

投稿類別：健康與護理類

篇名：

淺析蔬食文化及台灣國民的飲食觀

作者：

蘇雯羿。葳格高中。高三乙班

指導老師：

李嘉盈

## 壹、前言

### 一、研究動機

因筆者自身喜愛吃肉類製品，每餐必定要有肉類才有飽足感，雖然不排斥吃蔬食，但肉類在餐點中所佔的比例還是相對高。在一次偶然間看到一份研究報告顯示國人因為嗜吃肉類及燒烤食物，進而導致國人罹患大腸癌的比例數年都一直是世界第一。所以筆者想藉由蔬食來調查國人的健康狀況，讓筆者了解如何更好的利用蔬食的飲食習慣來達到瘦身的效果。

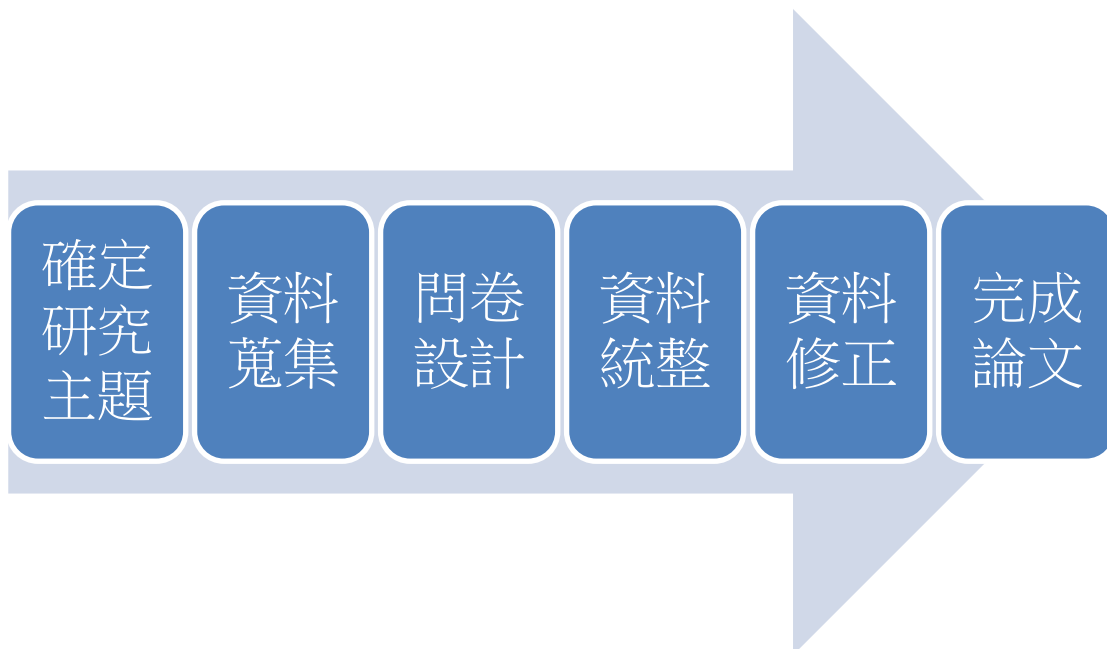
### 二、研究目的

調查國人對蔬食的喜愛、食用蔬食的比例並且了解蔬食對大眾的身體、環境及各年齡層影響。

### 三、研究方法

利用問卷調查法、文獻分析法來完成這次的論文。透過各方面的資料及問卷的分析，加以整理，成為一份完整的小論文。

### 四、研究流程



圖一：研究流程  
(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、何謂蔬食文化？

「根據衛生署對蔬食的定義，以需求 60 公克為基準，每日平均攝取三份 21 公克以下蛋豆魚肉類，可定義為「蔬食」。」(蔡正忠，2016) 而蔬食卻不等同於素食.....所謂的「素食」是指「素食者是不吃肉、家禽類、獵物、魚、有殼水生動物、不吃甲殼類，任何屠宰場的副產品。」(李冬琪，2016)

#### (一) 蔬食與素食的比較

常有人混淆兩者，所以筆者整理了兩者之間的定義、類型及長期食用的影響，如下表所示：

表一：蔬食與素食的比較

	蔬食	素食
定義	需求 60 公克為基準，每人每日平均攝取三份 21 公克以下蛋豆魚肉類。	廣義來說，攝食穀物、蔬菜、水果等植物性食物就可定義素食。但對於特定宗教(尤其是佛教)來說更是禁止食用蔥、薑、蒜等辛香料。
類型	無特定類型	全素食、奶素、蛋素、蛋奶素、植物素
長期食用的影響	均衡飲食，能維持正常的身體機能	「飲食過於偏頗，長期容易營養失衡，貧血，臉色蒼白、肌肉無力、疲倦嗜睡等，造成原因：維生素 B12、鐵質不足。」(蕭琬亭，2016)

(表一資料來源：研究者繪製)

#### (二) 小結

根據此定義，蔬食與素食的差異在於，蔬食文化提倡葷與素的平均搭配，通過合理的營養攝取、保持膳食平衡，有助於減少自然與社會資源的減少。人畢竟不可能長時間吃同一種食物來維持生命，即便是素食者在不食肉類的情況下，也會食用蛋、豆類來增加蛋白質。因

此採用蔬食的飲食方式能更健康的維持身體機能，讓身體能正常運作，達到事半功倍的效果。

## 二、蔬食對身體的影響

現代人因為長時間的食用不健康的飲料、零食以及不均衡的飲食觀，導致國人罹患慢性病、癌症的人數居高不下。近年來許多宣導健康的資訊也不斷在教導大家，葷素要均衡，多吃蔬果可以預防大腸癌、肥胖症、高血壓等疾病。植物性食物中的脂肪、膽固醇、熱量都比較低，而且含富含纖維質、維生素及礦物質等營養，因此容易有飽足感，有助於控制體重、預防肥胖、控制心血管疾病、減少癌症風險、促進身體的新陳代謝。

因此筆者簡單地整理蔬食的益處，如下：

### (一) 蔬食的益處

#### 1、攝取更多營養素

「不同顏色的蔬菜和水果可以代表其在保健方面所扮演的不同角色。」(GINA, 2015) 各種不同顏色的蔬果，含有各種不同珍貴的營養素，如：甘藍富含大量的維生素 K，有助於血小板的凝結；菠菜擁有豐富的葉黃素，能降低白內障的發生率；萵苣富有大量的維生素 A，對保持牙齒和皮膚健康非常重要；南瓜有豐富的胡蘿蔔素，能預防眼乾症和夜盲症的發生。

#### 2、能幫助瘦身

「蔬食飲食在減輕體重方面的效果幾乎為兩倍，平均體重減輕 6.2kg，而與之相比，傳統飲食平均體重減輕為 3.2kg。」(于思, 2017) 許多人想要減肥時，第一選擇都是從食用水煮青菜和水果開始而不是選擇運動。因為蔬菜的熱量低，富有大量的膳食纖維且具有飽足感，還能使腸胃健康不容易罹患大腸癌。各樣蔬果內的營養素可以促進身體新陳代謝、大量的纖維素也助於減肥。但是切記不要過度食用蔬果，要飲食均衡、蛋豆魚肉類交替食用，同時攝取適量的澱粉、蛋白質、油脂、葡萄糖等，才能維持健康身材。

#### 3、預防心血管疾病

「血中總膽固醇值每升高 20mg/dl，冠狀動脈心臟病的罹患率就增加 17%。」(劉繼珩, 2015) 肉類中大量的油脂與膽固醇是造成心血管疾病的原因之一，國人因嗜吃肉類製品故導致罹患心血管疾病的人數逐年攀升。蔬果有助於降低膽固醇、心血管疾病的發生。「瑞典與美國哈佛大學針對 7000 名女護士的調查發現，採行高纖飲食的婦女得到冠狀動脈心臟病機會大大降低。」(天下雜誌, 2014)

## (二) 小結

蔬食採取多蔬菜少肉類的飲食習慣，既擁有蔬食的營養素，也擁有屬於肉類的營養，比起每餐都是肉食來得好多了，因此大眾應該多食用蔬食，來維持正常的身體機能，讓疾病的發生降到最低。

## 三、蔬食對環境的影響

### (一) 葷食與蔬食對環境的比較

表二：肉類與蔬食對環境的比較

	肉類的生產	蔬菜的生產
消耗的水資源	2500 加侖 (以 0.453 公斤牛肉為例)	29 加侖 (以 0.453 公斤番茄為例)
帶來溫室效應的氣體	二氧化碳 甲烷 氧化亞氮	無
是否會汙染河川?	是 (上游排放排泄物汙染到下游，導致許多人使用受到汙染的水源，因而生病)	無
是否會造成飢餓? (指貧窮國家)	是 (穀物當成牲畜飼料，造成許多人因此營養不良甚至餓死)	無
一畝土地的產量	約 74.745 公斤牛肉	約 9060 公斤馬鈴薯

(表二資料來源：研究者透過比較各方資料繪製而成，2018)

### (二) 食用肉類比例高的負面影響

#### 1、二氧化碳的排放

「牲畜所排放的甲烷量，占全體人類活動釋放量的 37%；生產相關飼料作物的農田，占全球土地面積的 30%。」(魯皓平，2016) 畜牧業會排放大量的溫室氣體，例如：甲烷。如果情況將持續嚴重發生時，將會危害到人類，所以千萬不能輕易忽視。

#### 2、疾病的發生

SARS、豬流感、禽流感與狂牛症等重大流行病，皆源自於工業化畜牧與肉食。台灣多採「欄牧」飼養牲畜，一但其中一隻感染疾病，在近距離的接觸下，就容易爆發嚴重的瘟疫，因此需要大面積的撲殺動物以絕後患。

### 3、受到不人道的屠宰

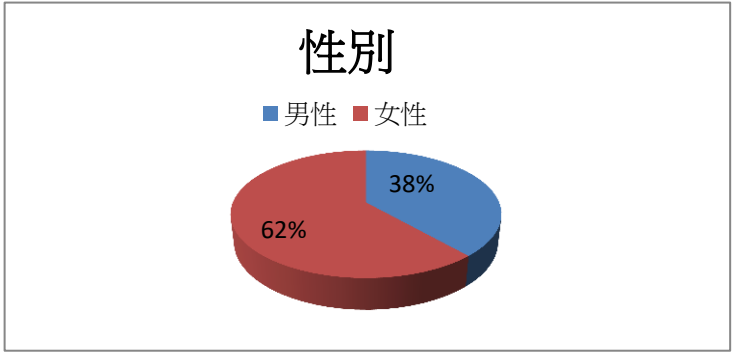
市場肉類商品需求增加，經營者為了能快速出貨，使用所謂「減少成本」的便捷方式來屠宰牲畜，以方便能快速補足市場需求。例如：商人為了讓牲畜快速的成長以減少成本，會施打生長激素、瘦肉精等，讓肉類製品看起來更有賣相。

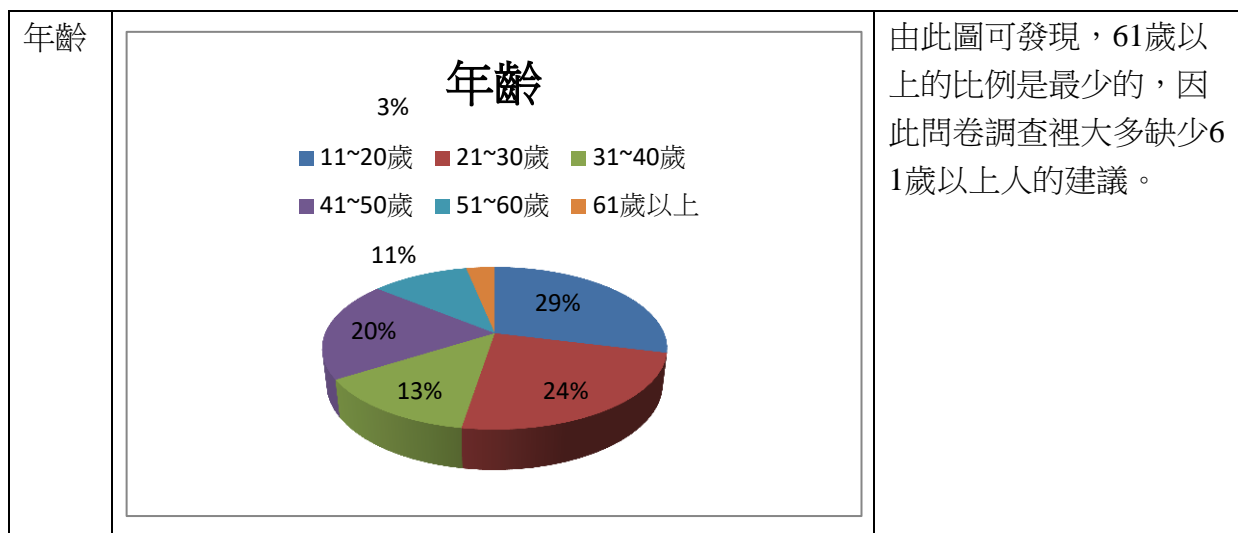
## 四、問卷分析

為了更了解民眾的飲食習慣，筆者一共發放了 156 份問卷進行調查。依問卷統整了男、女性的比例以及各年齡層的比例，並根據問卷的受訪者進行了分析。

### (一) 受訪者基本資料

表三：受訪者基本資料

基本資料	圓餅圖	基本資料分析
性別		<p>由此圖可發現，女性受訪者多於男性受訪者。因此，問卷調查裡些許的建議可能偏向女性的看法。</p>



(表三資料來源：研究者繪製)

## (二) 蔬食對各年齡層的影響

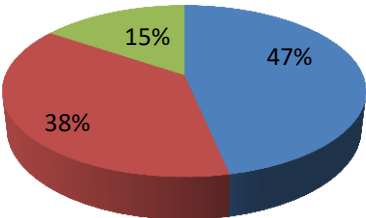
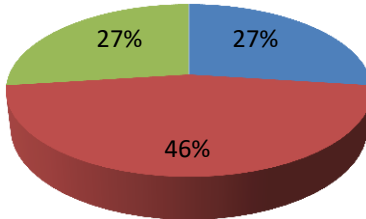
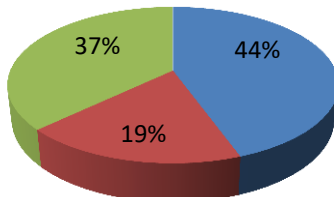
人會根據年齡而體力有所增長，以下是筆者根據問卷對各個年齡層進行分析，以了解從11歲~61歲以上的飲食習慣。

表四：各年齡層的飲食整理

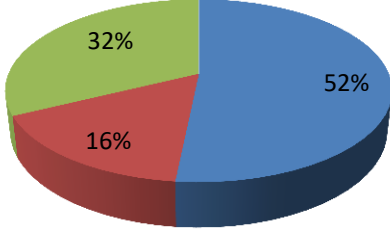
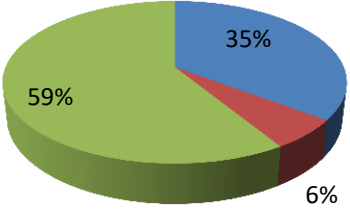
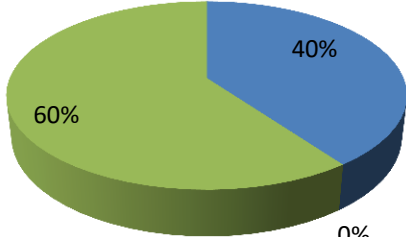
	蔬菜及水果食用人數	食用比例	肉類製品食用人數	食用比例	兩者比例差不多(1:1)食用人數	食用比例
11~20歲(45人)	7	15.56%	17	37.78%	21	46.67%
21~30歲(37人)	10	27.03%	17	45.95%	10	27.03%
31~40歲(21人)	4	19.05%	5	23.81%	12	57.14%
41~50歲(31人)	10	32.26%	5	16.13%	16	51.61%
51~60歲(17人)	10	58.82%	1	5.88%	6	35.29%
61歲以上(5人)	3	60.00%	0	0.00%	2	40.00%

(表四資料來源：研究者繪製)

表五：各年齡層的飲食觀

年齡	圓餅圖	說明								
11~ 20 歲	<p style="text-align: center;"><b>11~20歲</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1) ■ 肉類製品 ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="display: none;"> <caption>11~20歲 飲食觀數據</caption> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>47%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	兩者比例差不多 (1:1)	47%	肉類製品	38%	蔬菜及水果	15%	<p>由此可見，這時期的人們正在發育期間，知道平均攝食有助於身體的成長。</p>
類別	百分比									
兩者比例差不多 (1:1)	47%									
肉類製品	38%									
蔬菜及水果	15%									
21~ 30 歲	<p style="text-align: center;"><b>21~30歲</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1) ■ 肉類製品 ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="display: none;"> <caption>21~30歲 飲食觀數據</caption> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>27%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	兩者比例差不多 (1:1)	27%	肉類製品	46%	蔬菜及水果	27%	<p>由此可見，這時期的人們正處於體力強盛時期，消耗較多，喜愛食用肉類製品來補充體力。</p>
類別	百分比									
兩者比例差不多 (1:1)	27%									
肉類製品	46%									
蔬菜及水果	27%									
31~ 40 歲	<p style="text-align: center;"><b>31~40歲</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1) ■ 肉類製品 ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="display: none;"> <caption>31~40歲 飲食觀數據</caption> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>37%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>19%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	兩者比例差不多 (1:1)	44%	蔬菜及水果	37%	肉類製品	19%	<p>由此可見，這時期的人們處於事業的前期，每天的早出晚歸，讓身體出現許多毛病，透過均衡的飲食讓身體的負擔減輕。</p>
類別	百分比									
兩者比例差不多 (1:1)	44%									
蔬菜及水果	37%									
肉類製品	19%									



<p>41~ 50 歲</p>	<p style="text-align: center;"><b>41~50歲</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1)   ■ 肉類製品   ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>52%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>32%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	兩者比例差不多 (1:1)	52%	肉類製品	16%	蔬菜及水果	32%	<p>由此可見，這時期的人們正處於事業的高峰，長時間的工作壓力讓身體吃不消，因此飲食採取平均攝食，讓身體能夠每天都有足夠的體力可以打拼事業。</p>
Category	Percentage									
兩者比例差不多 (1:1)	52%									
肉類製品	16%									
蔬菜及水果	32%									
<p>51~ 60 歲</p>	<p style="text-align: center;"><b>51~60歲</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1)   ■ 肉類製品   ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>59%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	兩者比例差不多 (1:1)	35%	肉類製品	6%	蔬菜及水果	59%	<p>由此可見，這時期的人們正逐漸退休，慢慢放下事業，修身養性，因此飲食採取蔬果多，讓自己因打拼事業而虛弱的身體可以得到休息。</p>
Category	Percentage									
兩者比例差不多 (1:1)	35%									
肉類製品	6%									
蔬菜及水果	59%									
<p>61歲 以上</p>	<p style="text-align: center;"><b>61歲以上</b></p> <p>■ 兩者比例差不多 (1:1)   ■ 肉類製品   ■ 蔬菜及水果</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>兩者比例差不多 (1:1)</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>肉類製品</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>蔬菜及水果</td> <td>60%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	兩者比例差不多 (1:1)	40%	肉類製品	0%	蔬菜及水果	60%	<p>由此可知，這時期的人們因牙口不好，而肉類製品大多是偏硬的口感，因此飲食採取蔬菜及水果這類比較好消化的食物。</p>
Category	Percentage									
兩者比例差不多 (1:1)	40%									
肉類製品	0%									
蔬菜及水果	60%									

(表五資料來源：研究者繪製)

## 參、結論

「世界衛生組織指出，「蔬果不足」為全球人口死亡的前十大危險因子。」（衛生福利部國民健康署，2012）蔬食採取葷蔬合一，比起只吃肉類製品的人來說，能夠獲得更多的營養素，同時因為是吃少量的葷食，更不會讓身體增加負擔；比起吃素食的人來說，不會長時間只吃蔬菜而缺乏葷食的一些營養，同時素食者因只吃蔬菜而容易導致飢餓，因此大多素食產品都是「重油、重鹹」，採取蔬食飲食，能夠兩者兼併，讓身體維持正常機能。

透過這一次分析與調查，讓筆者能夠精確的掌握每一餐肉類與蔬食的比例，還能有效利用「蔬食」來達到更好的瘦身效果。對現今講求養生的人們來說，如何「吃」才能健康、才能減少浪費地球的資源，才是我們所要追求的。食用大量的蔬食，能讓我們遠離高血壓、心臟病、大腸癌，蔬食裡的纖維素更能促進新陳代謝。

如今環保意識抬頭，雖然葷食還是佔大多數，但食用蔬食的人也日益增加，因此如何利用蔬食來生活，也是一個必要的課題。因此，從長遠的角度來看，營養比較均衡的蔬食主義不僅對人體更有益，也更有助於地球的可持續發展。

## 肆、引註資料

蔡正忠（2016）。**蔬食餐廳消費特性與消費者飲食習慣調查-以中部地區某教學醫院美食街蔬食餐廳為例**。朝陽科技大學應用化學系：碩士論文

醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院。2018年10月27日，取自  
<http://www.kfsyscc.org/about/interview-topics/2015-nian-you400-mo-ren-si-wu-ti-chong-guo-chong>

衛生福利部國民健康署。2018年10月27日，取自  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1132&pid=2430>

遠見雜誌。2018年10月27日，取自  
<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=32118>

阿波羅新聞網。2018年10月27日，取自  
<http://tw.aboluowang.com/2016/0806/781797.html>

健康 2.0。2018年10月27日，取自  
<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/300256>

i 醫健康網。2018 年 10 月 27 日，取自

[http://www.healthott.com/ott/Cmartdtl/5IITIQHQDZ\\_4262.do](http://www.healthott.com/ott/Cmartdtl/5IITIQHQDZ_4262.do)

中央健康保險局電子報。2018 年 10 月 27 日，取自

<http://www.nhi.gov.tw/epaper/ItemDetail.aspx?DataID=3994&IsWebData=0&ItemTypeID=7&PapersID=355>

華人健康網。2018 年 10 月 27 日，取自

<https://www.top1health.com/Article/18737>