

# 健康蔬食小撇步 專業醫師小叮嚀

國立台灣大學食品科技研究所博士/世新大學觀光學系餐飲管理組助理教授/陳建中  
台大雲林分院社區及家庭醫學部主治醫師暨安寧病房主任/黃建勳

## 純素寶寶自然成長無負擔

美國小兒科醫學會表示：「純素飲食可促進嬰兒正常生長」。嬰兒對大豆蛋白過敏機率比牛奶蛋白低，若是母乳不足，補充配方奶時可選用豆奶或植物奶。完善的全素飲食已被證實對小孩日後的生長發育有良好影響。

## 孕媽媽為孩子做的第一件事

均衡的純素飲食，加上每天一粒孕婦專用的綜合維生素錠，就能滿足懷孕與哺乳期的營養需求。肉食女性的母乳遭殺蟲劑或農藥污染的情形是蔬食母親的數十倍，因此吃素對任何一位孕產婦，都是較為健康的選擇。

## 如何攝取營養均衡之蔬食

 <b>Whole Grains</b>	 <b>Legumes</b>
<b>全穀類 每日五份以上</b>	<b>豆類 每日兩份以上</b>
包括麵包、米、義大利麵(全麥麵食或非精緻之雜糧麵食)、穀物、玉米、小米、大麥等。富含纖維和多種碳水化合物、蛋白質、核黃素、維生素和鋅等。	包括大豆、豌豆、綠豆、紅豆等植物種子，以及豆漿、豆豉等植物蛋白。有豐富蛋白質、鐵、鈣、鋅、纖維質和維生素等。
每份攝食量 = 半杯米或其他穀物 = 28 克乾穀類 = 一片麵包	每份攝食量 = 一杯豆子 = 112 克豆腐 = 225 CC 豆漿
 <b>Vegetables</b>	 <b>Fruit</b>
<b>蔬菜類 每日四份以上</b>	<b>水果類 每日三份以上</b>
深黃蔬菜有紅蘿蔔、南瓜和番薯。深色綠葉蔬菜營養含量更高，如花椰菜、捲心菜、芥菜等。蔬菜可提供維生素 C、鈣、鐵、纖維素、胡蘿蔔素等豐富營養。	每天至少要吃一次水果—例如柑橘類、瓜類和草莓。水果含有豐富的纖維、維生素和胡蘿蔔素，整個水果比果汁還好，因為前者含有更多的纖維素。
每份攝食量 = 1 杯生的蔬菜或者半杯煮過的蔬菜。	每份攝食量 = 一個中等大小的水果，112 CC 果汁。

摘譯自美國責任醫學醫師委員會 (Physicians Committee for Responsible Medicine: The New Four Food Groups; [http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/food\\_groups.html](http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/food_groups.html))

## 如何攝取適量優良的蛋白質

全穀類搭配豆類可滿足完整且高品質的蛋白質需求，並均衡食用適量的豆類：如黃豆、黑豆、紅豆、綠豆等。平均蛋白質攝取量約占總熱量的10~15%，而蛋白質建議攝取量，以一位60公斤成年人為例，每日蛋白質需要量是： $60 \times 0.75 = 45$  公克<sup>註</sup>。

[註] Report of joint FAO/WHO/UNO expert consultation. Geneva: World Health Organization 1985.(WHO Tech rep ser no 724)。

## 如何攝食適量優良的油脂(必需脂肪酸)

煮菜避免太油，油脂的攝取應保持在總熱量的10%，且盡可能由天然的堅果類攝取，因植物油脂及堅果中含有豐富的Omega-3必需脂肪酸，如亞麻仁油、芥花油、杏仁、核桃、腰果、芝麻、葵花子等，並避免食用含人造奶油、酥油、沙拉醬等加工食物。植物性飲食不含膽固醇，但需注意避免過多的精製澱粉類，如白米飯、白土司、白饅頭、白麵條等，和避免喝酒，以免三酸甘油酯升高。

## 如何攝食適量優良的鐵質

素食者食物中最佳的鐵質來源是乾豆類，其次如紫菜、葡萄乾、黑芝麻、黑棗(prune)、綠葉蔬菜、全穀類等，且植物食品含有大量的維生素C，是重要的鐵質吸收劑，有助於鐵的吸收。

## 如何攝食適量優良的鈣質

很多植物性食物含有比牛奶更豐富的鈣質，例如海帶、黑芝麻、豆干、黃豆等，甘藍菜(又稱包心菜或高麗菜)中的鈣質，也被證實比牛奶中的鈣有更好的人體吸收率，且蔬食富含抗氧化物及纖維素，有利於維持鹼性的血液，可減少人體鈣質由尿液流失。

## 如何攝取適量優良的維生素B12

維生素B12的真正來源並非動物，而是植物上沾附的菌類，或人體腸道中的細菌。全世界研究B-12最權威的專家—紐約西奈山醫院Victor Herbert教授表示：嚴格蔬食者，即使未服用維生素B-12，B-12缺乏症在他們身上幾乎看不到！實在不放心的話，可多吃綠藻類，選用強化B-12的營養穀片或酵母，也可額外口服維生素B12補充劑即可。

## 如何正確的選購素材

- 1.選擇新鮮自然的食物：盡量不用加工的素材（因含有人工甘味劑、防腐劑、膨鬆劑、安定劑等食品添加物），如豆干、素肉乾、蜜餞、醃漬類。
- 2.選用有機蔬果：應盡量選購當季與當地無農藥及無化肥耕種的新鮮蔬果，不僅更有益健康，也對環境有利。
- 3.全素飲食的成功秘訣在於食物的多樣性，不偏向某些特定食材。

## 如何正確的烹調蔬食

減少過度的加工與高溫煎、煮、炒、炸，最好以水煮、清蒸、川燙、涼拌生食(搭配無農藥蔬果)等方式烹調。調味料以溫和的辛香料、低鹽(竹鹽或天然鹽品較佳)、非精緻糖為主。