

後疫情時代，我們該如何吃出健康？

環安衛中心衛生保健組 江孟芳 撰文/編制

一、前言

自 80 年代起，綜觀愛滋病、伊波拉、禽流感、SARS、MERS 到新冠肺炎，疫情幾乎都與野生動物相關，無論是在各國防疫措施修正，或是受到畜牧業供需市場機制影響，都間接地改變人類對於日常飲食的選擇。其中對於蔬食飲食的部分，有別於過去素食者多數與宗教相關的刻板印象，現今國人更在乎的是環保議題與健康需求，讓蔬食風氣成為僅次於均衡飲食的飲食模式。



(圖一)

二、迷思：疫情全是食用野生動物惹的禍？

依據美國生態健康聯盟於 2015 年發表的研究指出，透過分析 140 多種人畜共通新興傳染病爆發的原因，包含農地利用改變、氣候變遷、國際洽商旅遊、食用野味等行為，都會導致新興傳染病爆發，其中又以土地利用變化（棲地破壞）導致疫情發生的次數最多。[1]

以往野生動物多生活在山林野外，雖帶有病毒，卻不會傳給人類，直到人類靠近其生存地帶、濫墾山林、濫捕濫食後，其活動範圍逐漸與人類重疊，其身上的病毒也開始產生變異，引發後續疾病一連串跨物種傳播。因野生動物身上帶有病原體，不像雞、豬、牛等食用肉類經過獸醫師檢疫把關，是以台大公共衛生學院兼任教授金傳春直言：「野味市場不關，未來疾病風險還是很高。」[2]

此次疫情與野生動物的關連雖未有大量證

據支持，但誠如先前所提，食用野生動物帶有風險。



(圖二)

三、迷思：吃素者很少染疫、就算確診也能很快復原？

2021 年 5 月英國醫學期刊曾發表一篇回溯型、觀察型研究，調查飲食習慣與 COVID-19 嚴重程度的相關性，其研究結果僅能說明植物性為主的飲食或植物性搭配魚類飲食，是健康的飲食型態，可作為降低新冠肺炎重症化的預防性飲食，但無法證明吃素或少吃肉就不會得新冠肺炎。[3]

確診病人和一般病人一樣，於生病或受傷期間，所有的細胞在受損後皆需要依靠蛋白質、植化素、維生素與礦物質等物質去做修護動作，其中如果蛋白質攝取不足，將導致酵素、荷爾蒙受體、基因調節因子、轉運蛋白、防禦蛋白等製造不足，進而影響細胞生理功能的運作及免疫功能，所以適當的補充蛋白質方能加速身體的復原。

四、改吃素身體就能變瘦、變健康嗎？

即使無法透過吃素對新冠肺炎免疫，無可否認的是，素食飲食確實有助於降低糖尿病、心血管疾病、腎臟病的風險，對其他疾病也有幫助。但若透過吃素讓身體變健康，就必須吃多樣化、多種顏色的蔬果及全穀物，同時還須攝食好的脂肪，如：堅果、橄欖油和菜籽油中的油脂，以及足夠的蛋白質，如：豆類等富含植物性蛋白的食物。

另外，素食飲食較常為人詬病的是較難攝取到維生素 B12，考量維生素 B12 只存在於動物性食物，如：蛋、奶，故全素者必須額外補充 B12，尤其是懷孕女性及產後餵哺母乳的素食女性更要補充，否則會造成嬰幼兒永久性的神經組織損傷。

值得注意的是，很多人認為吃素可以變瘦，但其實並不完全正確，倘若攝入過多的熱量，即使是營養豐富的低脂肪植物性食物，也會造成體重過重與肥胖，增加疾病罹患率，故適當的規劃素食飲食、採用低油低糖低鹽的烹調方式，才會對健康有好處；反之，不健康的素食對健康的壞處比葷食還多。例如：

可樂、汽水、奶酪、洋芋片、炸薯條、含糖果汁和糖果等。[4]

五、2023 年世界最佳飲食法，你吃對了嗎？

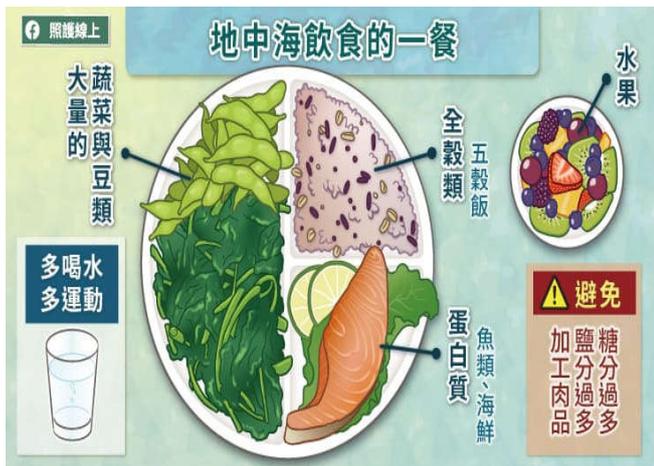
《美國新聞與世界報導》每年都會邀請多位營養學家、醫師、流行病學家，針對世界上的各種飲食計畫進行評比，其中，「地中海飲食法」再次拿下第一，連續六年蟬聯整體最佳飲食法的冠軍寶座。[5]



(圖三)

所謂地中海飲食模式，其特點是強調植物性食物，包含：蔬菜（沙拉）、水果、橄欖油（生拌沙拉）、和魚，但不吃肉類。相較於一般傳統飲食，選擇鮭魚、沙丁魚、鮪魚、鯖魚、比目魚等魚類，可以攝取到豐富的 omega-3 脂肪酸，有助於抗發炎，故非常適合染疫者選用。

另外，因地中海飲食法符合環境永續、低飽和脂肪、富含膳食纖維等要素，故其同時也是環境友善綠飲食(Plant-Based Diet，簡稱 PBD)的一種，且其與衛福部國民健康署發展的每日飲食指南一致，讓我們在食用每日三餐的過程中，不僅改善自身健康，也能維護地球環境。[6]



(圖四)

六、結語 & 省思

近五十年來，人類社會經歷蓬勃的經濟起飛，飲食文化從粗茶淡飯逐漸轉為速食文化，再轉變為精緻飲食，各種文明病及健康隱憂不斷浮上檯面，而過去舊有觀念是透過運動來減肥，如今多項研究顯示：減肥三分靠運動、七分靠飲食，如參考衛服部國民健康署網站針對各類運動在運動 30 分鐘後消耗的熱量(大卡)資料[7]，以 60 公斤者為例，慢走(4km/時)30 分鐘僅消耗約 105 大卡，若要抵掉一杯珍珠奶茶的熱量(約 660 大卡)，需慢走 3 小時或快走(6km/時)2 小時以上，綜合上述情況，考量健康計畫執行的現實面，你還會選擇花時間「多運動」嗎？還是給自己一個機會，從現在開始，透過自我監督，每日三餐逐步「調整飲食」呢？

無論未來選擇哪一種飲食方式，敬請把握以下原則：(一) 原型食物取代精緻加工食品、(二) 選擇低油低鹽低糖烹煮的食物、(三) 多吃蔬果肉適量、(四) 沒事多喝水、(五) 保持每日睡眠充足，讓你在未來無論是面對哪一種傳染性疾疾病，都能頭好壯壯、降低染疫重症機率。



(圖五)

七、參考資料

1. 參考自美國生態健康聯盟網站：
<https://www.ecohealthalliance.org/publications>
2. 擷取自天下雜誌(一封信「蝙蝠學者請幫忙」，揭露全球傳染病元兇是人類)：
<https://www.cw.com.tw/article/5100704>
3. KIM, Hyunju, et al. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 2021, 4.1: 257. :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8219480/>
4. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, et al. Citation: Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol* 2017;70:411-422. :
<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/journal-scans/2017/07/19/14/16/healthful-and-unhealthful-plant-based-diets>
5. 參考自《美國新聞與世界報導》網站：
https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?src=usn_pr
6. 參考自衛服部國民健康署-環境友善飲食專區：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4530>
7. 參考自衛服部國民健康署-運動消耗卡路里：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=9738>
8. 圖一之來源網址：
https://imgs.gvm.com.tw/upload/gallery/health/66148_01.jpg
9. 圖二之來源網址：
https://static04.hket.com/res/v3/image/content/2545000/2547335/0121017_1024.png
10. 圖三之來源網址：
<https://nmnfgfgh.com/2022/05/25/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%9C%89%E5%8A%A9%E6%94%B9%E5%96%84%E5%BF%83%E8%A1%80%E7%AE%A1%E7%96%BE%E7%97%85/>
11. 圖四之來源網址：
https://blogger.googleusercontent.com/img/a/AVvXsEg_jv0F3_I32x2VZ25xoj17o7e3qSY3xNV5aErC0UQ7eclB3foAp1Zdkpkwjwho_jwZfRMKQQyd64eOQKP0w5Vcn6QKDuoNo8tzSYbHQEfdXAebR0F4Jkk6FfY1Im_XHB1qehBcVfVcMpVBuC82yu-KGV6eVjDX_UD0iAptxUyX7KCJqk_7ufTBlhZ2ORQ=s16000
12. 圖五來源網址：
<https://4.bp.blogspot.com/-4mOm-2A7zI8/WsZExHMCREI/AAAAAAAAALBY/BO9zHUXXHmwbDV4Gc7ehJUnBrPPIL7YqwCEwYBhgL/s640/%25E8%259E%25A2%25E5%25B9%2595%25E5%25BF%25AB%25E7%2585%25A7%2B2018-04-05%2B%25E4%25B8%258B%25E5%258D%258811.45.39.png>