



營養專家
張可琪
中文大學營養研究中心註冊營養師

生機飲食 (Raw Food) 是一種近年流行的飲食模式，主張以不經烹調或簡易烹調方式處理食物，聲稱可保留食物的天然營養，有助身體排清毒素，回復健康，孰真孰假？

中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪指出，現時各界對生機飲食仍未有一個清晰定義，大致上以吃菜蔬水果為主，部分人會進食少量魚肉，有些則完全不吃肉類，甚至連雞蛋、牛奶亦不食用。食法上，除完全不經烹調直接食用外，又會將食物攪拌成汁飲用，或以攝氏48度以下的低溫烹調，以至用風乾機將食材風乾後才食用。

生機飲食主張食用蔬果為主，因此可攝取大量的纖維和抗氧化物。同時它亦提倡食用堅果類食材，有助人體增加好膽固醇，改善血管健康。風乾、低溫等煮食法

既可減少油脂、鹽分的攝取，同時可避免食物因高溫煮食而產生致癌物。但需注意非人人均適合生機飲食法。以有胃病或胃部健康欠佳者為例，長期食用大量纖維，會增加胃部消化的負擔，易令胃痛不適惡化。其次，將大量香蕉、菠菜、紅菜頭等高鉀質蔬果食材攪拌成汁飲用，令身體突然攝取大量鉀質，本身有腎病人士易致病情惡化。此外，薯仔、西瓜、葡萄等蔬果均含有大量糖分，長期食用也會令血糖水平波動，糖尿病患者尤其小心。

由於偏食蔬果亦會導致多種營養攝取不足，因此長者、小童、孕婦和體弱者不宜採取這種飲食模式。總括而言，生機飲食雖有其好處，但並非人人適合食用。即使健康的成年人，每周也應以兩日為限，以便均衡攝取其他人體必須的營養素。不論用什麼飲食方法，進食前必須先徹底洗乾淨食材，而未經煮熟的食物容易帶有病菌，故任何肉類、雞蛋等更應徹底煮熟後才可食用。

偏食令營養失衡

蛋白質：長期不吃肉類、雞蛋或牛奶，會令身體的蛋白質不足，尤其身體所必需的二十種氨基酸，人體本身只能合成出十二種，八種必須於食物中攝取，植物性食物中，只有大豆有較豐富的氨基酸，但亦需進食較大分量，才可補充。

鐵質：身體缺乏肉類會令鐵質攝取不足，必須依靠進食大量深綠色蔬菜，如西蘭花、芹菜、芥菜等以作補充，但攝取植物中的鐵質時，人體需同時消耗大量維他命C，如本身有貧血問題，情況更會惡化。

維他命B雜：只能從動物性食物，如肉類、牛奶、雞蛋等中攝取，若進食不足，會削弱身體的免疫抵抗力、腸道健康和神經系統功能。可多吃添加了維他命B雜的穀物早餐，或服食營養補充劑以補不足。

生機飲食法的 營養迷思



HEALTH WELL-BEING

SELF-CARE NUTRITION EXERCISE