健康吃「素」你選對了嗎？

文/營養科 陳盈羽 營養師

為什麼選擇吃素食？大家或許聽過很多種理由，為了健康？為了信仰？因為疾病？嘗試各種飲食類型？各種飲食選擇，都有不同的訴求。

選擇素食的您，該怎麼吃？才能達到均衡營養又不體力虛弱呢？

素食的種類分為5類：純素或全素、蛋素、奶素、奶蛋素、植物五辛素【蔥、蒜、韭、薤、興渠(洋蔥)】。依據衛福部公告之飲食指南，將食物分為六大類：全穀根莖類、低脂乳品類、豆（蛋）類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類。

「素食飲食指標」，提供素食者食物攝取之份量建議，避免營養素不足或過量之情形，以全穀類為主食，攝取足夠蛋白質、豆類，並注意維生素B12、維生素D、鈣及鐵攝取是否足夠，選擇適合之油品與堅果種子，以下分為8項說明：

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化。

以一般成人每日1500大卡熱量攝取為範例，奶蛋素攝取份數為全穀根莖類1.5碗、未精製1碗，豆類3份，低脂乳品類1.5杯，蛋類1份，蔬菜類3碟，水果類2份，油脂類3茶匙，堅果種子類1份。

2. 全穀至少三分一，豆類搭配食更佳。

穀物在加工過程中會流失許多營養素，包括蛋白質、纖維質及維生素皆有不同程度的流失，所以建議民眾在選擇上可增加全穀根莖類的攝取，其中1/3-2/3可由未精製之全穀根莖類提供，另輔以豆類來增加蛋白質攝取，與全穀根莖類蛋白質組成不同，均衡食用則有「互補作用」，可避免必需胺基酸缺乏的情形發生。

3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少。

素食者因不食用動物性蛋白質，也減少油脂的攝取。在油品的選擇上，可增加單元不飽和脂肪酸及適量多元不飽和脂肪酸之攝取，單元不飽和脂肪酸含量較高之油品為橄欖油、芥花油、苦茶油；多元不飽和脂肪酸含量較高之油品為葵花油、大豆油等，此外也要減少飽和性脂肪酸之攝取，如椰子油和棕櫚油，不同的油有不同的烹調溫度，可依烹調方式選擇不同的油品。

堅果種子類含有植物性蛋白質、脂肪、維生素E及礦物質，每日建議一份為宜，包含開心果、花生、芝麻、核桃、腰果、夏威夷豆等。

4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜含較豐富的維生素與礦物質，建議每日至少攝取一份。容易缺乏的維生素B12，可由藻類來補充，如1份乾紫菜（約10 公克）可攝取到6 微克維生素B12。菇類在栽培過程能形成維生素D，可選擇香菇、杏鮑菇等來豐富餐食。

5. 水果正餐同食用，當季在地份量足。

水果為膳食纖維、維生素C、礦物質及植化素之來源，此外維生素C能增加鐵質之吸收，建議每日攝取達2份為佳，並選擇當季水果。若需要控制血糖，則不建議於正餐同時進食。

6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

如何減少油、鹽、糖的攝取？

(1) 少油

a.更改烹調方式。利用蒸、烤、滷、涼拌、燉、涮等方式。

b.烹調器具。使用可減少油量之設備，如不沾鍋、烤箱、微波爐。

c.少用濃湯類。

d.少用濃厚之沙拉醬，選用和風醬、檸檬汁、醋等。

(2)少鹽

鹽分每日建議量不超過6公克，另注意高鈉之調味品或零食攝取。1 茶匙鹽（6公克，含2400 毫克鈉）= 2又2/5湯匙醬油 = 15茶匙蕃茄醬。

(3)少糖

「糖」是指製的蔗糖、果糖、葡萄糖，與「醣」不同，攝取過量的糖，熱量攝取也會增加，造成肥胖及其他慢性病發生，應少吃含糖及其他加工食品。

7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

過多的加工程序，會導致營養素流失，也會增加食品添加物之使用，故建議盡量以新鮮食材為主，食用食物「原原本本」的樣子，以原味、加工層次少之食物為主。

8. 健康運動30分，適度日曬20分。

適量的體能活動可保持健康，增加新陳代謝，維持理想體重，建議每日運動至少30分鐘。維生素D最主要的獲得方式為日曬，因植物性維生素D攝取可能不足，而適度日曬20分鐘就能得到充足維生素D（特殊疾病則不建議過度日曬，如紅斑性狼瘡、白化症等）。

（參考資料來源：衛生福利部www.mohw.gov.tw）

