



教育 升學

教育 教學

生活 烹調

保健 身心

孩子慎擇

# 生機食法利弊

以蔬果為主糧，且部分主張生食的生機飲食法，近年在港備受吹捧，但也別具爭議，營養師特詳述當中利弊，以便家長為孩子小心選擇。



健康，林潤梅承認生機飲食法可減少肉類食量，有助控制膽固醇水平，而吃未經烹調或低溫烹煮食物，更可保存例如蔬菜中更多的水溶性維他命C、D及鉀質，也有說法指，以逾攝氏四十八度烹煮蔬菜，會破壞當中酵素，令營養流失，但這理論暫未有科學實證。

## 以蔬果為主糧

生機飲食法定義有不同演繹，綜觀網上及相關資料，有兩大重點，一為奉行者只可進食未經加工（包括烹煮）的食物，另一是所有食物必須用攝氏四十八度以下的低溫烹調，故其主要食糧以蔬果為主，亦偏向選擇有機食材。香港中文大學公共衛生學院營養研究中心註冊營養師林潤梅指，部分生機飲食者亦會吃適量奶蛋及少量毋須烹調的肉類，主要是深海魚類如刺身與海鮮等，只有極少數人真的會生吃紅肉或白肉。



林潤梅

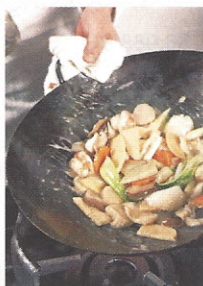
## 大前提應均衡

不過，林潤梅強調，「任何飲食方法也好，大前提仍然是必須吃得均衡，即按照飲食金字塔的原則進食，包括每天攝取足夠澱粉質、蛋白質、脂肪及蔬果類等。」然而，奉行生機飲食者因進食較多蔬果，換言之可攝取較多抗氧化物及纖維，前者有助減少自由基的侵害，助防癌症，後者對血管及腸道健康有利。



## 助保存營養素

生機飲食早於十九世紀已出現，那時有醫生及學者發現，生吃蔬果可能對某些疾病具治療作用，於是開始研究。自此這飲食模式便廣泛流傳，近年更備受台灣、香港等地人士大力追捧。現今都市人飲食多肉少菜，大大不利心血管



## 建議類別

- 1 澱粉質：**主要是根莖類蔬菜（五穀類），如南瓜、番薯、薯仔、紅菜頭、新鮮淮山、已發芽（不經加工）的糙米等。
- 2 蛋白質：**豆類（已發芽、經浸泡）、果仁類等；部分人或會吃生雞蛋，但不建議。
- 3 脂肪：**果仁、冷榨及低溫烹調的椰子油等。

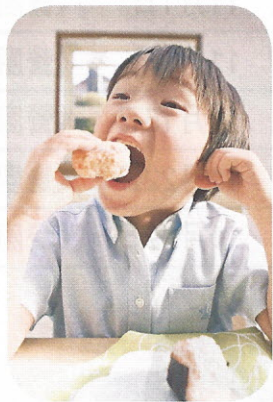


多種營養素中，林潤梅較擔心生機飲食者的蛋白質攝取不足。因動物性蛋白質比起植物性的，能提供更全面及符合人體所需的氨基酸，若生機飲食者於一餐中只吃豆類或果仁，沒澱粉質配搭，長期如是恐會導致營養不均衡。「舉例說，吃青豆要配薯仔，吃西蘭花要配粟米，不過很多生機飲食者最大的問題是，只進食單一類型的食物，譬如今天只吃香蕉或牛油果，以為吃得愈簡單就健康，其實相反。」



# 慎配食材防不均

- **缺B12、鐵質：**這兩種營養素相對較易從動物性蛋白質中攝取足夠分量，亦較易讓身體吸收，或可改為多吃深綠色蔬菜及含維他命C的食物，以助鐵質吸收，如缺乏B12者可考慮服用補充劑。
- **細菌感染：**將食物加熱煮熟有助殺菌，加快農藥揮發，反之生吃增加感染李斯特菌及有吸收較多農藥的風險。吃生雞蛋更大大增加感染沙門氏菌的機會。
- **腸胃不適：**因豆類含有消化酵素抑制物，如生吃身體會難以吸收及消化，易致胃脹、胃氣不適，已發芽的豆類可減低此影響，但始終煮熟會較佳，故腸胃較差者要小心。
- **慢性病患者高危：**生機飲食者慣常將蔬果榨汁飲用，糖尿病患者要小心果糖攝取量，以免影響血糖水平。蔬菜所含鉀質量多，腎病患者不能攝取過多鉀質，故不宜跟從。



# 評估風險因素

教升  
育學

講  
講

生  
活

保  
身  
健  
心