



認識蔬食 放心吃

文 / 黃金環 大林慈濟醫院營養師



素食儼然成為現代飲食的新時尚，不論您的素食起步是因宗教、環保、健康或者跟著感覺走，但您是否已了解和準備好如何吃素了呢？或仍對素食存有許多的疑惑呢？過去多數人認為不吃動物性食物，吃素即為簡單、單純以蔬菜、五穀根莖類食物為主要營養來源，所以對素食留下了營養不良的負面印象。隨著科學研究的進步和發展，以及植物性食物對人體和環境的印證，讓大家開始重新認識各類的植物性食物，而將這些植物性食物在生活中用一點巧思和搭配，也可以吃出健康、活力和幸福。

有鑒於民衆對於吃素的疑慮，二〇一一年行政院衛生署首例推出國人的素食飲食指標，讓民衆可以依循著原則吃出健康的素食，並且一併釋然了民衆在平日常見的素食問題：吃素營養均衡嗎？可以滿足人體的需求嗎？會不會貧血、骨質疏鬆？食物會不會過油和過多的加工品？讓我們一同來品味和了解素食應該怎麼吃。



素食飲食指標 **1**：食物種類多樣化

自然界中沒有一種食物含有所有的營養素，所以必須平均攝取各類的食物，而有些食物中所含的營養素雖然相似，但量和種類仍如指頭般有長有短（量多量少），所以可依個人所需的熱量，適量選擇天然、新鮮且多樣化食材，才能獲得身體所需的各類營養素以維持健康。

素食食物來源和分類：

全穀根莖類：

糙米、小米、糙薏仁、紅豆、綠豆、皇帝豆、蕎麥、全小麥、全大麥、燕麥、南瓜、甘薯、豆薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕、荸薺、菱角、栗子、蓮子等。



豆〈蛋〉類：

黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆乾、干絲、豆包、豆漿、黑豆漿、素肉絲、素肉塊、蛋類等。

奶類：

低脂或脫脂奶（鮮奶或奶粉）、低脂優酪乳、素乳酪等。

蔬菜類：

紅、綠、黃、黑、白等各色蔬菜，包含葉菜類、瓜果類、根菜類、菇菌及海藻等，如紅莧菜、紅鳳菜、紫菜、玉米筍、茼蒿、芥藍、油菜、綠豆芽、黃秋葵、海帶、花椰菜、青花椰、苦瓜、芥菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、菇類（香菇、木耳、金針菇、洋菇、草菇、鮑魚菇……）、青椒、彩椒、蕃茄等。

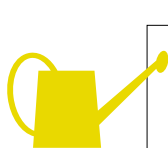


水果類：

番石榴、白柚、聖女番茄、木瓜、棗子、柑橘、柳丁、蘋果、西瓜、美濃瓜、粗梨、葡萄、香蕉、龍眼、荔枝，選擇當地當季盛產者為佳。

油脂與堅果種子類：

橄欖油、芥花油、苦茶油、芝麻油、葡萄籽油、葵花油、花生油、核桃、黑芝麻、杏仁、南瓜子、葵花子、腰果、白芝麻、花生、松子等。



素食飲食指標 2：全穀至少三分一 豆類搭配食更佳

食物加工步驟少，所能保留的必需營養素越多，未精緻加工的穀類含有較多膳食纖維、維生素 B1、B2、菸鹼酸、鈣、鐵、鋅等營養成分。這些全穀食物包含糙米、紫米、紅糯米、發芽米、玄米、全大麥、全小麥、全燕麥、糙薏仁等，素食者應多選擇全穀類以得到較充足的維生素和礦物質。三餐米食中至少有一餐或每餐中添加三分之一的全穀食物和米食一起煮食。

黃豆是素食飲食中優質且含量最高的蛋白質來源，其品質不亞於肉類。被製成豆腐、豆漿等食物時，其消化率也可達百分之九十以上，雖含硫胺基酸（甲硫胺酸與胱胺酸）量稍少，但仍足夠人體所需，透過飲食的搭配，穀類和豆類在同一天攝取，可讓營養完整更加分。

素食飲食指標 3：烹調用油常變化 堅果種子不可少

素食強調天然、簡單烹調，植物油若做為烹調用油，則盡量以拌炒或涼拌方式，減少和避免高溫油炸，因高溫油炸容易讓油脂氧化品質變差之外，更增加食物的吸油量，相對攝取的油脂量則會過多。除了椰子油和棕櫚油是飽和脂肪酸外，其他植物油的單元和多元不飽和脂肪酸成分豐富，每一種油成分有所差異，若做為烹調用油建議買小瓶裝，各類植物油輪替更換，讓飽和脂肪酸、單元及多元不飽和脂肪酸可達比例上的平衡。除了烹調外，以堅果取代一部份的油脂來源，在素食是非常推薦的，因為堅果提供必需脂肪酸、蛋白質及各種維生素和礦物質，如：黑芝麻含豐富的鈣與鐵、杏仁有高量的維生素 E、核桃含必需脂肪酸 α -次亞麻油酸、西瓜子及南瓜子則有不錯的鋅，可以提升素食中鐵、鈣和鋅的攝取。



素食飲食指標 4：深色蔬菜營養高 菇藻紫菜應俱全

深色蔬菜含有較高的維生素和礦物質外，同時提供豐富的膳食纖維和各類植化素，如花青素、茄紅素、兒茶素、胡蘿蔔素、玉米黃素、多酚類等。而在素食營養素攝取中，也擔心主要存在於動物性食物的維生素 B12 的缺乏所造成惡性貧血，在蔬菜中的菇類（香菇、杏鮑菇等）和藻類（海帶、紫菜等）可提供維生素 B12 的來源，建議蔬菜類的攝取可各多一份或至少一份深色蔬菜、菇類蔬菜和藻類蔬菜；紫菜含維生素 B12 豐富，每日可攝取一張壽司海苔。

素食飲食指標 5：水果正餐同食用 當季在地份量足

深色蔬菜、堅果類和豆類食物含有豐富的礦物質鈣和鐵，但易受植物植酸或多酚類物質干擾而影響吸收，而含維生素 C 豐富的新鮮水果則可製造酸性環境讓腸道增加鈣、鐵的吸收，所以同餐或用餐前、後食用會更好。



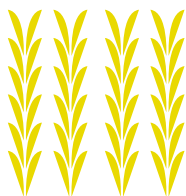
素食飲食指標 6：口味清淡保健康 飲食減少油鹽糖

不論選擇何種飲食型態，油、鹽、糖過多攝取皆是身體的負擔，也是造成慢性疾病的起源。若能從平日的三餐調整，採用天然香草香料，如：檸檬、九層塔、香菜、香椿、薑、平性中藥等調味，減少用鹽。烹調選擇蒸、煮、烤、滷、燒、燉、燻、拌的方式，煮出原味，減少用油和糖。避免加工、精緻、醃製食品和油炸及含反式脂肪（氫化油、酥烤油、植物奶油、人造奶油等）之食品糕餅，減少油鹽糖攝取，促進健康。



素食飲食指標 7：粗食原味少精緻 加工食品慎選食

少掉精緻和加工的過程，就可多出營養的保留和減少食品添加物的添加，多選用新鮮、當地和當季的天然食材，減少加工和仿葷素料食材，食出原味，增進健康。



素食飲食指標 8：健康運動三十分 適度日曬二十分

要活就要動，每天運動三十分鐘，是推薦人人應做的健康管理方法。適度日曬二十分，則是因植物性食物維生素 D 的來源有限。在臺灣除了部分奶粉、食用油、強化穀類麥片等有添加維生素 D 的，天然食物則以菇類和木耳所含的維生素 D₂，是由植物麥角固醇經陽光照射後形成，可以適時攝取。而人體皮膚也可藉由陽光的照射，自行合成維生素 D；所以素食時，陽光是最主要的維生素 D 來源。若當缺乏或不適合陽光照射時，建議服用維生素 D 補充劑，記得適量。

以上八項指標的參考和應用，可以讓想參與或已參與茹素之行的人更健康，「you are what you eat——你就是你吃的」，您的飲食抉擇，決定您的健康型態喔。🌱

