

彈性(半)素食

(Semi-vegetarian Diet/Flexitarian Diet)

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

彈性素食 (Flexitarian) 又稱為半素食 (Semi-vegetarian) ，就是指在一週中有一天或以上不食用肉類。英語來源為彈性 "flexible" 和素食 "vegetarian" 的結合，以表示比起素食主義的飲食模式擁有更多彈性空間，這是一種以蔬食為中心，佐以少量肉品的飲食模式。彈性素食主義興起後，開始於全球盛行。根據數據顯示，英國國民彈性素食主義者的比率在 2018 年為 34%；而美國則是在 2020 年達到了 36%，比利時和荷蘭國民中自稱彈性素食主義者在 2020 年快速增加，其比率分別來到 30% 以上和 40% 以上。

彈性素食法就有點像俗稱的「鍋邊素」，不會強制完全不吃肉，而是採用「多吃菜、少吃肉」的飲食模式。彈性素食模式很多，部分彈性素食模式的基礎，在於從飲食中完全去除某些種類的動物製品，而非僅專注於減少食用肉品的頻率。

有多種不同型態的半素食，有些旨在降低動物性製品的攝取頻率，有些則是以嚴格限制特定食物或特定動物種類的攝取為其核心原則。以下為幾種常見的半素食類型：

半肉素食主義 (Demitarianism)：demi- 為「一半」的意思，出於對環境保護與食物安全的考量，推行肉類攝取量減半的素食主義。

魚素主義 (Pescetarianism)：又稱「海鮮素」，不食用牛、豬、禽類等陸地動物，但仍可以食用海鮮（如魚類、貝類），可食用或不食用蛋奶類製品。相較於飼養於陸地的動物需消耗大量土地與水



等資源，選擇魚素主義的人們相信食用海鮮對環境的衝擊較小，且海鮮為優質的蛋白質來源。

禽素主義 (Pollotarianism)：僅以禽類（如雞、鴨等）作為肉類來源，但不食用哺乳動物的肉，即所謂的「紅肉」，可食用乳製品。其動機除了環境保護之外，選擇禽素主義的人也相信白肉相較於紅肉為較健康的肉類來源，因為紅肉的飽和脂肪含量較白肉高。

地球健康飲食指南 (the EAT-Lancet commission)：由醫學期刊《刺絡針》(The Lancet) 在 2019 年提出，以科學證據為基礎，改善不良飲食習慣及避免環境災難，其願景為在 2050 年滿足 100 億人口的地球健康飲食。全球攝取蔬菜、水果、豆類和堅果的量需加倍，而紅肉和糖類須減少超過 50%。以大量植物為基礎和少量動物來源的飲食可以同時促進健康和環境利益。

執行地球健康飲食的指標有二：

- 1.健康的飲食：醫學期刊《刺絡針》提供理想的卡路里攝取標準，每日 2500 大卡。且以大量多樣的植物為基礎、少量動物來源、包含不飽和脂肪酸和有限的精緻穀物、高度加工食物和添加糖。
- 2.永續的食物生產：此指南建立一套全球食物生產標準，以限制食物生產對環境影響的上限，降低地球環境中不可逆且潛在的災難性改變。

長壽飲食法 (Macrobiotic diet)：是一種由禪宗 (Zen Buddhism) 發展出的食物盲從現象 (fad diet)。由日本哲學家 George Ohsawa 所發展，其原則源自於古代亞洲的「陰陽」哲學，藉由食物的攝取達到體內的和諧 (harmony)。然而目前並無高品質證據的實證 (high-quality clinical evidence)，證實其對癌症或其他疾病有所幫助。食物內容包含：與季節一致的全穀類和傳統食物，食用少於 1% 的肉類、禽類、乳製品。穀物 (如糙米)





是主食，並供以新鮮蔬菜、豌豆、堅果、豆類、水果，偶爾食用魚類。

彈性素食有三大特點

彈性素食其飲食內容強調天然新鮮植物食材，少吃動物來源食物，整理彈性素食特點有三：

一、多吃天然食物，彈性素飲食法因為沒有強制不吃肉，所以也不會刻意選擇素肉製品，而是強調原型食物的重要性。以原型的蔬菜、水果、全穀物為主，避免攝入過多的加工食品。在大量食用植物性食物的基礎上，根據個人情況適度食用動物性食物，一般一週一次，最多不超過三次。

二、素食者都會疑慮怎麼補充足夠的蛋白質，但其實有許多植物性蛋白可以從蔬果或是穀類攝取。富含植物性蛋白食物如花椰菜、蘆筍等蔬菜；穀物及堅果類如藜麥、葵花籽；豆類如大豆、毛豆、鷹嘴豆。彈性選擇動物性食物主要以魚類為主，魚類富含蛋白質及不飽和脂肪酸，有益健康。

三、儘量保持健康的烹飪方式，同時注意食物品種多樣化，以實現營養均衡。酌量攝取油、鹽可以有效降低反式脂肪和鈉的攝取量，能吃到食物的原味，更可以降低心血管疾病的風險。

營養專家建議，彈性素食要達到減重效果，可以採用 3-4-5 法則，也就是早餐 300 卡、午餐 400 卡、晚餐 500 卡。餐間可以有 2 次的點心，例如堅果、無糖優格、黑巧克力、減糖的紅豆湯等，每次 150 卡，兩次加起來 300 卡。一天熱量總計為 1,500 卡，符合成年人的基本需求，再依照活動量、體重和性別彈性調整。彈性素食的蛋白質來源以非肉類的豆類和雞蛋，偶爾吃一些動物性肉類，不但可以獲得吃素的好處，卻不需要完全放棄吃肉。

彈性素食和地中海飲食的共同原則，主要的蔬食食材為：新鮮





蔬果、全穀物、堅果、奶製品、香草類植物，並用優質橄欖油烹調。長期嚴格素食者的人(不吃奶蛋類)，容易缺乏鐵、維生素 B12、蛋白質進而導致貧血。動物性食品中的鐵質比較豐富且吸收率較高，再加上維生素 B12 也大部分都存在動物性食品中，所以應多從蛋奶類、綜合維生素來補充鐵及維生素 B12 的不足。因此，比起嚴格的素食者，「彈性素食」因偶爾還能夠食用動物性食品，故可以攝取到更多元的營養素。

彈性素飲食法的好處有降低罹患高血糖、高血脂、罹患心臟疾病風險、幫助減重及對環境友善。各種飲食法各有特色，並沒有一項飲食法是同時適合所有人的，每個人的身體疾病狀況、體質、基因、生活作息，以及原有的飲食習慣都不同。選擇更貼近自己生活方式的飲食，透過飲食方式的調整，找出自己能夠真正執行的健康生活方式，才是長久之計。

參考資料：

1. Derbyshire EJ. Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature. *Front Nutr.* 2017 Jan 6;3:55. doi: 10.3389/fnut.2016.00055. PMID: 28111625; PMCID: PMC5216044.
2. Bruns A, Nebl J, Jonas W, Hahn A, Schuchardt JP. Nutritional status of flexitarians compared to vegans and omnivores - a cross-sectional pilot study. *BMC Nutr.* 2023 Nov 28;9(1):140. doi: 10.1186/s40795-023-00799-6. PMID: 38017527; PMCID: PMC10685640.

