

素食飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 前言

素食飲食是因為宗教信仰、文化傳統、健康和環境因素等需求，所選擇的飲食。國內素食人口日漸增加，但因為素食飲食的食物選擇限制，常讓人有營養不均衡的疑慮，其實只要均衡飲食、食物種類多變化、天然少加工，素食也可以是健康的飲食方式。

■ 素食飲食的種類

依衛生福利部公布素食種類分為以下五類：

- **全素或純素**：只食用不含植物五辛（蔥、蒜、韭、蕎及興渠）和奶、蛋的純植物性製品。
- **蛋素**：食用全素或純素及蛋製品。
- **奶素**：食用全素或純素及奶製品。
- **奶蛋素**：食用全素或純素及奶、蛋製品。
- **植物五辛素**：食用含植物五辛（蔥、蒜、韭、蕎及興渠）的植物性製品，若含奶或蛋者，須於內容物名稱確實標示。

■ 素食應注意之營養問題

■ 蛋白質與胺基酸

- ◆ 蛋白質是人體生長發育、修補細胞組織的重要營養，而豆魚蛋肉類是蛋白質的良好來源，因此素食者常被誤以為肉類攝取不足，會造成營養不良。
- ◆ 依照衛生福利部公布之素食飲食指南，以每日需求 1200~1800 大卡之熱量，每日攝取達 4.5~6.5 份豆類及其製品，即可滿足每日的蛋白質需求。
- ◆ 蛋白質由 20 種胺基酸組合而成，其中有 9 種無法由人體自行合成，必需由食物中獲得，稱為「必需胺基酸」。雖然豆類食品缺乏甲硫胺酸，穀類缺乏離胺酸，若能將飲食適當搭配，就可利用食物互補作用，獲得完整的胺基酸，例如：全穀類搭配豆類（綠豆稀飯、黃豆飯等）。

■ 油脂和必需脂肪酸

- ◆ 許多素食加工品（如油豆腐、炸麵筋泡等），在製作過程添加油脂。另外，為了增加口感，烹調時常採用高油烹調方式（例如油煎、油炸），造成素食族群不知不覺，攝入過多油脂。因此，素食飲食應多用新鮮食材，搭配低油烹調（例如蒸、烤、

水煮等)，讓素食更健康。

- ◆「必需脂肪酸」是人體無法自行合成的脂肪酸，必需由食物中攝取，包括亞麻油酸（ ω -6 脂肪酸）和次亞麻油酸（ ω -3 脂肪酸）。
- ◆ ω -6 脂肪酸普遍存在植物油，包括葵花油、大豆油、花生油、菜籽油等，因此素食者較無缺乏問題。
- ◆ ω -3 脂肪酸，葷食者可由深海魚中獲得（如鮭魚、鯖魚等），素食者可由許多蔬菜種子獲得，轉換而來：亞麻仁籽（油）、芥花油、海帶（藻）、核桃、紫蘇油等。

■鐵質

- ◆來自植物性食物的鐵質，身體吸收率較低，加上植物中的草酸、植酸等物質，容易與鐵質結合，降低鐵質吸收，所以素食比葷食者容易引起缺鐵性貧血。
- ◆富含鐵質的植物性食物包括黑芝麻、乾果類（如葡萄乾、紅棗等）、蘋果、櫻桃等。維生素 C 可以幫助食物中鐵質吸收，因此素食者每天應至少攝取兩份新鮮水果，以避免缺鐵性貧血發生。

■鈣質

- ◆鈣質豐富的食物包括：奶類、小魚乾、豆腐、豆乾、綠色蔬菜、堅果類等。而奶類及其製品，是為（蛋）奶素食者補充鈣質的食物來源之一，每天建議 1.5~2 杯牛奶，即可達到成人每日鈣質建議攝取量的 2/3（500~600 毫克）。
- ◆純素或蛋素食者，應多選擇深綠色蔬菜（如芥蘭菜、莧菜）、海菜類（如海苔、紫菜等），並每天補充 1 份堅果類（例如芝麻、開心果等）。
- ◆除了飲食補充，每天應適量運動與日曬 20 分鐘，促進體內維生素 D 合成，有助鈣質吸收，預防骨質疏鬆症。

■維生素 B₁₂

維生素 B₁₂ 大多來自於動物性食物。牛奶中富含維生素 B₁₂，因此奶素食者較無缺乏維生素 B₁₂ 之虞。全素食者應經常補充紫菜、昆布等藻類食物，或維生素 B₁₂ 補充劑，避免維生素 B₁₂ 缺乏症發生。

■ 素食飲食指標

衛生福利部公佈「素食飲食指標」，提供素食民眾參考，使素食者能吃得健康與均衡。

■ 依據指南擇素食，食物種類多樣化

- ◆ 食物依其所含營養素分為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂和堅果種子類等六大類食物。
- ◆ 素食與葷食最大差異在於蛋白質來源。純素食以豆類及其製品為主要蛋白質來源。蛋素食，除了豆類及其製品，還有蛋類作為蛋白質來源，而蛋黃為高膽固醇食物，因此每天以 1 份為限。蛋奶素食，則以豆類及其製品、蛋類和奶類為主要蛋白質來源。

■ 全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳

- ◆ 未精製全穀類至少占全穀雜糧類總量 1/3 以上。
- ◆ 黃豆及其製品，與穀類食物的胺基酸組成不同，因此豆類食物應與全穀類一起食用，發揮蛋白質互補作用。

■ 烹調用油常變化，堅果種子不可少

- ◆ 大豆油、葵花油、橄欖油等，高溫之下容易氧化，不宜用來油炸食物。

- ◆ 椰子油和棕櫚油，雖然是植物油，卻富含飽和脂肪酸，會升高血中膽固醇，不宜經常食用。

- ◆ 建議經常變化烹調用油種類。

- ◆ 建議每日攝取一份堅果種子類，例如腰果、杏仁、花生等。

■ 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

- ◆ 深色蔬菜富含多種維生素、礦物質，而菇類（如香菇、杏鮑菇等）及藻類（如海苔、紫菜等）提供維生素 B₁₂。
- ◆ 建議每日應包含至少一份深色蔬菜、一份菇類及一份藻類。

■ 水果正餐同食用，當季在地份量足

- ◆ 新鮮水果為維生素 C 之食物來源，維生素 C 有助鐵質吸收，建議三餐皆攝取水果，以改善鐵質吸收率。

■ 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

- ◆ 口味清淡，減少油鹽糖使用量。烹調時減少各種調味料，多用蒸、煮、烤等方式取代油炸，減少烹調用油量。
- ◆ 少吃調味濃重、精緻加工、醃漬食物、含糖及油

脂密度高的加工食物。

■粗食原味少精製，加工食品慎選食

素食加工食品多以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等製成，製作時常添加食品添加物，以增加風味或口感，建議多選擇新鮮食物，少吃過度加工食品。

■健康運動 30 分，適度日曬 20 分

應適度進行戶外活動，每天日曬 20 分鐘，體內就足以合成足夠的維生素 D。

■如何選擇我的素食

素食族群可依照個人素食種類、熱量需求，由以下各種素食種類，找出適合的素食飲食分配：

■純素或全素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
豆類 (份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

■蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

■奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

■奶蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

資料來源：衛生福利部

■ 純素食一日範例

張小姐，30歲，身高160公分，體重50公斤，為純素食者，工作內容為文書工作，活動量屬於輕度工作，估計張小姐每日需求熱量約為1500大卡，依據純素飲食分配，建議各類食物分配如下：

	範例	早餐	午餐	午點	晚餐
熱量 (大卡)	1500	300	500	200	500
全穀雜糧類 (碗)					
全穀雜糧類 (未精製)	1	---	0.75	0.25	---
全穀雜糧類 (其他)	1.5	0.75	---	---	0.75
豆類 (份)	5.5	1.5	1.5	1	1.5
蔬菜類 (碟)	3	1	1	---	1
水果類 (份)	2	---	1	---	1
油脂與堅果種子類(份)					
油脂類 (茶匙)	3	---	1.5	---	1.5
堅果種子類 (份)	1	---	---	1	---



■ 菜單範例

◆ 【早餐】

食物類別	全穀雜糧類		豆類	蔬菜類
	未精製	其他		
份數	---	0.75 碗	1.5 份	1 份

菜單：

白粥 1.5 碗、

滷百頁 (百頁 25 公克、滷包)、

涼拌芹菜干絲 (芹菜 40 公克、干絲 15 公克)、

蠔油地瓜葉 (地瓜葉 60 公克、素蠔油少許)

◆ 【午餐】

食物類別	全穀雜糧類		豆類	蔬菜類	油脂類	水果類
	未精製	其他				
份數	0.75 碗	---	1.5 份	1 碟	1.5 茶匙	1 份

菜單：

糙米飯 (糙米 60 公克)、

樹籽蒸豆皮

(豆皮 15 公克、沙拉油 0.5 匙、樹籽少許)、

柳松菇燴豆腐

(嫩豆腐 1/4 盒、柳松菇 40 公克、沙拉油 0.5 茶匙)、

炒高麗菜 (高麗菜 60 公克、沙拉油 0.5 茶匙)、

冬菜湯 (冬菜少許)、橘子 1 粒

◆【午點】

食物類別	全穀雜糧類		豆類	蔬菜類	堅果種子類	水果類
	未精製	其他				
份數	0.25 碗	---	1 份	---	1 份	---

菜單：

烤地瓜 60 公克、

芝麻豆漿（豆漿 240 毫升、黑芝麻 2 湯匙）

◆【晚餐】

食物類別	全穀雜糧類		豆類	蔬菜類	油脂類	水果類
	未精製	其他				
份數	---	0.75 碗	1.5 份	1 碟	1.5 茶匙	1 份

菜單：

白飯 150 公克、

香炒毛豆（毛豆 60 公克、葵花油 0.5 茶匙）、

炒香菇青花菜（香菇 20 公克、青花菜 40 公克、葵花油 0.5 份）、

小黃瓜拌素雞（小黃瓜 40 公克、素雞 25 公克、香油 0.5 茶匙）、

紫菜湯（紫菜少許）、

蘋果 1 粒

■善用食物代換，讓飲食種類更多變化

◆【全穀雜糧類 1 碗】

=4 份【全穀雜糧類（未精製）1 碗】

=糙米飯或雜糧飯 1 碗

=全大麥、全燕麥 80 公克

=紅豆、綠豆、花豆 100 公克

=玉米 2 又 2/3 根（340 公克）或馬鈴薯 2 個（360 公克）

=全麥吐司 2 片（120 公克）

=全麥饅頭 1 又 1/3 個（120 公克）

◆【全穀雜糧類（其他）1 碗】

=白米飯 1 碗

=熟麵條 2 碗或小米稀飯 2 碗或燕麥粥 2 碗

=麥粉、麥片 80 公克

◆【豆類 1 份】

=黃豆 20 公克

=黑豆 25 公克

=毛豆 50 公克

=無糖豆漿 1 杯

=傳統豆腐 3 格（80 公克）或嫩豆腐半盒（140 公克）

=小方豆乾 1 又 1/4 片（40 公克）

=溼豆皮 30 公克

如果想要了解飲食方面相關知識，或有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

國泰內湖診所 (02)87972121 轉 712

國泰新竹分院 (03)5278999 轉 2250

國泰汐止分院 (02)26482121 轉 8822

我們將竭誠為您服務！

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.402.2020.01 二修

2021.01 審閱