

# 素食者飲食注意事項

110.01 制定

## 一、素食者如何攝取均衡的營養

吃素營養夠嗎？是否會有蛋白質、鈣質、或鐵質等營養素缺乏的問題？事實上，只要吃得正確、應可獲得足夠的營養，例如：

1. 體內的蛋白質是由 22 種氨基酸組成，其中有 8 種是人類生存所需的必需的氨基酸，必須由食物中提供。一般動物來源的蛋白質大都含有這 8 種必需氨基酸，而植物性食物中所含的必需氨基酸常缺少其中一種或兩種，但只要將穀類與豆類、種子或核果類搭配一起食用，就可達到「互補作用」，而提昇「完全蛋白質」的質與量。
2. 除了牛奶、奶製品、小魚乾等含豐富鈣質外，其實許多植物來源的食物，亦含有豐富的鈣質、深綠色蔬菜、豆類、豆腐、芝麻、髮菜等。如果有一均衡的素食，每天攝取鈣質的量，要達到每日建議攝取量(600—800 毫克)不是很困難。
3. 同時一些研究報告亦顯示骨質疏鬆症發生率最高的國家，如：美國、瑞典、芬蘭、英國都是消費奶類、及動物性食品最多的國家，而素食者，即使純素食，罹患骨鬆症的比例都較低。
4. 雖然動物來源含鐵質豐富的食物，在體內吸收、利用效果較好，但植物性食物，如：乾果類(葡萄乾、紅棗、加州梅)、全穀類、核果、種子類、及深綠色蔬菜等亦含豐富鐵質，只要與維生素 C 含量高的蔬果一起食用，可提昇鐵質的吸收。食物善加搭配，即使吃純素，也應不致有貧血的現象。

## 二、健康素食的飲食原則：

1. 廣泛地選用各種來自天然的食物、不可偏食、以維持營養的均衡。
2. 多選用全穀類食品、如：糙米、胚芽米、全麥麵包、燕麥片等來取代精製白米、麵粉。可獲得較多的鐵質、維生素 B 群、維生素 E、及纖維質。
3. 多選用各種豆類(黃豆、紅豆)及未含添加物的豆製品(豆腐、豆包)、核果類(腰果、杏仁果等)、種子類(芝麻、葵花子等)與全穀類互相配合一起吃、可提高蛋白質的質與量。
4. 食用各種蔬菜、水果、尤其是深綠色及深黃色的蔬果，可提供豐富的維生素及礦物質。且每天宜選用至少一份含維生素 C 量高的水果，如柑橘類、芭樂、蕃茄等，有助鐵質的吸收。
5. 減少使用提煉精製的油脂(沙拉油、任何植物油、人造奶油等)烹調，而鼓勵從天然的食物，如：豆類、較好的核果及種子類(腰果、杏仁果、核桃、芝麻等)中攝取適量的油脂。
6. 純素食者可從添加維生素 B 群(包括維生素 B12)的穀物食品、維生素 B12 的豆奶、及啤酒酵母或健素中獲得或者按照醫師指示服用維生素 B12 的補充劑。
7. 少吃高油脂及高糖份的食物，如：蛋糕、點心、冰淇淋、糖果及高糖份飲料等。
8. 除了油脂外、高糖份的攝取，不僅會獲得過多的熱量，同時還會轉變成脂肪儲存體內。

