

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、健康和環境因素的需求，所選擇的飲食。目前國內素食人口日漸增加，根據 2010 年台灣食品消費調查統計年鑑結果顯示，台灣素食人口已達總人口 10%。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

依據民國98年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，而豆魚肉蛋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

- 許多素食加工食品(例如油豆腐、油炸麵筋泡等)，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)，讓素食飲食更健康。
- 「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中，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(例如鮭魚、鮪魚等)，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乾果類(例葡萄乾、紅棗等)、蘋果、櫻桃、黑芝麻等。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(例如芥蘭菜、莧菜)、海菜類(例如海苔、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

衛生福利部於 2011 年公佈「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根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂類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。

■ 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳

- 未精緻全穀類至少占全穀根莖類總量 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(例香菇、杏鮑菇等)及藻類(例海苔、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

新鮮蔬菜和水果為維生素 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。
- 少調味濃重、精緻加工、醃漬食物、含糖高及油脂密度高的加工食物。

■ 粗食原味少精緻，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，增加風味或口感，建議應多選擇新鮮食物，少過度加工食品。

■ 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
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類(碟)	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
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	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(碟)	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

■ 奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	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
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	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
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	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	500	500	200	500
全穀根莖類(碗)					
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	---	0.75	0.25	---
全穀根莖類(其他)(碗)	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	全穀根莖類		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	全穀根莖類		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	全穀根莖類		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	全穀根莖類		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

【全穀根莖類 1 碗】=4 份

【全穀根莖類(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、蠶豆 80 公克

=玉米 1 又 1/3 根(280 公克)或馬鈴薯 2 個(360 公克)

=全麥吐司 1 又 1/3 片(100 公克)

=全麥大饅頭 1 又 1/3 個(100 公克)

- 【全穀根莖類(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】

=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 1681~1683 或 1686

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250~2252

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8850

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.402 .2014.03 初版