

# 素食新選擇？！ ——肉類替代品崛起

編輯部 編譯

## 壹、新訊快遞\*

肉類替代品指的是由植物性蛋白質製品取代原本的動物肉品，這類產業原本用於提供素食產品，但因健康、環境保護等議題，使得越來越多人願意購買肉類替代品而非真正的肉品。

肉類替代品的大部分是以豆類蛋白質製成，因為產品完全來自於植物，因此可以避免動物在屠宰過程中可能的病原菌感染，如常見的大腸桿菌（E. coli），或是飼養過程殘留下的抗生素。在過去世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的研究中曾指出，肉類加工製品如火腿、培根、香腸等有造成人體致癌之風險，同時在環境保護意識抬頭的現在，動物肉品需要土地、水源及足夠的空間，但是牲畜及相關

\* Cathy Siegner, Meat Substitutes: Safer and Just as Tasty as the Real Thing?, FOOD SAFETY NEWS, 04/04/2016, <http://www.foodsafetynews.com/2016/04/125066/>



關鍵詞：肉類替代品（meat substitutes）、食品安全（food safety）、消費趨勢（consumer trends）

DOI：10.3966/241553062017020004018

產業所排放出二氧化碳（CO<sub>2</sub>）嚴重影響空氣品質，對於土地及水源需求導致森林砍伐氾濫，不同的是植物不需大範圍栽種即可收取豐厚的作物量，且植物栽種技術日漸優異不需要噴灑過多農藥。再者是人們相信植物性蛋白質製成的肉類替代品比起動物肉品，對身體健康來得更有益，即使肉類替代品的價格可能高於動物肉品，越來越多人們仍舊選擇購買肉類替代品而非真正的動物肉品。

如果對於植物性蛋白質來源——豆類存有過敏可能的懷疑，還有其他如Risofu（以稻米為底的蛋白質）、Seitan（小麥麵筋蛋白質）、Valess（乳清蛋白質和海藻混合物）等，都是肉類替代品的可用來源。

但是肉類替代品真的如此完美嗎？有部分研究<sup>1</sup>對於WHO的報告提出質疑：動物肉品與癌症是沒有關聯性的，會導致人類致癌的應該是其他食物添加物如亞硝酸鹽類，不應該強制連結食用肉類加工品會提高致癌機率的關聯性。同時肉類替代品過度強調口感，可能為了增添風味，或是「吃起來像真的肉品」，而加入更多的食品添加物，況且普遍肉類替代品都有鈉含量過高的問題，長時間食用對人體代謝系統確實會造成負擔。

## 貳、評析

令人值得省思的是，人類科技發展至今，似乎有走火入魔之疑。因為動物肉品需求量大，於是不良商人在飼料中添加瘦肉精，使家禽畜能生產更多瘦肉；為了密集圈養，因此在飼料中添加過量抗生素而導致肉類產品殘留；或是強制填鴨灌

---

1 North American Meat Institute, News Reports Point to Dramatic and Alarmist Overreach By IARC on Meat Vote, <https://www.meatinstitute.org/ht/display/ReleaseDetails/i/116609>