

## 七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

素食的加工食品，以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程中經常會添加食品添加物，以增加其風味或口感，因此建議素食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

## 八、健康運動30分，適度日曬20分。

日常生活充分體能活動是保持健康所不可或缺的，藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議維持健康多活動，每日至少30分鐘。

台灣地區全年陽光充足，每天日曬20分鐘就足以在體內產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，避免維生素D缺乏的問題發生。



更多素食資訊請上食品藥物消費者知識服務網

[www.consumer.fda.gov.tw](http://www.consumer.fda.gov.tw)



行政院衛生署



# 素食

飲食指標

行政院衛生署



「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。素食飲食指標計有8項：

### 一、依據指南擇素食，食物種類多樣化。

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物選擇原則，素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」，豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，會以豆類、蛋類取代；而「奶素」及「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。



### 二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精製全穀根莖類可提供維生素B群、纖維素及微量礦物質，豆類食物，尤其指黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，故建議每天應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議選擇未精製全穀類佔全穀根莖類總

量三分之一以上。



### 三、烹調用油常變化，堅果種子不可少。

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕欖油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會升高血液中的膽固醇，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法後經常變換烹調用油。

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

### 四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜營養價值高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類（如：香菇、杏鮑菇、喜來菇、珊瑚菇等）、藻類（如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等）提供了維生素B12；其中又以紫菜的維生素B12含量較多，因此建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物。

### 五、水果正餐同食用，當季在地份量足。

新鮮蔬菜或水果為維生素C之食物來源。維生素C與鐵吸收率呈正相關。故建議在三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質之吸收率。

### 六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常飲食在烹調時應減少使用調味品，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。

少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中應做到少油、少鹽、少糖。

