



# 民國百年版素食飲食指標 暨素食飲食指南草案簡介

楊淑惠 Ph.D., MS, R.D., C.D.E  
臺北醫學大學保健營養學系副教授

E-mail: [sherry@tmu.edu.tw](mailto:sherry@tmu.edu.tw) ;  
Tel: 27361661#6568

1. 研議素食飲食指標，99TFDA-FS-416
2. 99-100年度研議素食飲食指南、指標手冊暨生命期營養單張(嬰幼兒飲食指南除外)，99TFDA-FS-434

# 感謝專家與學者的熱情參與

## 素食指南、指標手冊工作小組

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 吳晶惠 組長佛教慈濟綜合醫院台北分院
- 李蕙蓉 組長國泰綜合醫院營養組
- 林子又 主任基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院營養課
- 林 薇 教授中國文化大學食品暨保健營養學系
- 邱雪婷 營養師兼秘書長臺灣素食營養學會
- 胡雪萍 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 高美丁 教授靜宜大學觀光事業學系
- 許惠玉 主任財團法人董氏基金會食品營養組
- 陳怡君 助理教授臺北醫學大學保健營養學系
- 陳俊榮 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 曾明淑 副教授輔仁大學營養科學系
- 黃青真 教授國立臺灣大學生化科技學系
- 葉松鈴 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 劉珍芳 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 潘文涵 研究員中央研究院生物醫學科學研究所
- 盧立卿 教授國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

# 感謝專家與學者的熱情參與

## 素食指標內文審查委員

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 王果行 院長輔大營養系
- 吳晶惠 組長佛教慈濟綜合醫院台北分院
- 李蕙蓉 組長國泰綜合醫院營養組
- 林子又 主任基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院營養課
- 林 薇 教授中國文化大學食品暨保健營養學系
- 邱雪婷 營養師兼秘書長臺灣素食營養學會
- 胡雪萍 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 殷光達 醫師亞東醫院風濕免疫科
- 高美丁 教授靜宜大學觀光事業學系
- 常佑康 醫師慈濟醫院放射腫瘤科
- 張維國 助理教授國防醫學院
- 許惠玉 主任財團法人董氏基金會食品營養組
- 許順堯 教授臺大食品科技研究所
- 陳怡君 助理教授臺北醫學大學保健營養學系
- 陳俊榮 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 曾明淑 副教授輔仁大學營養科學系
- 黃青真 教授國立臺灣大學生化科技學系
- 葉松鈴 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 劉珍芳 教授臺北醫學大學保健營養學系
- 潘文涵 研究員中央研究院生物醫學科學研究所
- 盧立卿 教授國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

# 素食人口

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## ■ 台灣地區

- 男，約3%
- 女，約10%

1993-1996年國民營養健康狀況變遷調查

## ■ 臺灣素食人口已達總人口的10%，全素者約占2%

臺灣食品消費調查統計年鑑 2008版

## ■ 民眾飲食保健方面「少吃肉、多蔬果」約佔60.2%

臺灣食品消費調查統計年鑑 2009版



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 2009年行政院衛生署公佈國內素食分類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 純素(Vegan Diet)
- 奶素(Lacto-Vegetarian Diet)
- 蛋素(Ovo-Vegetarian Diet)
- 蛋奶素(Ovo-Lacto Vegetarian Diet)
- 植物五辛素
  - 不忌蔥、蒜、韭、薤、興渠



# 國人膳食營養素參考攝取量 (DIETARY REFERENCE INTAKES, DRIS)

[http://www.fda.gov.tw/content.aspx?site\\_content\\_sn=285](http://www.fda.gov.tw/content.aspx?site_content_sn=285)



# 國人膳食營養素參考攝取量

## 各項名詞說明及對照表 民國91年.10.15 修訂

國人膳食營養素參考攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs) 包含建議攝取量 (RDA)、足夠攝取量 (AI)、平均需要量 (EAR) 及上限攝取量 (UL)。

越 · 創新

中文名稱	英文名稱	說明
建議攝取量	Recommended Dietary Allowance (RDA)	建議攝取量值是可滿足 97-98% 的健康人群每天所需要的營養素量 $RDA = EAR + 2SD$
足夠攝取量	Adequate Intakes (AI)	當數據不足無法定出 RDA 值時，以健康者實際攝取量的數據推算出來之營養素量
平均需要量	Estimated Average Requirement (EAR)	估計平均需要量值為滿足健康人群中半數的人所需要的營養素量
上限攝取量	Tolerable Upper Intake Levels (UL)	對於絕大多數人不會引發危害風險的營養素攝取最高限量 NOAEL or LOAEL/不確定因子
國人膳食營養素參考攝取量	Dietary Reference Intakes (DRIs)	包含 RDA、AI、EAR 及 UL



# 「每日飲食指南」

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 目標：預防營養素缺乏
- 營養素建議值為達國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之70



# 食物分類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

食物類別	主要提供營養成分	次要提供營養成分
全穀根莖類	醣類(碳水化合物)、 維生素B <sub>1</sub>	全穀、根莖雜糧：蛋白質、脂肪、膳食纖維、 維生素B <sub>2</sub> 、菸鹼酸、鐵、鋅 米、麵：蛋白質
低脂乳品類	蛋白質、維生素B <sub>2</sub> 、鈣	維生素A、維生素B <sub>12</sub> 、磷
豆(蛋)類	蛋白質、維生素B <sub>1</sub> 、磷	蛋：維生素A、維生素B <sub>12</sub> 黃豆及其製品：脂肪、維生素E、葉酸、鈣、鐵
蔬菜類	膳食纖維、維生素C、 葉酸、鉀	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素A、維生素E、鈣、 鐵、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	醣類(碳水化合物)、 維生素C	膳食纖維、維生素A、鉀
油脂與堅果種子類	不飽和脂肪酸	植物油類：維生素E 堅果及種子類：維生素B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵

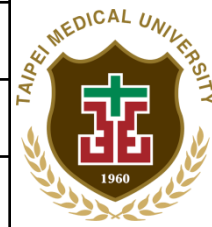
# 份量說明

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 份量單位的標準，以各大類食物平均一份所含的蛋白質、脂肪與醣類(碳水化合物)，
- 六大類食物份量參考基準（1份）如下：

六大類食物	熱量及三大營養素			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類(碳水化合物) (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆(蛋)類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 素食營養問題

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 與三大營養素之建議熱量攝取比例比較

醣類：50-60 %

蛋白質：10-20 %

脂質：20-30 %

(嚴等, 2007) (FURUSHI, 1995-1998) (Shaw et al., 1995)  
(Fu et al., 2006) (Yen et al., 2008) (蕭等, 1994)

# 試算分析

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

2004-2008國民營養健康狀況變遷調查



24小時飲食回憶問卷

非葷食者

(衛生署，2009)



食物攝食情形

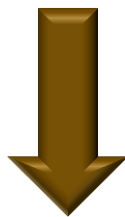


臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 非葷食者攝食情形分析

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

全素	奶素	蛋素	奶蛋素
116	41	45	32



234 人



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

全穀根莖類 比例 (%)

米飯	42
麥片	6
麵條(線)	8
饅頭	5
五穀	4
甘薯;地瓜;蕃薯	4
餅乾	3
糯米	3
綠豆	2
土司	2
糙米	2
芋頭	2



豆類	比例(%)
豆包(皮)	14
傳統豆腐	13
豆漿	9
麵腸(腸、輪)	8
素火腿	7
黃豆	7
豆乾	7

豆類	比例(%)
素肉	5
豆腐	5
素丸子	4
黑豆	4
素料	3
百頁豆腐	2
豆花	2



蔬菜類	比例 (%)
高麗菜 (甘藍)	10
胡(紅)蘿蔔	8
香菇	5
地瓜葉;蕃薯葉	4
小白菜	3
竹筍	2
大蕃茄	2
蘿蔔	2
大白菜	2
花椰菜	2

蔬菜類	比例 (%)
不知名的青菜	2
小黃瓜	2
絲瓜	2
醬瓜	2
菠菜	2
空心菜	2
芹菜	2
海帶	2
苦瓜	2





水果類	比例 (%)
-----	--------

香蕉	11
----	----

蘋果	10
----	----

柳橙	8
----	---

柑橘:橘子	7
-------	---

鳳梨	7
----	---

葡萄	7
----	---

木瓜	4
----	---

芒果	4
----	---

西瓜	4
----	---

蓮霧	4
----	---

芭樂	4
----	---

水梨	3
----	---

柚子	3
----	---

油脂類	比例 (%)
沙拉油	28
葵花油	18
橄欖油	17
香油	8
橄欖油	5
葡萄籽油	4
苦茶油	4
蔬菜油	2
芥花油	2
花生油	2



堅果 (核果) 種子類	比例 (%)
花生	54
黑芝麻	18
杏仁	9
葵花子	5
核桃	4
南瓜子	3
腰果	3
綜合堅果仁	1
白芝麻	1
開心果	1
榛子果仁醬	1



# 非葷食者經常攝取之食物

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

全穀根莖類	未精製:糙米 精緻:白飯 燕麥
豆類	豆皮 傳統豆腐 麵腸
蔬菜類	甘藍 甘藷葉 小白菜
水果類	香蕉 柑橘 鳳梨
油脂類	沙拉油
堅果(核果)種子類	花生



資料來源：2005-2008國人營養健康狀況變遷調查

# 試算分析

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

2004-2008國民營養健康狀況變遷調查

24小時飲食回憶問卷

非葷食者

(衛生署, 2009)

食物攝食情形

+

每日飲食指南食物建議攝取份量

試算



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 試算流程

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 第一次試算



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 民國百年版每日飲食指南

低於1200大卡者營養素缺失較多，  
故建議全穀類應達2/3以上



依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
食物類別							
				份數			
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
未精製(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
其他(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
低脂乳品類	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>
蔬菜類	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
水果類	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
油脂與堅果種子類	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
油脂類	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類	1	1	1	1	1	1	1
<b>加總熱量</b>	<b>1200</b>	<b>1555</b>	<b>1815</b>	<b>2020</b>	<b>2190</b>	<b>2505</b>	<b>2685</b>
<b>Protein (%)</b>	<b>16</b>	<b>16.6</b>	<b>16.3</b>	<b>16.2</b>	<b>15.7</b>	<b>15.6</b>	<b>16.2</b>
<b>Lipid (%)</b>	<b>30.8</b>	<b>26.2</b>	<b>27.8</b>	<b>29.4</b>	<b>27.1</b>	<b>27.3</b>	<b>29.5</b>
<b>CHO (%)</b>	<b>51</b>	<b>54.8</b>	<b>53.6</b>	<b>52.1</b>	<b>54.9</b>	<b>54.8</b>	<b>52</b>



依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

# 純素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 <sup>1</sup> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

# 純素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
糙米	4	4	4	4	6	6	6
白米	2	4	6	6	8	8	8
燕麥	0	2	2	2	2	2	2
<b>豆類</b>	<b>4.5</b>	<b>5.5</b>	<b>6.5</b>	<b>7.5</b>	<b>7.5</b>	<b>8.5</b>	<b>10</b>
豆腐皮	2	2	3	3.5	3.5	3.5	4
傳統豆腐	1.5	2	2	2	2	3	3
麵腸	1	1.5	1.5	2	2	2	3
<b>蔬菜類</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
甘薯葉	1	1	1	2	2	2	2
小白菜	1	1	1	1	1	1	1
甘藍	1	1	1	1	1	2	2
<b>水果類</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
柑橘	1	1	1	1	1.5	2	2
香蕉	1	1	1	1	1	1	1
鳳梨	0	0	0	1	1	1	1
<b>油脂與堅果種子類</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
沙拉油	3	3	4	5	5	6	7
花生	1	1	1	1	1	1	1

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

# 蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 <sup>1</sup> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1



# 蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
糙米	4	4	4	4	6	6	6
白米	2	4	6	6	8	8	8
燕麥	0	2	2	2	2	2	2
<b>豆類</b>	<b>3.5</b>	<b>4.5</b>	<b>5.5</b>	<b>6.5</b>	<b>6.5</b>	<b>7.5</b>	9
豆腐皮	1.5	2	2	3	3	3	4
傳統豆腐	1	1.5	2	2	2	3	3
麵腸	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2
<b>蛋類</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
雞蛋	1	1	1	1	1	1	1
<b>蔬菜類</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
甘薯葉	1	1	1	2	2	2	2
小白菜	1	1	1	1	1	1	1
甘藍	1	1	1	1	1	2	2
<b>水果類</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
柑橘	1	1	1	1.5	2	2	2
香蕉	1	1	1	1	1	1	1
鳳梨	0	0	1	1	1	1	1
<b>油脂與堅果種子類</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
沙拉油	3	3	4	5	5	6	7
花生	1	1	1	1	1	1	1

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

# 奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 <sup>1</sup> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

# 奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
糙米	4	4	4	4	6	6	6
白米	2	4	6	6	8	8	8
燕麥	0	2	2	2	2	2	2
<b>豆類</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
豆腐皮	1	2	2	3	3	3	4
傳統豆腐	1	1	2	2	2	2	2
麵腸	1	1	1	1	1	2	2
<b>低脂乳品類</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>
低脂鮮乳	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
<b>蔬菜類</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
甘薯葉	1	1	1	2	2	2	2
小白菜	1	1	1	1	1	1	1
甘藍	1	1	1	1	1	2	2
<b>水果類</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
柑橘	1	1	1	1	1.5	2	2
香蕉	1	1	1	1	1	1	1
鳳梨	0	0	0	1	1	1	1
<b>油脂與堅果種子類</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
沙拉油	3	3	4	5	5	6	7
花生	1	1	1	1	1	1	1

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

# 蛋奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 <sup>1</sup> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
低脂乳品類 <sup>2</sup> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1



# 蛋奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
糙米	4	4	4	4	6	6	6
白米	2	4	6	6	8	8	8
燕麥	0	2	2	2	2	2	2
<b>豆類</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
豆腐皮	1	1	2	2	2	3	3
傳統豆腐	0.5	1	1	2	2	2	2
麵腸	0.5	1	1	1	1	1	2
<b>蛋類</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
雞蛋	1	1	1	1	1	1	1
<b>低脂乳品類</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>
低脂鮮乳	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2
<b>蔬菜類</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
甘薯葉	1	1	1	2	2	2	2
小白菜	1	1	1	1	1	1	1
甘藍	1	1	1	1	1	2	2
<b>水果類</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
柑橘	1	1	1	1	1.5	2	2
香蕉	1	1	1	1	1	1	1
鳳梨	0	0	0	1	1	1	1
<b>油脂與堅果種子類</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
沙拉油	3	3	4	5	5	6	7
花生	1	1	1	1	1	1	1



		熱量 (大卡)	醣類 (%)	脂肪 (%)	蛋白質 (%)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)	Vit B <sub>2</sub> (mg)	Niacin (mg)	Vit B <sub>12</sub> (μg)	葉酸 (μg)
建議或需要量			50-60	20-30	10-20	1000	10-15	♂ 15 ♀ 12	♂ 1.3 ♀ 1.0	♂ 14-16 ♀ 14	2.4	400
1200大卡	全素	1051	57	27	20	546	13	8	0.6	10	0.0	233
	奶素	1130	57	27	19	856	11	8	1.2	10	0.4	223
	蛋素	1071	56	26	18	472	11	8	0.8	11	1.1	226
	蛋奶素	1148	55	29	16	815	11	8	1.4	11	1.5	226
1500大卡	全素	1412	60	24	19	621	15	10	0.7	12	0.0	293
	奶素	1485	59	24	18	893	13	10	1.2	12	0.4	279
	蛋素	1430	58	26	17	580	15	10	0.9	13	1.1	295
	蛋奶素	1509	58	26	16	891	13	10	1.5	13	1.5	286
1800大卡	全素	1698	58	27	18	641	16	11	0.7	13	0.0	312
	奶素	1738	59	25	18	1007	15	12	1.3	13	0.4	311
	蛋素	1677	58	26	17	639	16	11	0.9	13	1.1	319
	蛋奶素	1750	58	26	16	911	14	12	1.5	13	1.5	305
2000大卡	全素	1851	58	25	19	801	20	13	1.0	14	0.0	379
	奶素	1935	58	26	18	1174	19	13	1.5	14	0.4	381
	蛋素	1874	57	27	18	807	20	13	1.2	15	1.1	389
	蛋奶素	1959	57	27	17	1172	19	13	1.8	14	1.5	387
2200大卡	全素	2026	61	24	19	821	21	14	1.0	17	0.0	390
	奶素	2110	60	24	18	1194	20	15	1.6	17	0.4	391
	蛋素	2050	60	25	17	827	21	14	1.3	17	1.1	399
	蛋奶素	2134	60	25	16	1192	19	15	1.8	17	1.5	398
2500大卡	全素	2335	61	24	18	997	23	16	1.1	18	0.0	446
	奶素	2408	61	24	18	1261	21	16	1.7	18	0.4	429
	蛋素	2358	60	25	17	1003	23	16	1.4	18	1.1	455
	蛋奶素	2431	60	25	16	1275	22	17	1.9	18	1.5	441
2700大卡	全素	2461	59	25	19	1009	25	17	1.2	19	0.0	464
	奶素	2561	58	26	18	1408	23	18	1.9	18	0.6	451
	蛋素	2484	58	27	18	1023	25	17	1.4	19	1.1	475
	蛋奶素	2541	59	25	17	1406	23	18	2.2	19	1.7	458

# 試算流程

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 第一次試算



鈣  
鋅  
維生素B<sub>2</sub>  
維生素B<sub>12</sub>  
葉酸

低於70% DRIs 建議量

## 調整

項目	調整	被取代物		取代物	
豆類	鈣	麵腸	6.2mg/100g	小方豆干	685mg/100g
蔬菜類	鋅	小白菜	0.3mg/100g	杏鮑菇	1.1mg/100g
蔬菜類	維生素B <sub>12</sub>			增加0.3份紫菜	65ug/100g
蔬菜類	葉酸	甘藍	18.7mg/100g	芥藍菜	69ug/100g
堅果種子類	調整P/M值	花生	P/M=0.92	腰果	P/M=0.32

建議或需要量		熱量 (大卡)	醣類 (%)		脂肪 (%)		蛋白質 (%)	
			50-60		20-30		10-20	
1200大卡	全素	1088	55		30		20	
	奶素	1162	56		29		19	
	蛋素	1104	54		31		17	
	蛋奶素	1180	54		30		16	
1500大卡	全素	1448	61		25		18	
	奶素	1517	61		24		18	
	蛋素	1468	60		26		16	
	蛋奶素	1541	60		26		15	
1800大卡	全素	1734	58		27		17	
	奶素	1770	60		25		17	
	蛋素	1714	59		26		16	
	蛋奶素	1704	55		29		17	
2000大卡	全素	1835	60		26		17	
	奶素	1971	59		26		18	
	蛋素	1911	58		28		17	
	蛋奶素	1991	58		27		16	
2200大卡	全素	2011	62		24		17	
	奶素	2147	61		25		17	
	蛋素	2092	60		26		16	
	蛋奶素	2159	60		26		16	
2500大卡	全素	2373	61		25		17	
	奶素	2444	61		25		17	
	蛋素	2395	61		25		16	
	蛋奶素	2468	61		25		16	
2700大卡	全素	2501	59		27		18	
	奶素	2609	59		26		17	
	蛋素	2525	58		28		17	
	蛋奶素	2577	59		26		17	

建議或需要量		鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)
				1000	♂ 350-380 ♀ 300-320	800	10-15	♂ 15 ♀ 12
1200大卡	全素	229	2111	1225	369	949	16	9
	奶素	369	2545	1280	405	1137	14	9
	蛋素	279	2074	1048	350	957	16	9
	蛋奶素	439	2483	1231	383	1136	14	9
1500大卡	全素	257	1974	1451	397	1119	18	11
	奶素	400	2394	1459	435	1321	15	11
	蛋素	285	1976	1193	381	1122	17	11
	蛋奶素	467	2347	1457	412	1306	15	11
1800大卡	全素	265	2118	1471	434	1267	19	12
	奶素	402	2566	1573	469	1441	17	13
	蛋素	332	2071	1469	411	1252	19	12
	蛋奶素	476	2605	1588	467	1512	18	13
2000大卡	全素	331	2717	1748	492	1319	22	13
	奶素	495	3257	1996	553	1601	22	15
	蛋素	385	2809	1637	502	1430	23	14
	蛋奶素	523	3258	1739	537	1604	21	15
2200大卡	全素	333	2849	1768	544	1442	23	15
	奶素	497	3389	2016	605	1724	23	16
	蛋素	385	2956	1704	552	1539	24	15
	蛋奶素	570	3312	1921	584	1737	22	16
2500大卡	全素	356	3358	1963	625	1721	27	17
	奶素	518	3754	2100	660	1914	25	18
	蛋素	403	3336	1834	606	1714	26	17
	蛋奶素	586	3707	2097	637	1898	24	18
2700大卡	全素	386	3506	2119	665	1887	29	18
	奶素	582	4088	2340	710	2113	26	19
	蛋素	453	3459	2117	642	1872	29	18
	蛋奶素	655	4012	2244	690	2126	26	19

建議或需要量		Vit A (RE)	Vit E ( $\alpha$ -TE)	Vit B <sub>1</sub> (mg)	Vit B <sub>2</sub> (mg)	Niacin (mg)	Vit B <sub>6</sub> (mg)	Vit B <sub>12</sub> ( $\mu$ g)	葉酸 ( $\mu$ g)	Vit C (mg)
		♂ 600 ♀ 500	12	♂ 1.0-1.2 ♀ 0.8-0.9	♂ 1.3 ♀ 1.0	♂ 14-16 ♀ 14	1.5-1.6	2.4	400	100
1200大卡	全素	2086	6	1	1	12	1	2	293	179
	奶素	2154	6	1	1	12	1	2	288	179
	蛋素	2198	6	1	1	13	1	3	296	179
	蛋奶素	2266	6	1	2	13	1	4	288	179
1500大卡	全素	1586	6	1	1	16	1	2	299	145
	奶素	1654	6	1	1	16	1	2	288	145
	蛋素	1698	6	1	1	17	1	3	311	145
	蛋奶素	1766	6	1	1	17	1	4	295	145
1800大卡	全素	1586	8	1	1	17	2	2	319	145
	奶素	1654	7	1	1	17	2	2	321	145
	蛋素	1698	7	1	1	17	2	3	326	145
	蛋奶素	1767	7	1	2	17	2	4	338	145
2000大卡	全素	2060	8	1	1	18	2	2	370	182
	奶素	2129	8	1	2	18	2	2	385	182
	蛋素	2173	9	1	1	18	2	3	395	182
	蛋奶素	2241	8	1	2	19	2	4	397	182
2200大卡	全素	2118	9	1	1	20	2	2	381	203
	奶素	2186	9	2	2	21	2	2	396	203
	蛋素	2230	9	1	1	21	2	3	412	203
	蛋奶素	2298	9	1	2	21	2	4	390	203
2500大卡	全素	2181	10	2	1	22	3	2	452	262
	奶素	2249	10	2	2	22	3	2	438	262
	蛋素	2293	10	2	1	22	3	3	461	262
	蛋奶素	2361	10	2	2	22	2	4	445	262
2700大卡	全素	2181	11	2	1	22	3	2	472	262
	奶素	2272	11	2	2	22	3	3	473	262
	蛋素	2293	11	2	1	22	3	3	479	262
	蛋奶素	2384	10	2	2	23	3	4	467	262

建議或需要量		Thr (mg)	Val (mg)	Met (mg)	Ile (mg)	Leu (mg)	Phe (mg)	Lys (mg)	His (mg)	Trp (mg)
		♂ 930	♂ 1612	♂ 644.8 ♀ 5	♂ 1240	♂ 2418	♂ 930	♂ 1860	♂ 620	♂ 248
		♀ 795	♀ 1378	51.2	♀ 1060	♀ 2067	♀ 795	♀ 1590	♀ 530	♀ 212
1200大卡	全素	2019	2659	502	2339	3847	2700	2906	1313	604
	奶素	2106	2873	786	2440	4106	2666	3191	1387	491
	蛋素	2099	2751	578	2381	3888	2689	3008	1316	623
	蛋奶素	2147	2928	836	2443	4073	2609	3230	1373	509
1500大卡	全素	2438	3243	538	2737	4666	3229	3431	1589	669
	奶素	2568	3505	831	2887	5020	3256	3793	1685	571
	蛋素	2511	3323	632	2768	4686	3202	3522	1588	674
	蛋奶素	2565	3512	871	2841	4892	3138	3756	1648	574
1800大卡	全素	2877	3805	674	3254	5627	3814	4082	1867	756
	奶素	2919	3972	949	3305	5791	3720	4292	1920	627
	蛋素	2874	3812	714	3208	5499	3697	4045	1831	759
	蛋奶素	3171	4243	1062	3572	6174	3989	4728	2028	717
2000大卡	全素	2964	3913	647	3335	5775	3913	4170	1918	795
	奶素	3315	4456	1000	3763	6601	4259	4878	2164	752
	蛋素	3347	4370	819	3742	6457	4327	4759	2111	885
	蛋奶素	3389	4537	1094	3793	6621	4233	4969	2163	757
2200大卡	全素	3097	4128	654	3480	5899	4090	4308	2009	869
	奶素	3448	4671	1007	3908	6725	4436	5016	2255	826
	蛋素	3436	4538	817	3838	6486	4443	4821	2180	944
	蛋奶素	3534	4774	1065	3960	6787	4439	5130	2263	860
2500大卡	全素	3796	5008	877	4313	7406	5040	5369	2455	1011
	奶素	3888	5234	1143	4424	7686	5021	5667	2534	913
	蛋素	3831	5052	944	4305	7352	4968	5396	2437	1015
	蛋奶素	3885	5240	1183	4379	7558	4904	5629	2497	916
2700大卡	全素	4278	5591	1007	4897	8436	5723	6149	2756	1140
	奶素	4308	5789	1356	4940	8605	5567	6385	2813	969
	蛋素	4275	5598	1047	4851	8308	5606	6111	2719	1143
	蛋奶素	4394	5891	1414	4993	8667	5571	6500	2821	1003

建議或需要量		脂肪酸P/M	n-6/n-3
		< 1	2-4:1
1200大卡	全素	2.0	4.4
	奶素	0.8	5.3
	蛋素	1.1	5.8
	蛋奶素	0.6	6.2
1500大卡	全素	1.9	4.6
	奶素	0.9	5.9
	蛋素	1.6	4.5
	蛋奶素	1.2	5.7
1800大卡	全素	1.8	5.0
	奶素	1.6	4.8
	蛋素	1.2	4.8
	蛋奶素	0.9	5.8
2000大卡	全素	1.8	4.9
	奶素	1.7	5.0
	蛋素	1.2	4.9
	蛋奶素	1.0	4.8
2200大卡	全素	1.7	5.2
	奶素	1.6	5.2
	蛋素	1.2	4.7
	蛋奶素	1.1	6.4
2500大卡	全素	1.8	4.7
	奶素	1.5	5.4
	蛋素	1.3	4.6
	蛋奶素	1.3	5.3
2700大卡	全素	1.8	4.8
	奶素	1.7	4.7
	蛋素	1.3	4.7
	蛋奶素	1.4	5.4





# 素食飲食指標



# 各國對素食的飲食建議

討論項目	它國素食飲食技巧	台灣國民素食飲食指標初擬
全穀雜糧類	*Select whole grains more often. (Singapore) *Choose mainly <u>whole grains</u> .(Canada)	1. 全穀根莖類攝取其中1/3以上為全穀類 2. 每日飲食應以未精製植物性食物為佔大部分。
油脂	*Keep your choices low in fat.(Singapore) *Get your vitamin E.(U.S.) *Nuts make great snacks.(U.S.) *Choose fats wisely.(U.S.) *Pay attention to these important nutrients. <u>Omega-3 fatty acids</u> .(Canada)	3. 可多用芥花油及橄欖油調理食物。 4. 堅果種子不可少，Omega-3脂肪酸才不少。  說明： 堅果種子包括黑芝麻、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
蛋白質	*Include enough plant proteins.(Singapore) *Think about protein.(U.S.) *Include beans and peas.(U.S.) *For maximum benefit, eat a wide range of these <u>protein-rich foods</u> .(Canada)	5. 全穀根莖類搭配黃豆與其製品，必需胺基酸不缺乏。

# 各國對素食的飲食建議

討論項目	它國素食飲食技巧	台灣國民素食飲食指標初擬
Vit B <sub>12</sub>	<p>*Watch out for nutritional shortfalls.(Singapore)            *Make some small changes at restaurants.(U.S.)            *Look for foods fortified with vitamin B<sub>12</sub>(Canada)</p>	<p>6. 純素者需固定攝取紫菜或健康發酵食品以維持B<sub>12</sub> 的攝取。            說明            • 10克熟紫菜(3張壽司皮)約含6.5 μg B<sub>12</sub></p>
鈣	<p>*bone up on sources of calcium.(U.S.)            *Get to know your <u>calcium</u> sources.(Canada)            *If you do not get enough sunshine, be sure to get <u>vitamin D2</u> from foods or supplements. This is especially important in winter months for people at northern latitudes. (Canada)            *Eat a wide variety of colorful vegetables (Canada)</p>	<p>7. 選擇低脫脂乳、高鈣蔬菜、高鈣豆類以補充鈣質。            8. 適度日曬避免Vit. D缺乏。            說明            • 高鈣蔬菜指每100克的蔬菜（不包含調味蔬菜）鈣含量大於75毫克之蔬菜            • 高鈣豆類指每7 克蛋白質之鈣含量大於75 毫克的豆類</p>
鐵		<p>9. 在用膳前後合用富含維生素C 的水果，增加鐵質生物利用率。            說明            • 富含維生素C的水果指每60大卡的水果之維生素C含量大於75毫克之水果</p>
		<p>10. 低油、低鹽、低糖烹調。</p>

# 依據指南擇素食，食物種類多樣化

- 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數



	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

# 純素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

# 蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類(份)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

# 奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

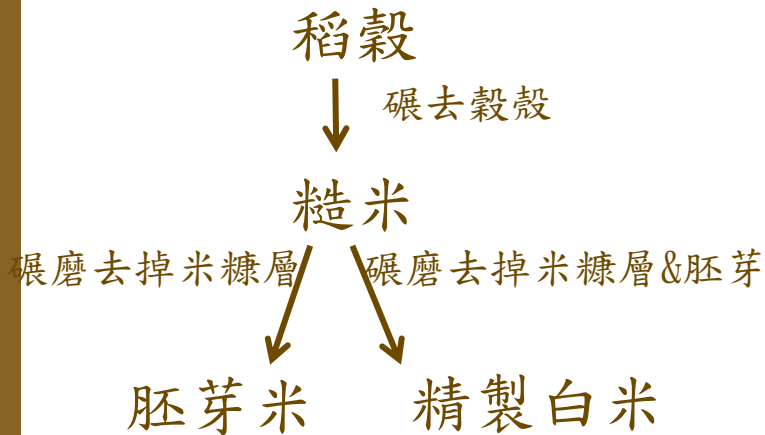
# 蛋奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1



## ■ 穀物在加工過程中會流失許多營養素



每100公克稻米的營養成分

	糙米	胚芽米	白米 (粳米)
粗纖維 (公克)	1.2	0.8	0.3
膳食纖維 (公克)	3.5	2.5	0.4
維生素E (α-TE)	1.05	0.9	0.15
維生素B1 (毫克)	0.37	0.39	0.07
維生素B2 (毫克)	0.07	0.04	0.02
菸鹼酸 (毫克)	6.32	5.05	1.04
維生素B6 (毫克)	0.13	0.41	0.14
鉀 (毫克)	223	258	72
鈣 (毫克)	9	10	5
鎂 (毫克)	114	106	20
鐵 (毫克)	1.5	0.4	0.2
鋅 (毫克)	2.1	2.2	1.7



# 全穀根莖類，又稱為主食

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

全穀根莖類食物為飲食中食用量最大的食物類別，故。包括：

- (1) **全穀類**—係指當整顆穀物若經過碾碎、粉碎、磨成細粉、成片狀，但保有與原來穀物相同比例之胚乳、胚芽和麩皮
  - 如糙米、全大麥、全小麥、糙薏仁等
  - 相較精製穀類含有較多膳食纖維、鈣、鐵、鋅等營養成分。
- (2) **精製穀類**—指經碾磨處理過之穀物
  - 白米、白麵粉及其製品、精白薏仁等
  - 經加工處理過而造成多數微量必需營養素的流失。
- (3) **澱粉質豆科類**—部分豆科植物所含澱粉量高於黃豆，蛋白質及脂肪相對較少
  - 如綠豆、紅豆、花豆等，亦屬全穀根莖類食物之範疇。
- (4) **澱粉質根莖類/果實類/種子類**—係指澱粉含量豐富之植物塊根或塊莖/果實/種子
  - 如豆薯、芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、荸薺、山藥、菱角、栗子、蓮子等。



# 全穀根莖類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## ■ 澱粉質 (starchy) 根莖類

- 澱粉含量豐富之植物塊根或塊莖
  - 豆薯、芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、荸薺、山藥等

## ■ 澱粉質豆科類

- 所含蛋白質和醣類量與黃豆及其製品不同
  - 綠豆、紅豆、花豆等

## ■ 澱粉質果實類

- 澱粉含量豐富之植物果實
  - 菱角、栗子等

## ■ 澱粉質種子類

- 澱粉含量豐富之植物種子
  - 蓮子等



# 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## ■ 全穀根莖類食物又稱作主食，其包括：

### ■ 全穀類

- 係指當整顆穀物若經過破碎、粉碎、磨成細粉、成片狀，但保有與原來穀物相同比例之胚乳、胚芽和麩皮始得稱之

- 糙米、全大麥、全小麥、糙薏仁等

### ■ 精製穀類

- 經碾磨處理過之穀物

- 白米、胚芽米、大麥、小麥、薏仁等



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 豆類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 高鈣豆製品

- 每7公克蛋白質含鈣量大於75毫克
  - 傳統豆腐、小方豆干、五香豆干、小三角油豆腐、凍豆腐、豆干絲等
- 鈣含量低
  - 黃豆、豆腐皮、豆漿、盒裝嫩豆腐等製品
- 建議至少攝取一份以上的高鈣豆製品，以增加鈣的攝取量。



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

食物名稱	熱量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
傳統豆腐	88	8.5	3.4	6	
嫩豆腐	51	4.9	2.7	2	
麵腸	136	20.6	1.9	9.7	
麵筋(乾)	638	44.4	51.6	Φ	
取7克蛋白質					
食物名稱	重量	熱量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
傳統豆腐	82.6	73	7.0	2.8	5.0
嫩豆腐	143.0	72.9	7.0	3.9	2.9
麵腸	34.0	46.3	7.0	0.6	3.3
麵筋(乾)	15.8	100.6	7.0	8.1	Φ

中文名稱	蛋 白 (g)	天門冬胺酸 Asp	酥胺酸 Thr	絲胺酸 Ser	麩胺酸 Glu	脯胺酸 Pro	甘胺酸 Gly	丙胺酸 Ala	胱胺酸 Cys	纈胺酸 Val
傳統豆腐	8.5	984	323	430	1611	460	362	369	154	397
嫩豆腐	4.9	566	187	246	935	258	210	211	110	220
麵腸	20.6	627	496	893	7105	2769	648	535	808	728
麵筋(乾)	44.4	1128	922	1738	1432	5469	1287	954	1329	1461
中文名稱	蛋 白 (g)	甲硫胺酸 Met	異白胺酸 Ile	白胺酸 Leu	酪胺酸 Tyr	苯丙胺酸 Phe	離胺酸 Lys	組胺酸 His	精胺酸 Arg	色胺酸 Trp
傳統豆腐	8.5	108	396	682	336	456	513	210	719	70
嫩豆腐	4.9	64	216	374	192	252	300	124	415	36
麵腸	20.6	121	698	1396	646	982	338	419	619	0
麵筋(乾)	44.4	613	1354	2591	1321	1936	533	723	1387	92



		Thr (mg)	Val (mg)	Met (mg)	Ile (mg)	Leu (mg)	Phe (mg)	Lys (mg)	His (mg)	Trp (mg)
	重量	♂ 930 ♀ 795	♂ 1612 ♀ 1378	♂ 644.8 ♀ 551.2	♂ 1240 ♀ 1060	♂ 2418 ♀ 2067	♂ 930 ♀ 795	♂ 1860 ♀ 1590	♂ 620 ♀ 530	♂ 248 ♀ 212
傳統豆腐	82.6	267	328	89	327	564	377	424	174	58
嫩豆腐	143	267	315	92	309	535	360	429	177	51
麵腸	34	169	248	41	237	475	334	115	143	0
麵筋(乾)	15.8	146	231	97	214	409	306	84	114	15
		703	891	222	873	1574	1071	968	494	109

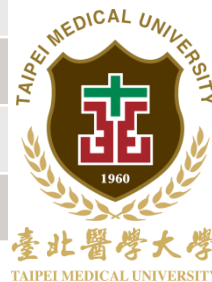
# 「互補作用」達完全蛋白質

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## ■ 豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同

每100公克稻米和黃豆與其製品必需胺基酸含量 (單位：毫克)

	糙米	胚芽米	白米 (粳米)	黃豆	嫩豆腐	傳統豆腐	小方豆干
酥胺酸 (Thr)	334	271	231	1374	187	323	676
纈胺酸 (Val)	538	424	372	1643	220	397	849
甲硫胺酸 (Met)	18	126	79	392	64	108	172
異白胺酸 (Ile)	362	292	255	1591	216	396	847
白胺酸 (Leu)	310	656	563	2699	374	682	1470
苯丙胺酸 (Phe)	441	371	249	1790	252	456	988
離胺酸 (Lys)	344	275	221	2136	300	513	1086
組胺酸 (His)	227	187	167	913	124	210	442
色胺酸 (Trp)	185	0	0	532	36	70	212





# 烹調用油常變化，堅果種子不可少

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

1. 台灣地區素食者植物性油脂攝取量較高
2. 多元不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸比值高達3以上
3. 應更重視油脂之飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸比例
4. 建議選用橄欖油、芥花油、苦茶油、菜籽油、大豆油、葵花油、紅花籽油、葡萄籽油、香油等
5. 依據烹調方式選擇食用油的種類
6. 不要固定使用同一種油脂

## 適油適用

1993-1996國民營養健康狀況調查



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 健康的油脂攝取

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸 = 1：1.5：1

100克	脂肪酸			P/M/S
	多元不飽和 (P)(%)	單元不飽和 (M)(%)	飽和 (S)(%)	
苦茶油	7.0	82.5	10.5	0.7/7.9/1.0
橄欖油	10.9	72.9	16.3	0.7/4.5/1.0
芥花油	30.8	62.5	6.7	4.6/9.4/1.0
花生油	36.7	40.6	22.7	1.6/1.8/1.0
純芝麻油	43.8	40.7	15.6	2.8/2.6/1.0
玉米油	59.6	26.5	13.9	4.3/1.9/1.0
調和麻油	59.2	24.9	15.9	3.7/1.6/1.0
大豆沙拉油	61.6	22.7	15.7	3.9/1.5/1.0
葵花油	64.9	23.3	11.8	5.5/2.0/1.0
紅花籽油	70.3	18.4	11.2	6.3/1.6/1.0
棕櫚油	15.1	49.1	35.8	0.4/1.4/1.0
椰子油	1.7	8.1	90.2	0.02/0.1/1.0

資料來源：  
行政院衛生署（民國87年）：台灣地區食品營養成分資料庫。台北市：行政院衛生署。



# 油脂與堅果種子類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 堅果種子類

- **多元不飽和**脂肪酸含量較多，例如：瓜子、核桃、黑芝麻、白芝麻
- **單元不飽和**脂肪酸含量較多，例如：夏威夷豆、腰果、杏仁果、開心果、花生
- **鈣質**豐富，例如：黑芝麻、白芝麻、杏仁果、開心果
  - 黑芝麻，4茶匙所含鈣質相當於一杯牛奶的鈣含量
- **鐵質與鋅質**豐富，例如：瓜子、黑芝麻、腰果、白芝麻
- **堅果種子類食物建議適量食用**，以每日1份為原則
  - 選擇未經調味，如未加鹽、未加油、未加糖（蜂蜜）



## ■ 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

食物名稱	一份可食量 <sup>(1)</sup>
夏威夷豆	7公克 (約4粒) <sup>(2)</sup>
腰果 (生)	8公克 (約5粒)
杏仁果	7公克 (約5粒)
開心果	7公克 (約10粒)
花生仁	8公克 (約10粒)
白芝麻	10公克 (1T+1t)
黑芝麻	10公克 (1T+1t)
南瓜子	8公克 (1湯匙)
葵花子	26公克 (170粒)
核桃	7公克 (約2粒)
西瓜子	40公克 (約110粒) <sup>(2)</sup>

資料來源：

- (1) 行政院衛生署 (民國95年)：附錄 (三) 食物代換表。載於台灣營養學會臨床委員會主編：臨床營養工作手冊 (pp. 附3-1-附3-11)。台北市：行政院衛生署。
- (2) 行政院衛生署 (民國87年)：台灣常見食品營養圖鑑。台北市：行政院衛生署。

# 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## ■ 蔬菜類包含至少一份深色蔬菜

- 深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質
- 地瓜葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、苜菜、芹菜、油菜、紅鳳葉、山芹菜、芥菜、山萵苣(昭和草)、荷葉白菜、川七



# 維生素B<sub>12</sub>

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 自然界只有微生物具有合成維生素B<sub>12</sub>的能力
- 維生素B<sub>12</sub>的食物來源
  - 動物性食品
  - 蔬菜中的藻類
  - 強化維生素B<sub>12</sub>的穀類製品
- 藻類行光合作用、海洋的豐富礦物質
  - 鈣、鎂、鐵、鋅等多種礦物質
  - 水溶性維生素



# 蔬菜類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 菇類和藻類

### ■ 菇類食物

- 富含菸鹼酸、葉酸、維生素D和礦物質鎂、鋅等營養素
  - 營養成分受培養基質影響
- 建議選用市售人工種植之食用菇類
  - 部分野生菇類對人體會造成毒性症狀，甚至致死

### ■ 藻類

- 紫菜的維生素B<sub>12</sub>含量非常豐富
- 攝取0.3份乾紫菜(約3公克，1張海苔壽司皮大小)



## 每100公克常見菇類、藻類食物維生素B<sub>12</sub>含量

菇類 (濕重)		藻類 (濕重)	
喜來菇	0.28	裙帶菜	5.07
珊瑚菇	0.28	裙帶菜根	4.96
杏鮑菇	0.09	海帶	0.28
美白菇	0.08	麒麟菜	0.21
鮑魚菇	0.07	<b>紫菜 (乾重)</b>	<b>65.26</b>
香菇	0.02		

(單位：微克)





# 水果正餐同食用，當季在地份量足

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 維生素C可以促進鐵質的吸收利用。
  - 食物進入胃部後的排空時間在30分鐘到3~4小時的時間範圍
- 建議在三餐用餐時同時攝食水果
  - 不論餐前、餐中、餐後，皆可增加鐵質吸收。

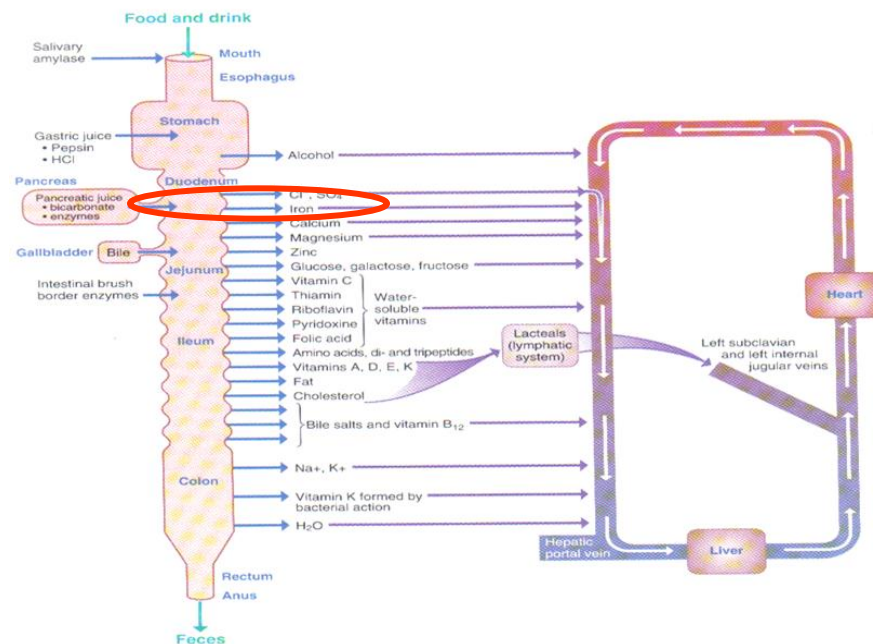


FIGURE 1-8 Sites of secretion and absorption in the gastrointestinal tract.



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

- 國內素食有關的文獻並未提及國內素食者有鐵攝取不足的問題，但有調查數據顯示素食者常有血鐵缺乏的情況
  - 慈濟團隊調查貧血流行率

N=6002	葷食	素食
男性，N=2425	5.0	4.9
女性，N=3577	13.0	15.4

# 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 過度使用油、鹽、糖等調味料會增加慢性疾病的發生
- 降低油脂攝取的方法
  - 使用低油烹調法，例如：蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、燜等
  - 使用可減少油量的烹調用具，如：不沾鍋、烤箱、微波爐。
  - 使用清湯，少用濃湯
  - 湯汁去油才食用：少以含高油脂食材烹煮湯品
  - 用優格、檸檬汁或醋取代沙拉醬等。



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 粗食原味少精緻，加工食品慎選食

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 「粗食」係指完整、原味、無化學添加物、加工層次愈少的自然食物
- 太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失
  - 為了使素食仿肉食品風味更佳，常會使用多種食品添加物



# 健康運動30分，適度日曬20分

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 適量熱量攝取，配合體能運動，增加新陳代謝速率，是最健康的體重管理方法
  - 每日至少30分鐘
    - 國民飲食指標建議維持健康多活動



# Vitamin D

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- Taiwan DRIs :
  - 19-50歲 5 $\mu$ g
  - 51歲以上 10 $\mu$ g
    - 1  $\mu$ g cholecalciferol = 40 IU vitamin D
  - 約 80-90%體內主要維生素D的來源為日曬
- 皮膚黑色素為紫外線吸收之天然屏障
  - 膚色越深者，需增加日照時間
- 植物性食物維生素D來源有限



# 最低紅斑劑量 (Minimal Erythema Dose, MED)

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 皮膚在接受紫外線  $\beta$  照射後，會開始產生微紅時的最短照射時間

Samanek et al., 2006

- 因人而異

- 1 MED 可產生血液中 Vit D<sub>3</sub> 的濃度約等於 10,000-20,000 IU 補充劑量

- 以澳洲 (南緯 25 度) 為例，全身日照
- 1MED = 12-15 min

Samanek et al., 2006  
Holick 2004

臉、手暴露陽光時 (約佔全身 15%) 血液中可產生  
1500-3000 IU 濃度維生素 D  
= 37.5-75  $\mu$ g 濃度維生素 D

台灣 Vit D UL = 50  $\mu$ g



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

- 以澳洲 (南緯25度) 之研究為例：
  - 全身日照12-15分鐘
    - 體內產生維生素D濃度約等於口服10,000-20,000 IU (即250-500微克) 之維生素D口服劑；
  - 臉、手 (約佔全身15%) 暴露陽光12-15分鐘
    - 血液中約可產生1,500-3,000 IU (即37.5-75微克) 濃度之維生素D





- 加拿大-美國營養學會建議素食者每日日照5至15分鐘

- 若是日照不足的素食者則必須以補充劑來補充維生素D

American Dietetic Association & Dietitians of Canada

- 攝取強化維生素D的食物

Loma Linda University

- 建議日照不足的素食者，19-50歲每日攝取200IU (5 $\mu$ g)，51-70歲每日攝取400IU (10 $\mu$ g)

Arizona State University

- 不適合過度日曬

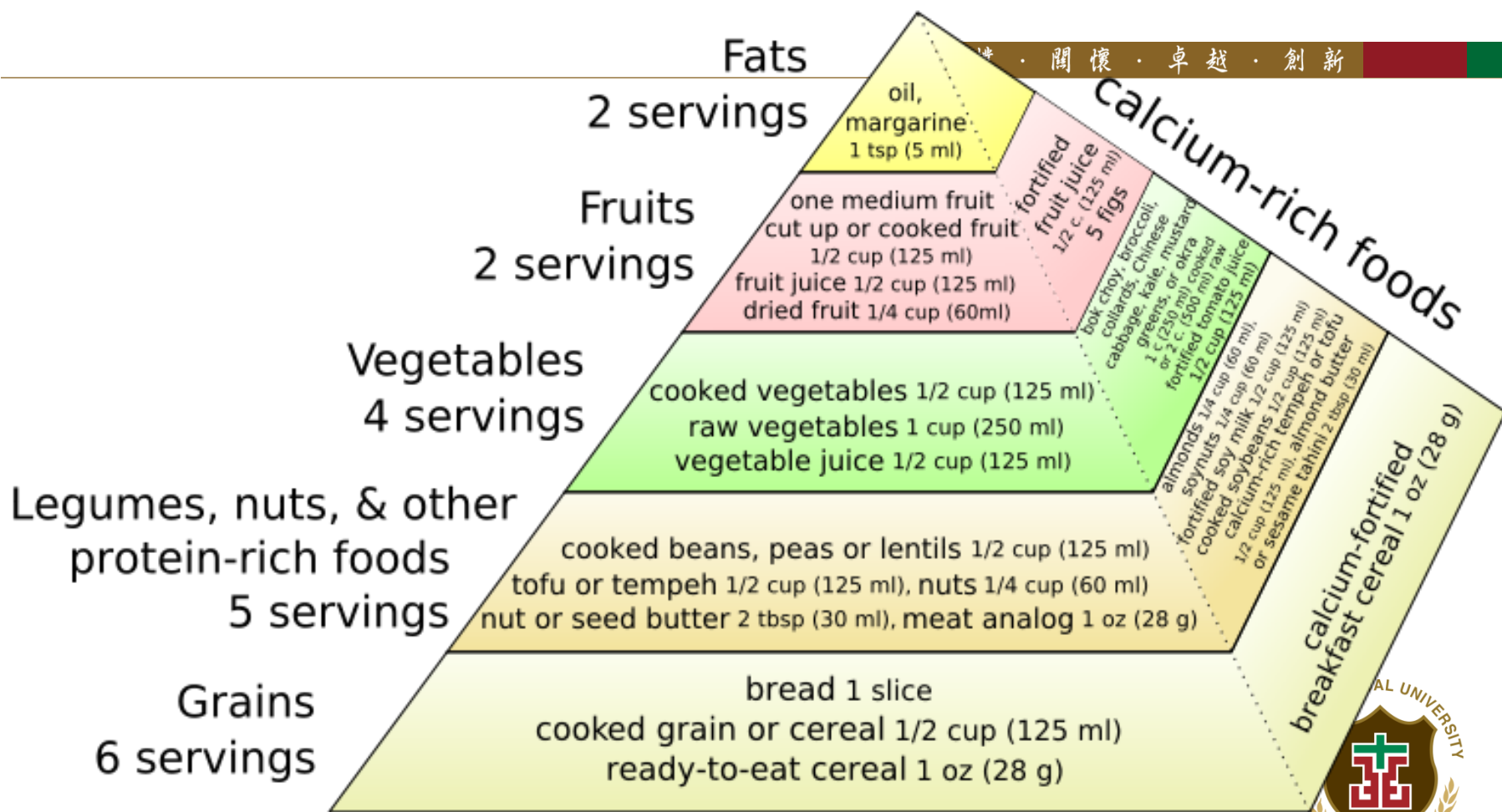
- 慢性自體免疫引起的紅斑性狼瘡疾病者，或白化症等對光照敏感者



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 他國素食飲食指南、指標



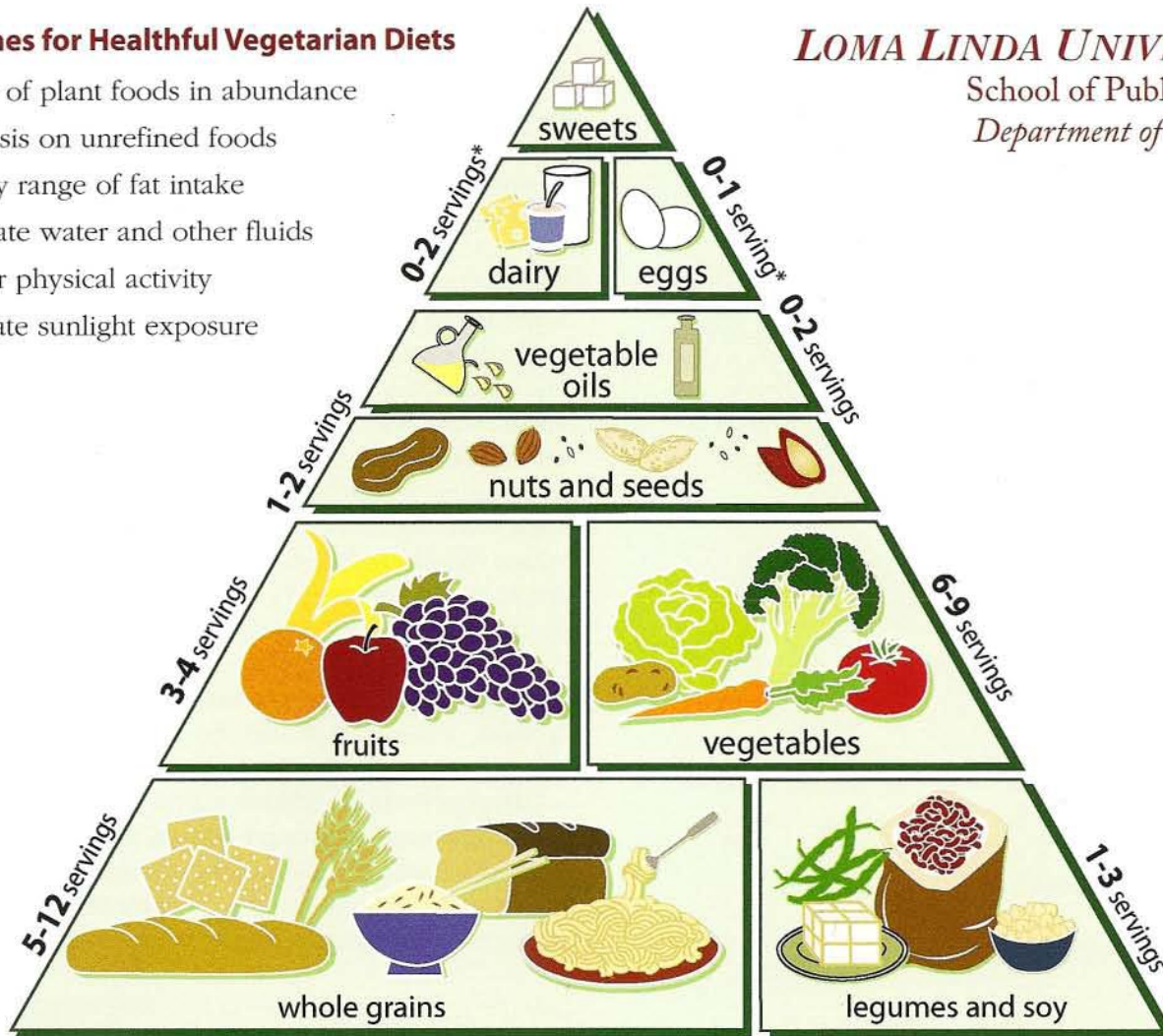


# The Vegetarian Food Pyramid

## Guidelines for Healthful Vegetarian Diets

- Variety of plant foods in abundance
- Emphasis on unrefined foods
- Healthy range of fat intake
- Adequate water and other fluids
- Regular physical activity
- Moderate sunlight exposure

*LOMA LINDA UNIVERSITY*  
School of Public Health  
Department of Nutrition



\* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

**Other Lifestyle Recommendations**



**Daily Exercise**



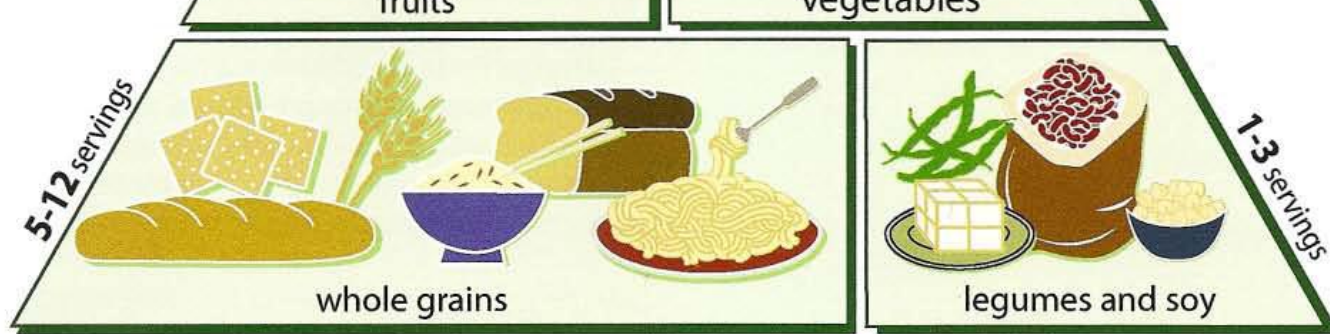
**Water**—eight, 8 oz. glasses per day



**Sunlight**—10 minutes a day to activate vitamin D



LOMA LINDA UNIVERSITY  
CALIFORNIA



\* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

**Other Lifestyle Recommendations**



**Daily Exercise**



**Water**—eight, 8 oz. glasses per day



**Sunlight**—10 minutes a day to activate vitamin D

Calories/day ▶	1600kcal/day	2000kcal/day	2500kcal/day	1600kcal/day	2000kcal/day	2500kcal/day
<b>Food Groups</b>	<b>vegan servings/day</b>			<b>lacto-ovo servings/day</b>		
Whole Grains	5	7	12	5	6	9
Legumes and Soy	3	3	3	3	3	3
Vegetables	6	8	9	6	8	9
Fruits	3	4	4	3	4	4
Nuts and Seeds	2	2	2	1	1	2
Vegetable Oils	1	2	2	1	2	2
Dairy Products	0	0	0	2	2	2
Eggs	0	0	0	1/2 egg	1/2 egg	1/2 egg
Sweets	Optional					

LOMA LINDA UNIVERSITY • SCHOOL OF PUBLIC HEALTH • DEPARTMENT OF NUTRITION

©2008 [www.llu.edu/llu/sph/nutrition](http://www.llu.edu/llu/sph/nutrition)



Mayo foundation, 2000

## 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，每日日曬20分鐘就足以在體內能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)



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

「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，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，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。



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY



## 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，每日日曬20分鐘就足以在體內能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)



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

## 六大類食物份量參考基準（1份）如下：

六大類食物	熱量及三大營養素			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類(碳水化合物) (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆(蛋)類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量

## 六大類食物代換份量

<b>全穀根莖類 1碗</b> <small>1碗=4份 (碗為一般家用飯碗，容 量為240毫升，重量為 可食重量)</small>	全穀根莖類(未精製) = 糙米飯1碗(200公克) 或 雜糧飯1碗 = 全大麥、全蕎麥、全燕麥 80公克 = 中型芋頭1個(220公克) 或 小蕃薯2個(220公克) = 玉米1又1/3根(280公克) 或 馬鈴薯2個(360公克) = 全麥大饅頭1又1/3片(100公克) = 全麥吐司1又1/3片(100公克) = 綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 80公克
<b>豆類 1份</b> <small>(重量為可食重量)</small>	全穀根莖類(其他) = 米飯1碗 = 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗 = 麥粉、麥片80公克  = (乾) 黃豆20公克 或 (乾) 黑豆20公克 = 無糖豆漿1杯 = 傳統豆腐3格(80公克) 或 嫩豆腐半盒(140公克) = 小方豆干1又1/4片(40公克) = 五香豆干4/5片(35公克) = (濕) 豆腐皮 30公克

**蛋類 1份**  
= 雞蛋1個(55公克可食量)  
= 雞蛋白70公克  
= 皮蛋1個(60公克可食量)  
= 鹹鴨蛋1個(60公克可食量)  
= 鵝鴨蛋6個(60公克可食量)

**低脂乳品類 1份**  
= 低脂 或 脫脂牛奶 或 優酪乳 1杯(240毫升)  
= 低脂 或 脫脂奶粉 3湯匙(25公克)  
= 低脂乳酪(起司) 1又3/4片(35公克)

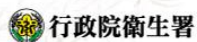
**蔬菜類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 1碟(直徑15公分盤) = 生菜沙拉(不含醬料) 100公克  
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗  
= 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗  
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

**水果類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 紅西瓜1片(365公克) 或 小玉西瓜1/3個(320公克)  
= 鳳梨1/10片(205公克)  
= 檸檬1個、柑桔1個、木瓜1/3個、百香果2個(190公克)  
= 聖女番茄23個(175公克)  
= 草莓(小16個)、柳丁1個(170公克)  
= 土芭樂1個(155公克)  
= 青龍蘋果(小1個)、葡萄13個、龍眼13個(130公克)  
= 香蕉(大1/2根、小1根)(95公克)

**油脂與堅果種子類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 橄欖油、芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)  
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、開心果10粒、核桃仁2粒(7公克)  
= 南瓜子1湯匙、葵花子1湯匙、各式花生仁10粒(8公克)  
= 黑(白)芝麻1湯匙、腰果5粒(8公克)

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



行政院衛生署  
食品藥物管理處



行政院衛生署



行政院衛生署  
食品藥物管理處



# 草案



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY  
1960  
臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

## 規劃原則

98年衛生署公布，素食的種類可以分為：「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五種，其中植物五辛素的飲食限制，會隨個人飲食習慣決定是否可食奶、蛋、五辛（乃指蔥、蒜、韭、薤、興渠）等食物。本「素食飲食指南」乃根據「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」四種素食型態制定，三大營養素佔總熱量比例範圍為：醣類(碳水化合物)50-60%、蛋白質10-20%、脂質20-30%。

## 均衡飲食的意義

想維持最基本的營養及健康，身體就必須由日常飲食中獲得維持生命所需之熱量及近四十種必需之營養素，而「均衡飲食」就是指可提供人體足夠熱量及營養素的飲食。食物所含的營養素特性不同，因此將食物適當分類，只要每類食物都吃夠份量，即可滿足「均衡飲食」的需求。依照每日飲食指南的建議，均衡攝取六類食物，並在同一類食物中經常變換，儘量選擇不過度加工之各種食物，才能得到均衡的營養。

## 找出自己的熱量需求

性別	年齡	熱量需求(大卡)				身高(公分)	體重(公斤)
		生活活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

## 如何選擇我的素食飲食指南

參考「每日飲食指南」建議選擇符合個人熱量需求，再依據「素食飲食指南」建議攝取份量。本「素食飲食指南」熱量範圍在1200-2700大卡。

素食飲食指南1200-2700大卡飲食各類食物份數 純素為例							
	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

素食飲食指南1200-2700大卡飲食各類食物份數 蛋素為例							
	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類(份)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

<sup>1</sup>1顆雞蛋約含有250毫克的膽固醇且集中在蛋黃，因此建議一日最多一份為限。

素食飲食指南1200-2700大卡飲食各類食物份數 奶素為例							
	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 <sub>1</sub> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

<sup>1</sup>奶類食品建議選用低脂或脫脂乳品，以1200-2500大卡為例，每天約1.5杯低脂乳製品。

素食飲食指南1200-2700大卡飲食各類食物份數 奶蛋素為例							
	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類(份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類(份)	1	1	1	1	1	1	1
低脂乳品類 <sub>2</sub> (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1

<sup>1</sup>1顆雞蛋約含有250毫克的膽固醇且集中在蛋黃，因此建議一日最多一份為限。

<sup>2</sup>奶類食品建議選用低脂或脫脂乳品，以1200-2500大卡為例，每天約1.5杯低脂乳製品。



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

## 六大類食物份量參考基準 (1份) 如下：

六大類食物	熱量及三大營養素			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類(碳水化合物) (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆(蛋)類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量

## 六大類食物代換份量

<b>全穀根莖類 1碗</b> <small>1碗=4份 (碗為一般家用飯碗，容 量為240毫升，重量為 可食重量)</small>	全穀根莖類(未精製) = 糙米飯1碗(200公克) 或 雜糧飯1碗 = 全大麥、全蕎麥、全燕麥 80公克 = 中型芋頭1個(220公克) 或 小蕃薯2個(220公克) = 玉米1又1/3根(280公克) 或 馬鈴薯2個(360公克) = 全麥大饅頭1又1/3個(100公克) = 全麥吐司1又1/3片(100公克) = 綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 80公克
	全穀根莖類(其他) = 米飯1碗 = 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗 = 麥粉、麥片80公克
<b>豆類 1份</b> <small>(重量為可食重量)</small>	= (乾) 黃豆20公克 或 (乾) 黑豆20公克 = 無糖豆漿1杯 = 傳統豆腐3格(80公克) 或 嫩豆腐半盒(140公克) = 小方豆干1又1/4片(40公克) = 五香豆干4/5片(35公克) = (濕) 豆腐皮 30公克

**蛋類 1份**  
= 雞蛋1個(55公克可食量)  
= 雞蛋白70公克  
= 皮蛋1個(60公克可食量)  
= 鹹鴨蛋1個(60公克可食量)  
= 鵝鴨蛋6個(60公克可食量)

**低脂乳品類 1份**  
= 低脂 或 脫脂牛奶 或 優酪乳 1杯(240毫升)  
= 低脂 或 脫脂奶粉 3湯匙(25公克)  
= 低脂乳酪(起司) 1又3/4片(35公克)

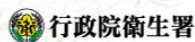
**蔬菜類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 1碟(直徑15公分盤) = 生菜沙拉(不含醬料) 100公克  
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗  
= 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗  
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

**水果類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 紅西瓜1片(365公克) 或 小玉西瓜1/3個(320公克)  
= 鳳梨1/10片(205公克)  
= 檸檬1個、椪柑1個、木瓜1/3個、百香果2個(190公克)  
= 聖女番茄23個(175公克)  
= 草莓(小)16個、柳丁1個(170公克)  
= 土芭樂1個(155公克)  
= 青龍蘋果(小)1個、葡萄13個、龍眼13個(130公克)  
= 香蕉(大)1/2根、小1根(95公克)

**油脂與堅果種子類 1份**  
(重量為可食重量)  
= 橄欖油、芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)  
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、開心果10粒、核桃仁2粒(7公克)  
= 南瓜子1湯匙、葵花子1湯匙、各式花生仁10粒(8公克)  
= 黑(白)芝麻1湯匙、腰果5粒(8公克)

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



行政院衛生署  
食品藥物管理處



行政院衛生署



行政院衛生署  
食品藥物管理處



# 素食

飲食指南



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY  
1960

臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

Sec.1 Vegetarian dietary and food guideline

**THANK YOU FOR YOUR ATTENTION!**



# 1200卡以下，未精製穀類比例提昇

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 1200大卡時修正全穀類食物達2/3
- 把未精製穀類比例提昇
  - 熱量攝取在1200卡以下的素食者
  - 容易有營養素缺乏的現象

# 豆類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 豆類食品指黃豆、黑豆及其製品
- 包括黃豆、豆腐、豆干、豆腐皮、豆漿等。
  - 麵筋類食物，包括麵筋、烤麩、麵腸、麵肚、筋泡等，係由小麥粉洗去澱粉後製成之食品
  - 雖然麵筋類食物所含蛋白質較為濃縮，在素食菜單設計常用此類製品代換黃豆製品，然而此類製品蛋白質並不完整，因此不宜完全取代豆類製品
  - 麵輪是豆製品還是麵筋製品？
    - <http://bonnie8nz.pixnet.net/blog/post/24072879>

# 蛋類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 各種家禽的蛋，包括雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鵪鶉蛋等
- 蛋類食物含有豐富蛋白質、維生素A、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>和鐵、磷等礦物質
- 每人每日膽固醇攝取量應小於300毫克
  - 美國心臟學會建議
- 一顆雞蛋的蛋黃約含有250毫克的膽固醇
- 食用整顆蛋時，每日建議以一份為限。



# 低脂乳品類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 乳品食物為哺乳類動物的乳汁及其製品
  - 包括牛奶、奶粉、優酪乳、乳酪等
- 營養成分
  - 富含鈣質與容易被人體消化吸收
  - 優良蛋白質、醣類(碳水化合物)、脂肪、多種維生素和礦物質
- 全脂乳品中所含的飽和脂肪較多，建議選擇低脂或脫脂乳品食物，減少飽和脂肪的攝取。



# 蔬菜類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 食用部位，
  - 葉菜類通常指食用莖葉部分，例如菠菜、高麗菜、大白菜；
  - 花菜類例如綠花菜、白花菜、韭菜花、金針花等；
  - 根菜類例如蘿蔔、胡蘿蔔；
  - 果菜類是植物的果實，例如青椒、茄子、冬瓜、小黃瓜等；
  - 豆菜類是一些豆科植物的新鮮果實或芽，例如四季豆、豌豆莢、綠豆芽等。
- 顏色分類，
  - 深綠色蔬菜，如：青江菜、芥藍菜、菠菜、甘藷葉等
  - 深黃色蔬菜，如：胡蘿蔔、番茄、彩椒等
  - 深紅色蔬菜，如：紅鳳菜等
  - 藍紫色（黑）蔬菜，如：茄子
  - 白色蔬菜，如：蘿蔔、大白菜等

# 水果類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

- 維生素C、礦物質、膳食纖維及植化素
- 建議每日水果類攝取份量應達2份以上，並選擇當地當季的盛產水果。

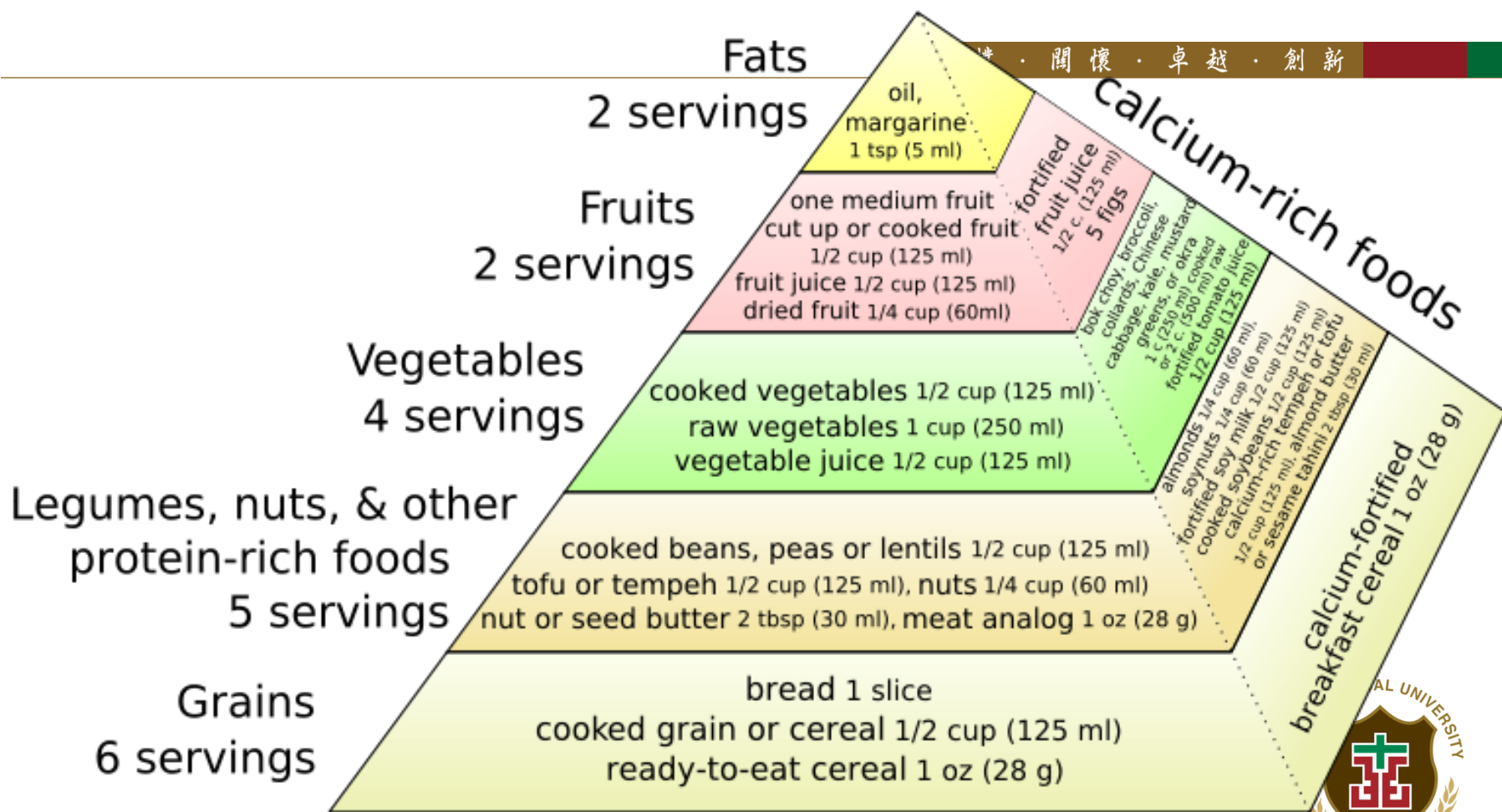
# 油脂與堅果種子類

誠樸 · 關懷 · 卓越 · 創新

## 堅果種子類

- 富含植物性蛋白質、脂肪、維生素A、E及礦物質
  - 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、瓜子等。





# Vegetarian Food Pyramid Guidelines



- Fats, Oils, Sweets Use sparingly
- Milk, Yogurt, Cheese 2-3 servings daily
  - Vegan/non-dairy food sources rich in calcium include: poppy seeds, sesame seeds, tofu, fortified soy milk, almonds, soy beans, figs, haricot beans, spinach, brazil nuts, chickpeas, kale, broccoli, spring greens, white cabbage, plus rice or oat drinks fortified with calcium.
  - Beans, Nuts, Seeds, Eggs, Meat Substitutes, 2-3 servings daily
- Vegetables, 3-5 servings daily
- Fruits, 2-4 servings daily
- Bread, Rice, Cereal, Pasta 6-11 servings daily

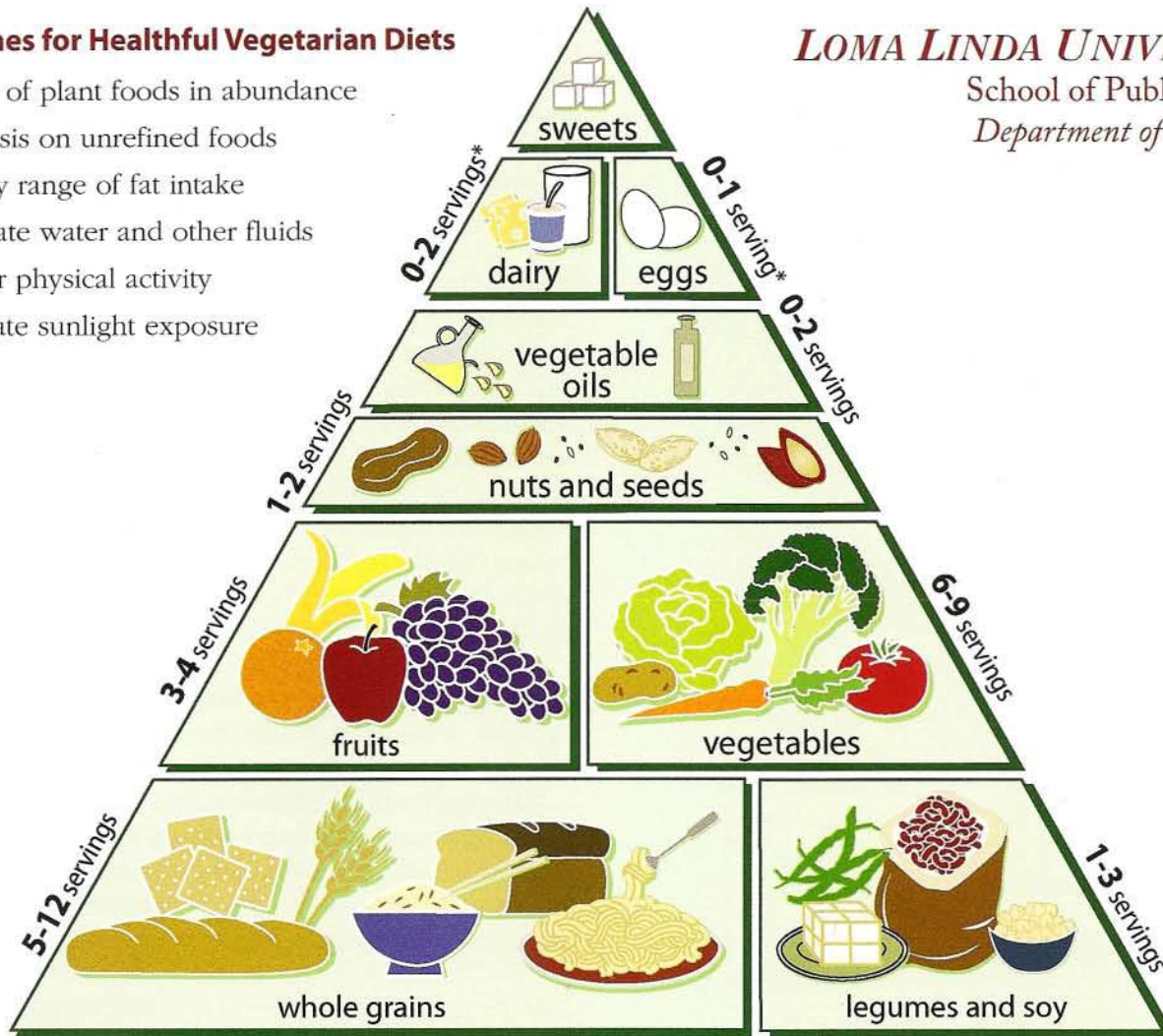
Vegetarian diet information, 2003-2010

# The Vegetarian Food Pyramid

## Guidelines for Healthful Vegetarian Diets

- Variety of plant foods in abundance
- Emphasis on unrefined foods
- Healthy range of fat intake
- Adequate water and other fluids
- Regular physical activity
- Moderate sunlight exposure

*LOMA LINDA UNIVERSITY*  
School of Public Health  
Department of Nutrition



\* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

**Other Lifestyle Recommendations**



**Daily Exercise**



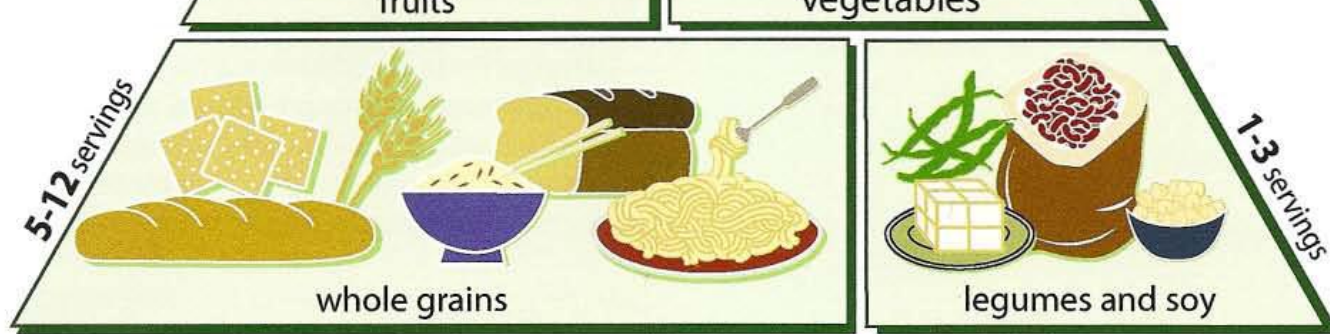
**Water**—eight, 8 oz. glasses per day



**Sunlight**—10 minutes a day to activate vitamin D



LOMA LINDA UNIVERSITY  
CALIFORNIA



\* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

**Other Lifestyle Recommendations**



**Daily Exercise**



**Water**—eight, 8 oz. glasses per day



**Sunlight**—10 minutes a day to activate vitamin D

Calories/day ▶	1600kcal/day	2000kcal/day	2500kcal/day	1600kcal/day	2000kcal/day	2500kcal/day
Food Groups	vegan servings/day			lacto-ovo servings/day		
Whole Grains	5	7	12	5	6	9
Legumes and Soy	3	3	3	3	3	3
Vegetables	6	8	9	6	8	9
Fruits	3	4	4	3	4	4
Nuts and Seeds	2	2	2	1	1	2
Vegetable Oils	1	2	2	1	2	2
Dairy Products	0	0	0	2	2	2
Eggs	0	0	0	1/2 egg	1/2 egg	1/2 egg
Sweets	Optional					

LOMA LINDA UNIVERSITY • SCHOOL OF PUBLIC HEALTH • DEPARTMENT OF NUTRITION

©2008 [www.llu.edu/llu/sph/nutrition](http://www.llu.edu/llu/sph/nutrition)





© 2002 Department of Nutrition, Arizona State University  
 Art by Nick Rickert



## 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。

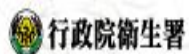
## 八、健康運動30分，適度日曬20分。

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，每日日曬20分鐘就足以在體內能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)



# 素食

飲食指標

