為了在味道和外觀上都更像真肉，製造商會加入其他物料，如加入椰子油來模仿肉類脂肪，甚至為了保持產品質感和風味，更加入各種調味料及添加劑，以致這些產品往往含有較多的鈉，影響人體健康。



多角度觀點

· 公共衛生專家

茹素對腎臟、心臟有好處，不會給腎臟、心臟帶來負擔，降低了痛風及心血管等由於脂肪過多而帶來的疾病的發生。此外，茹素也減少消化系統的負擔，素食相比於肉食更加容易消化，且含有膳食纖維的素食還能幫助消化。

· 動物保育者

茹素能夠降低人類對肉食的依賴，大多數肉食動物的生長需要大量的食物來源尤其是畜牧業，對環境的影響較為嚴重，吃素可能在一定程度上保護自然環境、野生動物。

· 營養學家

茹素導致人體缺乏優質蛋白質。在組成天然蛋白質的20種氨基酸中，有8種

氨基酸是人體無法自行合成，而必須從食物中獲得的，稱為必需氨基酸，是維持生命代謝和進行生長發育必不可少的成分。

此外，茹素導致人體缺乏微量營養素。微量營養素即礦物質和維生素，為人體需要較少的營養素，但是為了維持生存、生長發育、體力活動和健康，這些又是必需的物質。

· 素食者

素食愈來愈盛行跟名人效應有關。世界上食素的名人很多，從美國前總統克林頓到荷里活影星畢比特，大有人在。在華人世界中，素食名人也愈來愈多，例如廣為人知的香港歌手劉德華和張學友。

燒雨林養牛

根據統計，全球暖化其中一個主要原因是畜牧業。巴西現為全球肉類及肉類製品出口國之一，其肉類產品佔全球牛肉、豬肉及禽肉供應量約20%，香港亦是其中一個主要市場。然而，巴西的畜牧業卻為環保人士所詬病。

當地大量砍伐雨林，以騰出土地開闢動物養殖場，導致熱帶雨林面積日益減少，像在2020年，亞馬遜森林就減少了11,088平方公里，損失約6.26億棵樹，更釋放超過8.13億噸溫室氣體。

至於畜牧業所排放的溫室氣體，就佔全球溫室氣體排放的18%，比起全球運

畜牧增碳排

輸業排放的數字還多。

在各種畜牧業之中，養牛業成為環保人士最為關注的行業。由於牛的身體結構，牠們會排放出大量甲烷，而甲烷則是一種比二氧化碳更強的溫室氣體，所以愈來愈多人關注養牛業對環境生態的影響。

環保組織「綠色和平」曾點名批評麥當勞、肯德基等多間連鎖速食企業，指他們使用的肉類都是透過破壞雨林而來，進而發起多次行動，要求這些速食企業能正視肉類造成的環境問題，並提倡減少食用肉類以保護環境的主張。

概念鏈接



● 素食漢堡 資料圖片

均衡飲食 (Balanced Diet)

被視為維持健康的要素，提倡人們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜和水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炒、焗、白灼等或用易潔鑊煮食，以及減少煎炸。遵從這個原則，有助達至飲食均衡，促進身體健康。

參考答案

1. 全球素食者愈來愈多。例如，2018年發布的《世界素食人口報告》指出，世界各國的素食人口持續增加。歐美國家方面，2017年的美國素食人口同比增加近五倍；2017年的英國純素者人口同比也增加360%。此外，亞洲方面，印度是全球素食者佔比最高的國家，全國有近40%的人都是素食。這反映全球茹素者愈來愈多，素食風潮愈來愈普遍。
2. 素食並不代表完全健康，雖然素食者不會吸收肉類的脂肪、膽固醇等，但若不留意素食食品的添加劑和調味料，他們就會吸收大量的鈉，從而影響身體健康。
3. 支持：茹素能降低人類對肉食的依賴，大多數肉食動物的生長需要大量的食物來源尤其是畜牧業，對環境的影響較為嚴重，茹素在一定程度上保護自然環境。反對：茹素導致人體缺乏微量營養素，而微量營養素即礦物質和維生素，有助生長發育，反映茹素會影響人體發育進程。

延伸閱讀

1. 《亞太區植物肉市場預計2025年之前暴漲200%》，《純素商業雜誌》
<https://veconomist.hk/%E5%B8%82%E5%A0%B4%E8%B6%A8%E5%8B%A2/%E4%BA%9E%E5%A4%AA%E5%8D%80%E6%A4%8D%E7%89%A9%E8%82%89%E5%B8%82%E5%A0%B4%E9%A0%90%E8%A8%882025%E5%B9%B4%E4%B9%8B%E5%89%8D%E6%9A%B4%E6%BC%B2200/>
2. 《素漢堡鈉含量高過牛肉漢堡》，香港《文匯報》
<https://www.wenweipo.com/a/202102/18/AP602d7e12c4b04c1918c711d2.html>
3. 《「食素好貴好中產」——淺析香港素食「中產化」觀感成因及素食運動走向》
https://www.ln.edu.hk/mcsn/archive/57th_issue/pdf/feature_01.pdf