

非常尚素

~ 8 大素食飲食指標

文/何佳珍 (本院營養組督導)

素食 (vegetarian) 的字源來自拉丁文的 vegetus，意思是「完整的、新鮮的、生氣蓬勃的」。根據素食革命 (The vegetarian Revolution) 一書陳述，1982 年美國大約有 900 萬的素食人口，現已有增加到 1 千 4 百萬人。依據 2008 年臺灣食品消費調查統計年鑑結果顯示，我國素食人口已達總人口的 10%，其中全素者約占 2%。素食者的飲食內容主要是由米飯、蔬菜、水果及大量的豆製品組成，並攝取較少或不吃乳製品，而其蛋白質來源則多來自於米飯及大豆蛋白。一些證據顯示，最健康的飲食是來自於植物性食物 (如：蔬菜、水果和豆類)，很少來自於動物性食物 (如：肉類、魚、禽類和乳製品)，特別是高脂肪食物更是不宜。為了讓素食者也能吃得均衡與健康，衛生署於今年 7 月份提供「素食飲食指標」，讓素食者也能注意攝取充足的營養素。素食飲食指標計有以下 8 項：

依據指南擇素食，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，素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」。豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，建議以豆類、蛋類取代；而「奶素」及「奶蛋素」者則建議增加低脂或脫脂奶類的攝取。

全穀至少三分一，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，其中未精緻全穀根莖類可提供維生素 B 群、纖維素及微量礦物質，豆類食物尤其是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」，因此建議每天要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議多選擇未精製全穀類，最好全穀根莖類要佔總量的三分之一以上。

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，所含飽和脂肪酸比較高，會升高血液中的膽固醇，不宜食用太多。考慮烹調方法之外，應經常變換烹調用油。建議每日應攝取一份黑芝麻、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，菇藻紫菜應俱全

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，其中又以紫菜的維生素 B12 含量較多，因此建議素食飲食中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。

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 與鐵吸收率呈正相關。建議在三餐用餐時，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質之吸收率。

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。還要少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，以減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中確實做到少油、少鹽、少糖。

粗食原味少精緻，加工食品慎選食

素食的加工食品，多以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程經常會添加食品添加物，以增加其風味或口感，因此建議素食飲食應多選擇新鮮食材，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，建議持續健康多活動，每日至少 30 分鐘。台灣全年陽光充足，每天日曬 20 分鐘就足以在體內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，除消耗熱量外，還可避免維生素 D 缺乏的問題。