

越來越多的例子證實，讓孩子吃素一樣可以很健康，成長速度也可以達到標準值，在體力上，這樣的孩子活動力不差，在智力上，他們甚至比一般的孩子聰明。不過前提是：作父母的必須多費一點心，讓吃素的孩子從出生到成年，每一個階段的營養都不匱乏。

## 素寶寶的健康從吃母乳開始

吃素的孩子良好體質的奠定是從吃母乳開始的，這是由於母乳可以強化嬰兒的免疫系統，幫助他們對抗感染，並降低過敏的風險。專家們都認為，母乳是上天專為嬰兒設計的食物，它含有嬰兒成長過程不可或缺的許多重要營養素，其中有些營養素甚至無法透過食品科技製造出來，在嬰兒配方奶粉裡根本找不到。

母乳是嬰兒的最佳食物，如果母親身體健康，其乳汁分泌量一定足夠，養分也特別充足，嬰兒只吃母乳就能夠健康成長。

## 吃素青少年，食物需要多樣化

吃素的青少年營養需求和任何其他的青少年是完全一樣的，要注意13-19歲之間的成長和變化速度是以前的好幾倍，這幾年的營養需求特別大。專家給予的營養建議就是，食物要多樣化，日常飲食要包含各種水果、蔬菜、大量的葉菜、全穀類製品、果仁種子及豆科植物，而營養素中的蛋白質、鈣、鐵和維他命B12更是不能缺乏。

對於運動量大的青少年（如長跑馬拉松者），所需的蛋白質就會更多一些。如果以食物來換算，一杯煮熟的豆子約有14克蛋白質，一杯豆奶或豆奶優格約含8-10克的蛋白質，120克的豆腐約含9克蛋白質，一湯匙的花生醬或花生約含4克蛋白質，而一片全麥麵包或一杯穀物約含3克蛋白質。

吃素的青少年只要做到食物多樣化，常吃蔬果豆類果仁種子及穀物，就很容易攝取到足夠的蛋白質，因此額外攝取蛋白質補充品是沒有必要的，那不但對健康無益，也無助於強化肌肉。

### ◆鈣

在青少年時期，鈣質是用於骨骼的建造，人體的骨質密度是決定於青少年時期，因此每天從三種以上的食物中攝取鈣質是非常重要的。吃素的青少年可以從下列食物中攝取豐富的鈣質：豆腐、豆奶、海藻、綠葉蔬菜（包括羽衣甘藍、芥菜等）、芝麻粉、芝麻醬等。

### ◆鐵

吃素的青少年要攝取到合乎健康所需的鐵質並不困難。如果要增加鐵質的吸收量，可將含維他命C的食物列入三餐的菜單中；像柑橘類水果和果汁、番茄、西蘭花（Broccoli）都是維他命C很好的食物來源。含鐵食物則包括：紅菜頭、球花甘藍、葡萄乾、黑棗、西瓜、菠菜、黑糖蜜、雞豆、蘆筍、燕麥等。

## 為寶寶調理副食品

### 第一項理想副食品—稻米穀類

除了母乳之外，大約六個月大就可以吃副食品了。當嬰兒有下述的行為表現時，就是開始餵食副食品的時候了：當嬰兒無需旁人持而可以自己坐著的時候；當嬰兒對別人所吃的食物感到興趣時；當嬰兒能夠自己將食物撿起來並送進嘴裡的時候。

當嬰兒可以吃副食品時，最好一次只餵食一種食物，以便其後嬰兒有任何過敏反應

□資料取自《身心桃花源》季刊第10期（劉湘琪老師編）

# 吃素的孩子健康嗎？



時可以加以追蹤。稻米穀類食物引起嬰兒過敏的機率最低。穀類食品也可以和擠出來的母乳混合在一起，使嬰兒一次吃到最完整的食物，這樣的吃法也方便控食物的濃稠度。在副食品之外，可照常餵食母乳。餵食穀類食物一天可以餵到兩次，或總量在1/3-1/2杯之間。穀類方面中的燕麥、大麥、玉米等，可以磨成粉，再煮到非常柔軟，以利嬰兒吞嚥。

## 調理寶寶副食品，無需調味料

當嬰兒已經吃慣穀類副食品之後，水果、果汁和蔬菜也可以開始試著餵食；不過無論水果或蔬菜，都必需壓成泥並濾渣。許多嬰兒都偏愛香蕉泥；其他水果如搗成的蘋果泥，以及桃子、梨子，也都很適合嬰兒吃；但柑橘類水果和果汁是常見的過敏原，必需等到嬰兒滿周歲後再予以餵食。性味溫和的蔬菜如薯仔、番薯、紅蘿蔔、豌豆、青豆等，也需煮熟煮軟並壓成泥再給嬰兒吃。在調理上述嬰兒副食品時，無需添加香料、鹽或糖。麵條、米飯、軟麵包、乾的穀片或餅乾等，需等到嬰兒可以咀嚼時再餵食。到了嬰兒七、八個月大時，好的蛋白質食物如煮熟搗爛的豆子、壓成泥的豆腐及豆奶酸乳酪都可以餵食。嬰兒滿周歲之後，柔軟的水果可

以切片餵食，其他如果仁醬、種子醬也可以塗抹在麵包或餅乾上給嬰兒吃。

如果在家自己調理嬰兒副食品，記得要將食物洗淨並充分煮透，如果一餐吃不完，應置於冰箱冷藏，而保存時間以兩天為限，若要冷凍，應分裝成小盒，一次只取一盒解凍加熱。

## 斷奶時，改餵營養強化豆奶

雖然副食品會讓嬰兒長得更快更壯，但母乳依然是嬰兒無可取代最佳主食。專家建議，如果可能的話，最好讓嬰兒吃一年母乳，如果能夠更久當然更好。當素嬰兒需要斷奶時，最佳母乳替代品是米漿加豆奶，而低脂或脫脂豆奶不適合用來餵食不滿兩歲的嬰兒。

## 熱量夠，素寶寶也會長得快

其實餵母乳的嬰兒在兩、三個月大時，和餵配方奶的嬰兒體重增加的速度是一樣的，只要父母或照顧者用心設計營養均衡的膳食，寶寶能攝取足夠的熱量和營養，他們的生長速度可以媲美葷食寶寶。

因此，讓純素寶寶常吃果仁、種子，或果仁、種子做成的抹醬或果乾，會讓他們容易吸收到成長所需的熱量。素寶寶若攝取足夠的熱量，蛋白質也才能夠供應成長發育所需。素寶寶的蛋白質食物來源包括有豆科植物、穀類、豆腐、豆奶、果仁、花生醬、豆奶。

## 兩歲前低脂飲食沒必要

### 纖維不宜高

兩歲或兩歲以上的孩子，專家認為飲食中來自脂肪的熱量以20%-30%為宜。

至於纖維，幼兒的飲食不宜含太多的纖維，因為這會影響他們對其他食物的攝取，畢竟幼兒的胃容量有限，一下子就容易吃飽。

從滿周歲到四歲，以及學齡兒童（主要是上幼稚園及小學），甚至到了青春期的素孩子在這三個階段各有不同的營養需求，但適度地作戶外活動曬太陽也都很有必要，因為可以讓他們的體內合成健康所需的足夠維他命D。夏天，每星期應到戶外2-3次曬太陽，每次在20-30分鐘。

## 學童飲食建議

| 食物種類       | 攝取份量  |
|------------|---|
| 穀類         | 4-6歲至少六份，7-12歲至少七份（一份是一片全麥麵包或1/2杯煮熟的穀類或麵條，或3/4-1杯立即可食的穀片） |
| 豆科植物、果仁、種子 | 4-6歲1又1/2-3份，7-12歲至少三份（一份是1/2杯煮熟的豆子、豆腐或其他大豆製品，或二湯匙果仁、種子）  |
| 豆奶         | 三份（一份是一杯）   |
| 蔬菜         | 4-6歲1又1/2-3份，7-12歲至少四份（一份是1/2杯煮熟的蔬菜或一杯生菜）                 |
| 水果         | 4-6歲二至四份，7-12歲至少三份（一份是1/2杯水果或3/4杯果汁，或一個中型的水果）             |
| 油脂         | 4-6歲4份，7-12歲五份（一份是一湯匙的果仁油或植物油）                            |

備註：每一份的份量依年齡的大小而變更