

素肉較健康？

撰文：文樂軒 設計：林彥博

早前有快餐店推出以素午餐肉的食品款式，掀起一輪進食素肉的熱潮。然而市面上的素肉林林總總，現時新興的「素漢堡扒」，亦有模仿腸仔、碎豬肉等素肉，甚至是傳統的「齋料」，到底它們的營養價值如何，是否素肉就是健康？今期營養師逐一分析。

肉類的替代品

素肉 (Vegetarian meat) 又稱為植物肉，早在六十年代已經出現，而豆腐及天貝 (Tempeh) 可算是最初期的「肉類替代品」，後來亦有以黃豆或小麥製成的絲狀植物組織蛋白 (Textured Vegetable Protein, TVP)，食物製造商使用此原料仿製了多種素肉製品。

養和醫院高級營養師陳勁芝表示：「素肉與一般肉類同樣能提供蛋白質，隨着食品工業的進展，素肉會加入小麥麩質 (Gluten) 製造，原因是豆類蛋白本身沒有彈性，與肉的口感不同，加入小麥麩質後，素肉便能夠模仿肉類的口感和外觀，而現時較常見的素肉款式有素漢堡扒、素腸仔、素午餐肉和素碎肉。」

▼傳統素肉大多使用大豆及小麥麩質製作。



關注健康 轉食素肉

素肉能夠在飲食文化上流行，除宗教理由，主要原因與關注健康和環保問題有關。陳勁芝指出肉類，特別是紅肉含較多膽固醇、飽和脂肪、荷爾蒙和致癌物，隨着人們對健康關注度提升，希望減少進食紅肉，便衍生出以素食取代肉類的風氣。

她說：「素肉提倡無膽固醇和低熱量，有研究顯示，於二〇一四至二〇一七年，美國的素食者人數增長六倍；除了全素食主義人士，也有不少人習慣間中一餐轉為素食。」

加上近年素肉的味道改善，相對傳統的『齋雞』、『齋叉燒』、『齋燒鵝』等素肉，現時的素肉有更多款式和味道可作選擇，口感也相對豐富，吸引更多人士嘗試。」



▲紅肉含較多膽固醇、飽和脂肪和致癌物，因此不少人減少進食。

◀部分素肉的飽和脂肪高，所以不一定比肉類低脂，選擇時應留意其營養成分。

養和醫院高級營養師陳勁芝

豐富蛋白質多種營養素

市面上常見的新興素肉多以豆類或菇類食物的蛋白質製作，部分則以抽取大豆內類似血紅蛋白結構的蛋白（Soy Leghaemoglobin），然後以酵母培植並發酵，從而令素肉有類似肉類的外觀和葷血的味道。

陳勁芝說：「新興素肉大多較注重其營養價值，作為肉類代替品，它們均含有豐富蛋白質，製作時常會加入少量纖維，同時也含有鈣質、鐵質、維他命B和鋅質等營養素，以及少量的碳水化合物。而為了模仿肉類的外觀和顏色，有些素肉會加入紅色的食物，如紅菜頭（Beetroot），所以烹調時猶如有些『血水』流出。」



▶部分素肉會加入紅菜頭，以達至模仿肉類的顏色和「血水」。

常見新興素肉產品的營養價值

素肉（100克）	Impossible Burger	Beyond Burger	Beyond Sausage	Omnipork Luncheon meat新餐肉	Omnipork 新豬肉
卡路里（千卡）	212	230	249	199	69
蛋白質（克）	16.8	17.7	21.1	12.7	12.5
脂肪（克）	12.3	15.9	15.7	15.6	0.8
飽和脂肪（克）	7.1	4.4	6.6	10.8	0
碳水化合物（克）	8.0	4.4	6.5	1.9	2.2
纖維（克）	2.6	1.8	3.9	4.0	4.6
鈉質（毫克）	327	310	380	485	240
鈣質（毫克）	150	88	68	102	64
鐵質（毫克）	3.7	3.5	4.7	—	2
原材料	大豆、馬鈴薯	豌豆、米、綠豆、馬鈴薯	豌豆	大豆、小麥、馬鈴薯	大豆、豌豆、蘑菇、米、小麥、馬鈴薯



注意過敏、普林高

陳勁芝指出，市面上部分素肉以豌豆（Pea）製作，它與花生屬同科植物，若果本身對花生敏感，進食後有機會導致過敏，而一般素肉若含有豌豆成分，包裝上會列明，亦有標示其對花生過敏者的風險，消費者應留意；此外，有些素肉產品會有蛋和奶的蛋白質，所以購買前要看清楚食物標籤。

其次，由於素肉大多由豆類及菇類製作，屬於高普林（purine）的食物，因此如果是痛風患者應注意，建議進食素肉前，應從小量開始嘗試。

INGREDIENTS: Water, Pea Protein*, Expeller-Pressed Canola Oil, Refined Coconut Oil, Rice Protein, Natural Flavors, Cocoa Butter, Mung Bean Protein, Methylcellulose, Potato Starch, Apple Extract, Pomegranate Extract, Salt, Potassium Chloride, Vinegar, Lemon Juice Concentrate, Sunflower Lecithin, Beet Juice Extract (for color).
*Peas are legumes. People with severe allergies to legumes like peanuts should be cautious when introducing pea protein into their diet because of the possibility of a pea allergy. Contains no peanuts or tree nuts.

▲部分素肉以豌豆（Pea）製作，本身對花生敏感的人士應避免食用。

素肉較為健康？

雖然素肉不像一般肉類含有膽固醇和肉類中的致癌物，但素肉真的較為健康嗎？

陳勁芝表示：「從營養角度而言，雖然素肉在多方面均略勝一籌，但部分素肉模仿腸仔或午餐肉等加工肉類，由於這些傳統食物本身含有飽和脂肪，素肉為了模仿其口感，當中亦加入不少油脂，常見如椰子油，所以其飽和脂肪含量不一定較低，所以不要誤以為素肉必定是低脂健康的選擇，消費者應以其營養資料作衡量。」

她建議市民可以選擇低飽和脂肪和鈉質含量的素肉，也可比較其卡路里，但仍需控制攝取量。如果想嘗試素肉又希望相對健康，可以選擇素碎肉，熱量一般相對較低。

注意
飽和脂肪含量