

素食飲食

■ 素食飲食指標

- 依據飲食指南擇素食，食物種類多樣化。

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物選擇原則，豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，會以豆類、蛋類為主；而「奶素」及「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。

- 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，未精製全穀根莖類可提供維生素B群、纖維素及微量礦物質，黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，故建議每餐應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議每天有一餐選擇未精製全穀根莖類。

- 烹調用油常變化，堅果種子不可少。

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會升高血液中的膽固醇，不建議食用太多。建議隨著不同烹調方法選擇適當用油。

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等，含有植物性蛋白質、脂肪、維生素E及礦物質。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

- 深色蔬菜營養高，菇類紫菜應俱全。

深色蔬菜營養價值高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類(如：香菇、杏鮑菇、喜來菇、珊瑚菇等)、藻類(如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等)提供了維生素B₁₂，其中以紫菜的維生素B₁₂含量較多，因此建議素食飲食中每日蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物含半碗。

- 水果正餐同食用，當季在地份量足。

新鮮蔬菜或水果為維生素C之食物來源。維生素C可以促進鐵的吸收。故建議在三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝取水果，可增加鐵質之吸收率。此外，水果富含膳食纖維、礦物質及植化素，建議每日攝取2~3個拳頭大小份量的水果，並多選擇當季、本地盛產的為佳。



■ 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常飲食在烹調時應減少使用調味品，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、高油高糖等熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，養成少油、少鹽、少糖的飲食習慣。

■ 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

素食的加工食品，以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成素丸子、素火腿、素排、素火鍋料等，為增加風味或口感，製作過程中經常會添加食品添加物，建議應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

■ 健康運動30分，適度日曬20分。

日常生活充分體能活動是保持健康所不可或缺的，藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議維持健康多活動，每日至少30分鐘，每週150分鐘。

台灣地區全年陽光充足，每天日曬20分鐘就足以在體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，並獲得充足的日曬，避免維生素D缺乏的問題產生。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室/114.03.01

