

現在，已有愈來愈多的人因為宗教、健康或治療疾病等因素而選擇素食，無論您是全素或是部分素食，只要飲食方法正確，素食者的營養狀況並不會比非素食者差，而且還能降低體內飽合脂肪酸及膽固醇的含量，並增加食物纖維質的攝取，降低惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、高血壓、糖尿病……等慢性疾病發生的機會。

素食的分類

- 1.純素：**排除所有動物性來源的食物，例如魚、肉、蛋、乳製品（如牛乳、乳酪、冰淇淋等）。日常飲食中只食用蔬菜、水果、全穀、全麥類、豆類、核果類等食物。
- 2.奶素：**排除魚、肉、蛋等。日常飲食只食用全素食品 and 乳製品。
- 3.蛋奶素：**排除魚、肉等。日常飲食可食用全素食品及蛋、乳製品等。

各類食物所含之熱量與營養素

	熱量	脂肪	蛋白質	鐵	鈣	維生素 A	維生素 B 群	維生素 C
五穀根莖類	◎		△	△			△	
豆類及豆製品	○	○	◎	○	◎			
深綠色及 深黃色蔬菜				○	○	◎		○
深綠色蔬菜					△	△		△
深黃色水果 1					△	◎		○
深黃色水果 2					△	◎		◎
其他水果 3				▼	△	▼		▼
糖果、飲料								
蛋類	○	○	○	○	○	○	○	
奶類			○		◎		○	

◎豐富 ○適量 △少量 ▼微量 註：1.如木瓜、芒果。2.如橘子。3.如蘋果、葡萄。

素食者每日飲食建議

維持身體健康，「營養均勻」是最基本的要求。吃素者在飲食種類上的選擇性原本就比較少，所以更應比一般人注意營養均勻的問題。

- 1.全麥、全穀類：**如糙米飯，每日至少 6 份以上（1 份：飯約 200g，或土司 4 片，或中型饅頭 1 個）。
- 2.豆類等富含蛋白質之食物：**2~3 份（1 份：豆腐約 100g，豆干約 50g、黃豆約 20g）。
- 3.蔬菜類：**至少 4 份，且需包括 1 份深綠色或黃色蔬菜（蔬菜 1 份約 100g）。
- 4.水果類：**至少 4 份，且需包括 1 份橘檸檬類水果（水果 1 份約 150g）。

5.牛乳類：一天最多 3 杯或以乳製品替代（1 杯約 240g）。

6.蛋類：一週約 3~4 個蛋黃。

素食者飲食注意事項

1.需廣泛地選擇多種類的食物，不要侷限於少部分種類，要吃得足夠，還要營養均衡。

2.要特別注意以下幾種營養素的攝取或補充：

- 維生素 B12：由於素食者食物攝取的種類有限，所以維生素 B12 攝取量較低，比一般人約少 18 倍，容易引起心血管疾病，因此建議補充額外的維生素 B12 製劑。
- 鈣：黃豆製品是素食者最重要的鈣質來源，但鈣須與維生素 D（主要來自於陽光）一起攝取才能被吸收。纖維、植酸和草酸都會降低鈣在人體內的吸收率，因此要特別注意。
- 鋅：鋅可幫助人體肌肉生長發育，果實核仁是鋅含量最豐富的食物，豆類也是很好的來源。同樣的，纖維、植酸、草酸也會使鋅的生物利用率降低。
- 維生素 D：素食飲食中沒有維生素 D 時會造成維生素 D 缺乏症和佝僂症。宜多曬太陽，使皮膚內的膽固醇轉變為維生素 D。
- 維生素 C 和鐵質：有貧血症狀的人，最好多吃含有維生素 C 和鐵質的蔬菜水果。

3.多選用未經碾製的五穀根莖類，例如糙米飯、全麥麵包、蕃薯、芋頭等，以補充總熱量、鐵質和維生素 B 群。

4.選擇多樣化的蔬菜，特別是深綠色蔬菜，以提供維生素 A、C 和鈣、鐵……等。

5.配合胺基酸的互補作用，攝取豆類和豆製品時，要和五穀類一起食用。例如：綠豆小米粥、紅豆糙米飯……等。

6.每天要吃水果，尤其是富含維生素 C 的水果，如柳橙、橘子、蕃石榴……等，以增加鐵質的吸收。

7.控制烹飪用油，避免熱量攝取過多而造成肥胖。

8.服用鐵質營養補充劑或食物時，應與牛奶等富含鈣的食物分開食用，因為鈣會影響鐵質的吸收。

9.孩童和青少年、孕婦等，因有些必須營養成分無法充足攝取，為使健全成長，宜攝取蛋奶素，或以營養密度較高的食物來供給營養，最好請專業的營養師建議飲食。

10.痛風乃普林代謝異常而使得體內尿酸過多或排泄受阻，以致血清尿酸濃度增加而沉積於關節、肌腱、軟骨等處引起疼痛，所以飲食必須減少高普林的飲食，如香菇、乾豆、胚芽等食物，以及茶、酒、咖啡等飲料，並應多攝取水分。11.生蛋吸收率低，所以吃蛋時宜煮熟食用。