

素食與蔬食飲食

一、素食飲食的建議：

1. **多樣化飲食：**
每日應食用多種類型的食物，選擇原型食材與多色彩的食物，以確保攝取到多元的營養素。
2. **全穀雜糧與豆類搭配：**
全穀雜糧應占每日飲食的三分之一，並與豆類食物一起食用，以達到蛋白質「互補作用」，提高蛋白質的生理利用率。
3. **多樣化烹調用油，堅果種子不可少：**
根據烹調方法變換用油，每日應攝取一份堅果種子類食物，以獲得健康脂肪。
4. **深色蔬菜和菇類、藻類：**
深色蔬菜富含維生素與礦物質，菇類與藻類則提供維生素 B12。每日建議攝取一份深色蔬菜、一份菇類及一份藻類食物。
5. **水果與正餐同食，選當季在地：**
新鮮蔬果是維生素 C 的主要來源，有助於改善鐵質吸收。用餐時攝取水果，可以提高鐵質的吸收效率。
6. **清淡飲食，減少油鹽糖：**
採用蒸、煮、烤、滷、氣炸、微波等少油的烹調方式，避免過度加工食品及重口味的食物。飲食應以原味清淡為主，少加油、鹽、糖等調味品。
7. **選擇粗食，慎選加工食品：**
市售素食加工食品常含有食品添加物，建議多選擇新鮮食材，少吃過度加工的食品。
8. **每天運動 30 分鐘，適度日曬 20 分鐘：**
每週進行 150 分鐘的規律體能活動以維持健康。每日適度日曬 20 分鐘，有助於體內維生素 D 的生成，預防維生素 D 缺乏。

二、我國素食分類規定

食品包裝上須顯著標示以下素食類型，並如實標明內容物：

1. **全素或純素：**不含植物五辛（大蒜、蔥、薤（薑頭、小蒜）、韭菜、興渠（中藥稱「阿魏」）的純植物性食物。
2. **蛋素：**全素或純素並含蛋製品。
3. **奶素：**全素或純素並含奶製品。
4. **奶蛋素：**全素或純素並含奶製品和蛋製品。
5. **植物五辛素：**含大蒜、蔥、薤（薑頭、小蒜）、韭菜、興渠（中藥稱「阿魏」）的植物性食物。

三、素食(vegetarian diet)與蔬食(vegan diet)的主要差別：

1. **動物產品的範圍：**

- **素食飲食**：通常不食用肉類、家禽、魚類及其他動物肉，但可以包括蛋類和奶製品，具體視素食的類型而定。
 - **蔬食飲食**：完全不食用來自動物的產品，包括肉類、魚類、蛋類、奶製品及蜂蜜，並避免使用任何動物來源的產品，如皮革、羊毛和絲綢等。
2. **動機與理念**：
- **素食飲食**：動機可能包括健康考量、宗教信仰、環保意識及動物權利等，飲食選擇常受個人信仰、文化或生活方式的影響。
 - **蔬食飲食**：基於動物權利、環保及健康意識，蔬食者選擇完全不使用動物產品，這種飲食方式是一種更廣泛的生活方式，旨在減少對動物的傷害。
3. **生活方式**：
- **素食飲食**：主要影響的是飲食選擇，其他生活方式的選擇可能不會受到素食信仰的影響。
 - **蔬食飲食**：蔬食是一種嚴格的生活方式，不僅影響飲食，還包括日常用品的選擇，如化妝品、衣物和家具等，蔬食者會避免使用涉及動物剝削的產品。

無論採用何種素食飲食，每日飲食應遵循以下建議：食物種類多樣化，全穀雜糧搭配豆類，烹調油品多變化，堅果種子每天一份，深色蔬菜及菇、藻類至少各一份，水果應與正餐同食，飲食口味宜清淡，選擇粗食，少吃精緻加工食品。每日規律的運動 30 分鐘，並適度日曬 20 分鐘，有助於維持健康。

臺北市立聯合醫院仁愛院區關心您(1160826 版)

參考資料：

1. 《素食飲食指標》衛生福利部國健署 107 年第二版
2. 《包裝食品宣稱為素食之標示規定》衛生福利部食品藥物管理局食品標示諮詢服務平台
3. 〈Vegan、五辛素、蛋奶素可以吃什麼？鍋邊素、方便素是什麼意思？國內外常見素食種類懶人包〉早安健康 2023.08.14