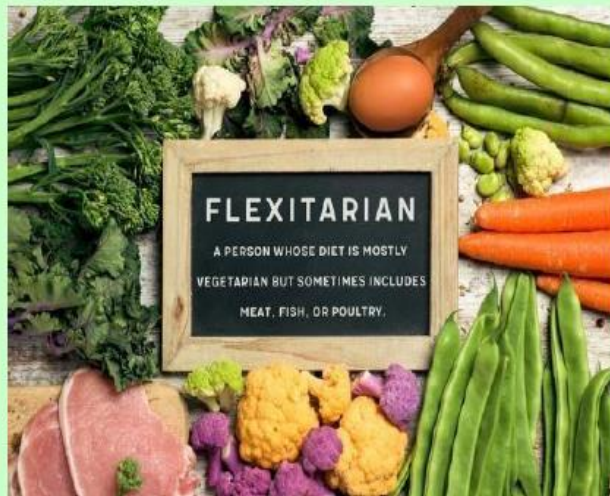


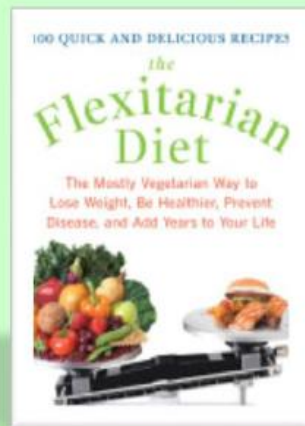
彈性素食飲食 Flexitarian Diet



《美國新聞與世界報導》每年針對Best Diet項目，招集美國數十位相關心血管、身體保健、食物營養、糖尿病、運動等專家及醫師進行研究調查，該研究今年已進入到第十年，近期發表2020年全球最佳飲食方法，**彈性素食和得舒飲食並列第二**，緊追在地中海飲食之後。

彈性素食飲食來源？

彈性素食飲食是由美國知名營養師（**Dawn Jackson Blatner**）在《彈性素食飲食》著作中指出，得到素食的健康益處不用全然放棄吃肉。



在某種程度上，當你實行上述的飲食計劃，便已創造了一個均衡飲食的模式。

彈性素食的風潮讓人們可以接受健康飲食，不需劇烈改變飲食習慣，可以隨意選擇吃素的時間，而且少吃點肉，對環境、個人經濟都有好處。

彈性素食飲食好處？

PLOS Medicine 6月的一篇研究比較了不同類型的植物性飲食及其對糖尿病風險的影響。雖然嚴格的素食飲食與發展為第2型糖尿病的風險降低34%，但彈性素食者飲食仍然顯著減少20%。



這種靈活飲食方式的微妙之處在於**不必完全戒掉肉類，亦享多進食蔬果的好處**。當你實行上述飲食計劃，便已創造了一個均衡飲食的模式。

除了更健康的大腸蠕動和降低膽固醇外，**彈性素食飲食法更可降低心臟病和第2型糖尿病風險**。



該怎麼吃？

雞肉、牛肉、
羊肉、豬肉

雞蛋

堅果種子

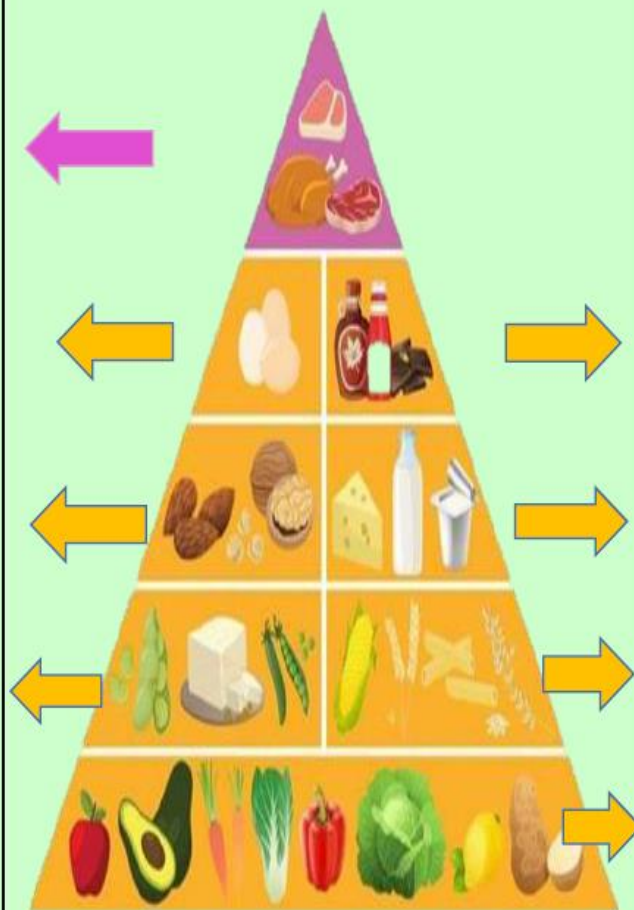
豆類、豆腐

攝
入

新手

每週2天不攝入肉類

FLEXITARIAN DIET



適量
攝入

香料、糖、
油脂、醬

乳製品

全穀類

水果、蔬果

高級

每週3~4天不攝入肉類

行家

每週5天不攝入肉類