

健康素食3大原則 吃出好氣色

文 | 顏妙容 | 仁愛院區營養師

國人吃素風氣日益興盛，但吃素並不一定等於健康，可能產生蛋白質或鈣、鐵、維生素等攝取不足。提供素食飲食建議，讓素食者吃得營養又健康。

吃素本身飲食上的限制，可選擇的食物種類變少，可能產生營養素缺乏；素食加工品油脂多偏高，亦使用不少調味料加重口味，長期攝取也對健康造成不少負擔。健康吃素有方法，以下提供幾點參考：

營養均衡 少吃加工品

1. 六大種類均衡吃：依國民健康署素食飲

	全素				蛋素				奶素				奶蛋素			
熱量(大卡)	1200	1500	1800	2000	1200	1500	1800	2000	1200	1500	1800	2000	1200	1500	1800	2000
乳品類(杯)									1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
豆類(份)	4.5	5.5	6.5	7.5	3.5	4.5	5.5	6.5	3	4	5	6	2	3	4	5
蛋類(份)					1	1	1	1					1	1	1	1

註：乳品類1杯＝240毫升全脂、脫脂或低脂奶＝1份；豆類、蛋類1份＝黃豆20公克＝無糖豆漿1杯＝傳統豆腐3格(80克)或嫩豆腐半盒(140克)＝五香豆干1又1/4片(35克)＝濕豆皮30克＝雞蛋1個

食指南建議，均衡攝取各大類營養。

- **全穀雜糧配豆類**：每日應1/3以上選擇未精緻之主食，如糙米飯、燕麥、甘藷等；吃素易缺乏甲硫胺酸、離胺酸兩種必需胺基酸，將豆類與全穀雜糧搭配食用可互補。
- **奶蛋豆類不可少**：素食者蛋白質易攝取不足，以每日1200至2000大卡為例，依素食類型給予份量建議。

- **鮮蔬菇藻常變化：**每日至少攝取3份蔬菜，其中至少一份深色蔬菜與菇、藻類，以補充礦物質、維生素。
- **當季水果同餐吃：**茹素者易攝取鐵質不足而貧血，可隨餐補充水果，每日應達2份，維生素C可幫助鐵質吸收。
- **用油變化搭堅果：**各類用油交替使用。堅果富含維生素、礦物質，每日補充1份。另須注意椰子油、棕櫚油

飽和脂肪偏高，不建議太常食用。

2. **減少過度加工品攝取頻率：**加工品多經繁複精製與加工過程，易導致營養流失，油脂與鈉含量也偏高，建議多食用當季新鮮食材，並減少調味料用量。
3. **運動日曬保健康：**茹素者易缺乏鈣質，建議增運動量，趁陽光不強烈時每天日曬約20分鐘，有助活化維生素D、促鈣吸收，增進骨本。

地瓜核桃豆奶飲

材料（1人份）

地瓜120克、無糖豆漿240ml、核桃5克

作法

地瓜蒸熟後，將核桃一同放入豆漿裡，使用調理機攪打均勻即可食用。

營養素分析

熱量265大卡、醣類40克、蛋白質9.99克、脂肪9.5克、膳食纖維7.66克

錦繡豆蔬捲

材料（1人份）

生豆包35克、玉米筍10克、綠豆芽5克、紅蘿蔔10克、蘆筍10克、紫薯15克、油2.5克

作法

1. 將食材切成條狀，蔬菜燙過、紫薯蒸熟後放涼備用。
2. 食材放入生豆包後慢慢捲起，尾端用少許太白粉水定型。
3. 油熱鍋後慢煎至金黃色，淋上適量素蠔油調味並灑上少許芝麻。

營養素分析

熱量124大卡、醣類8.8克、蛋白質9.5克、脂肪5.7克、膳食纖維1.38克

