

# 素食主義者的健康風險、生長發育與運動表現之影響

1073023 蔡依潔

## 壹、緒論

素食飲食是以攝取大量植物性來源為主，限制部分動物性食物的飲食模式，就多項研究結果統整，認為素食飲食模式的確對多數心血管疾病、三高還有肥胖有所助益；對生指發育沒有太大影響；若以運動表現來看，素食之運動員的成績並不遜於雜食者。

## 貳、淺在健康風險

在研究中都顯示素食對於心血管疾病傳統危險因子或發炎指標及腸道菌叢上、三高指標和肥胖皆有正向影響，但因缺乏葉酸、維他命B6、B12造成較高的中風風險以及貧血。如表1。

## 參、生長發育

研究結果素食者有較低的體重和BMI (Susan, Neal & Hope, 2006)。素食學童在全國兒童的身體狀態常模屬適中範圍內，且有較高的身高(李福昌，2010)。

## 肆、運動表現

全球有許多頂尖運動員都是素食主義者，並且也是不少世界紀錄的保持者，或是蟬聯數屆的金牌得主。Josefine等(2011)對休閒跑者進行研究，比較素食飲食、蛋奶素飲食及雜食飲食的運動表現。結果顯示，訓練頻率、跑步時間和跑步距離都沒有顯著差異；Baguet等(2011)對短跑員進行研究，結果顯示，肌肉中的肌肽含量和腓腸肌緩衝能力不受影響。

## 伍、結論

由上述統整顯示出葷食與素食主義者之身體素質與運動表現固然有所差異，但其間又會因著年齡、身體需要與環境差別而有不同，不能一概而論，必須適時的以適當的替代方案介入並且均衡飲食，才能真正滿足身體的需要。素食飲食基本上可以維持身體正常的運作，甚或達到無負擔的身心健康之尋求。

表一

作者	研究結果
心血管疾病與中風風險 Tong等 (2019)	素食者的缺血性心臟病發病率較低，卻在總中風發生率上有較高的可能性，以出血性中風發生率最高。
貧血 Camaschella, (2015)	素食者較易罹患缺鐵性貧血及B12缺乏的貧血。
三高 Wang et al. (2015) & Yokoyama et al. (2014) & Kahleova (2011)	素食飲食可顯著降低TC、LDL-C和非高密度膽固醇濃度；平均收縮壓與舒張壓顯著較低；空腹血糖顯著較低，也更具有改善胰島素敏感性的能力。
肥胖 Benatar & Stewart, 2018	素食者有較低的BMI及腰圍。