

〔心素食儀〕

營養均衡 素健康



文 / 鄭育晶、黃秋惠

——素食飲食指標

「臺灣有愈來愈多人吃素了！」

衛生署食品藥物管理局於今年七月刊登新版的「素食飲食指標」，導因為臺灣素食人口增加的趨勢，參與研擬指標的臺北醫學大學營養保健學系楊淑惠副教授特地應邀到花蓮慈院分享。

素食人口增 聰明飲食才健康

於二〇〇九年研究分類，臺灣的素食種類有五種：純素、奶素、蛋素、蛋奶素及植物五辛素。根據二〇〇八年版臺灣食品消費調查統計年鑑，臺灣素食人口已達總人口的百分之十，純素者約占百分之二。

楊教授指出，臺灣的素食人口，男性有百分之三，女性有百分之十，二〇〇六年研究指出全素人口佔百分之二，到了二〇〇九年，有多素少葷、蔬果入菜觀念的

人口增加到百分之六十點二，因此政府認為有必要宣導民衆如何健康素食。

衛生署最新公布的「每日飲食指南」期望營養師在提到六大類食物的時候，第一個要提到的就是「全穀根莖類」，而非原先的五穀根莖類，奶類也更名為低脂乳品類，原則上期望飲用低脂奶或豆乳類、豆類、蔬菜類、水果類及油脂類與堅果種子類。在此基礎上，提出對於素食者的飲食指標建議。

解營養迷思 正確素八要點

楊教授帶來研究資料，先與大家分享臺灣的素食有什麼營養上的問題。原則上，三大營養素的比例；醣類佔百分之五十到六十、蛋白質百分之十到二十、油脂類要小於三十，在百分之二十到

三十之間，以這樣的概念基礎來檢視素食者的營養狀況，發現主要的問題：第一，是醣類的攝取量太高；第二，部分必需胺基酸(蛋白質類)缺乏；第三，油脂類佔攝取量太高。由於民衆誤以為素食熱量不足，因此常會以油炸或是多油去處理素食食材，加上大多使用植物油，植物油含大量多元不飽和脂肪酸，使得其與飽和脂肪酸的量不均衡。

另外，則是維生素 B12 攝取量缺乏，以全素者為尤。礦物質方面，會有鈣、鐵、鋅的缺乏，許多國家的素食者也會有碘缺乏的情形，但臺灣自一九六八年起即在食鹽中加碘，因此只要食用臺鹽的精製鹽應該不會有碘缺乏的現象，但近年來有許多民衆開始食用非精製鹽(無添加碘)，因此可能也是值得追蹤研究的議題。

還有就是素食者要注意部分營養素的補充，如葉酸、維生素 B12、鈣、鋅。文獻中也提到素食者常有維生素 D 缺乏的狀況，可藉由日曬方式自體生成(但

不適合日曬者要注意，如白化症、紅斑性狼瘡等患者)。達到健康素食，也要秉持低油、低糖、低鹽的烹調方式。

不吃葷食，參考素食飲食指標的建議，注意各類營養素的攝取，均衡飲食好健康。

國民飲食指標

飲食指南作依據，均衡飲食六類足
健康體重要確保，熱量攝取應控管
維持健康多活動，每日至少三十分
母乳營養價值高，哺餵至少六個月
全穀根莖當主食，營養升級質更優
太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
含糖飲料應避免，多喝開水更健康
少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
購食點餐不過量，份量適中不浪費
當季在地好食材，多樣選食保健康
來源標示要注意，衛生安全才能吃
若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒



資料來源：行政院衛生署、衛生署食品藥物管理局

1

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，其會以豆類、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。



2

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，其中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，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。

3

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，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法之外，還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。



4

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。

5

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，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質之吸收率。



6

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。



7

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。



8

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。臺灣地區全年陽光充足，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 缺乏的問題發生。



轉載自行政院衛生署 2011 素食飲食指標 .jpg (<http://www.doh.gov.tw>)