



漫談素食營養 ②

均衡的素食飲食

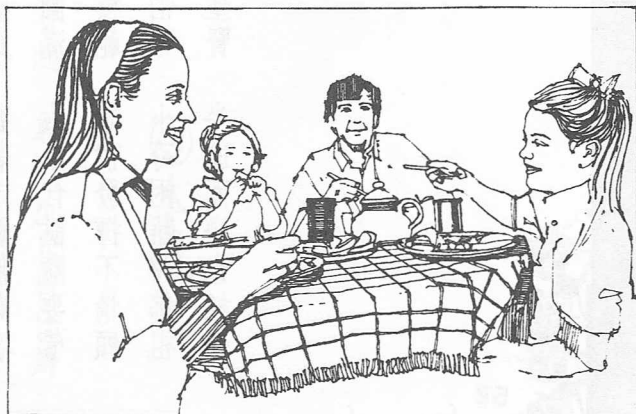
◎陳艾迪

均衡的素食飲食

由以上可知，素食者所能攝取得到的營養素，在理論上是絕對可以滿足維持正常生理狀況的需求。因此，只要懂得如何去選擇、調配每日的飲食種類，則吃素又能吃得均衡、健康，其實並不難做到。

要了解如何攝取均衡的素食飲食，可先從一般均衡的飲食原則著手。爲了讓國人瞭解

每日應攝取食物的標準量，及簡化各類食物的計算方法，行政院衛生署特訂「每日飲食指南」，以爲一般成年人攝食的遵循。而素食者均衡的飲食原則其實與一般飲食原則類似，只要以一些植物性取代部分動物性的飲食即可，再針對素食者較容易產生的些許營養問題加以注意、調整，如此素食者同樣可以得到均衡、健康的飲食。





以下就「每日飲食指南」爲依據，再針對素食飲食之特性，將六大類食物飲食的每日建議攝取量、飲食原則加以闡述如下：

一、水果類：

每日二~三份（每份水果份量如中型橘子一個，小型蘋果一個，香蕉半根，葡萄八粒，果汁 120CC 等，參考附圖），其中至少一份富含維生素C

一、水果類





<p>(4)蘋果 1 份 (80 公克)</p>  <p>熱量：40.8 卡路里 蛋白質：0.3 公克 脂質：0.2 公克 醣質：10.6 公克</p>	<p>(2)橘子 1 份 (100 公克)</p>  <p>熱量：40 卡路里 蛋白質：1.0 公克 脂質：0.2 公克 醣質：9.8 公克 (可提供豐富的維生素 C)</p>
<p>(6)柳丁 1/2 杯 (120 毫升)</p>  <p>熱量：38 卡路里 蛋白質：0.6 公克 脂質：0.4 公克 醣質：9.1 公克 (可提供豐富的維生素 C)</p>	<p>(3)葡萄 8 粒 (80 公克)</p>  <p>熱量：40 卡路里 蛋白質：0.4 公克 脂質：0.2 公克 醣質：10.2 公克</p>

的水果，例如：橘子、柳丁、葡萄柚、柚子等柑橘類，以及芭樂，櫻桃等。

二、蔬菜類：

每日三～四碟，每碟約生重 100 公克（其量煮好後約為半飯碗或一小碟，參考附圖）

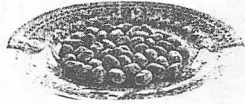
二、蔬菜類

<p>(1)高麗菜 1 碟 (100 公克)</p>  <p>熱量：17 卡路里 蛋白質：1.9 公克 脂質：0.1 公克 醣質：3.1 公克 (可提供豐富的維生素 C)</p>	<p>(2)胡蘿蔔 1 碟 (100 公克)</p>  <p>熱量：37 卡路里 蛋白質：1.0 公克 脂質：0.4 公克 醣質：8.0 公克 (可提供豐富的維生素 A)</p>
<p>(3)菠菜 1 碟 (100 公克)</p>  <p>熱量：16 卡路里 蛋白質：2.3 公克 脂質：0.2 公克 醣質：2.4 公克 (可提供豐富的維生素 A、C 及鐵)</p>	<p>(4)海帶 1 碟 (100 公克)</p>  <p>熱量：36 卡路里 蛋白質：0.9 公克 脂質：0.4 公克 醣質：8.4 公克 (可提供豐富的碘)</p>

，其中至少要有一碟是深綠色，或黃紅色的蔬菜，因其所含的維生素和礦物質比淺顏色蔬菜多。適量攝取蔬菜類，可補充人類所需之維生素、礦物質及纖維素；然而過量攝取蔬菜類，則容易因草酸、纖維素等攝取過多，而導致部分礦物質之流失，這可能便是為何素食者易發生如鈣、鐵、鋅等礦物質不足的原因，因此素食者除了需攝取足夠的蔬菜類，同時也應盡量避免長期攝取過量蔬菜類造成的負面影響。

三、油脂類

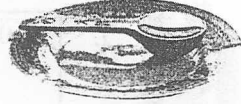
花生 45 粒
(24 公克)



熱量：134.4 卡路里
蛋白質：5.9 公克
脂質：11.5 公克
醣質：4.4 公克

(可提供豐富的不飽和脂肪酸)

大豆油
1 湯匙
(15 公克)



熱量：132.5 卡路里
蛋白質：——
脂質：15.0 公克
醣質：——

(可提供豐富的不飽和脂肪酸)

三、油脂類：

每日三湯匙，每湯匙油 15

四、五穀根莖類

(2)飯 1 碗
(200 公克)



熱量：316 卡路里
蛋白質：5.6 公克
脂質：0.8 公克
醣質：69.0 公克

(可提供豐富的醣類)

(4)吐司麵包
4 片
(100 公克)



熱量：282 卡路里
蛋白質：8.8 公克
脂質：1.2 公克
醣質：57.3 公克

(可提供豐富的醣類)

公克(參考附圖)。除了常用的沙拉油等以外，一些核果類如花生、腰果、瓜子等，因其

成分富含脂肪，故亦歸類之。一般油脂可區分為飽和脂肪類和不飽和脂肪類；飽和脂肪類特性為較安定，但較易造成心血管疾病，大部分動物性脂肪及椰子油、棕櫚油中富含之。不飽和脂肪類之性質則相反，而其則普遍存在於植物性油類中。素食者的用油原則，平時可選擇沙拉油、葵花油等不飽和脂肪類，而需高溫烹調時則選擇椰子油、棕櫚油等飽和脂肪類為佳。再者，傳統觀念覺得素食飲食因含較少飽和脂肪類及膽固醇，故在油脂的用量上常過多，攝取過多的油脂會增加人體合成膽固醇，如此亦會導致心血管疾病發生的機率。

四、五穀根莖澱粉類(主食類)

每日三~六碗，每碗份量相當飯一碗(200公克)，中

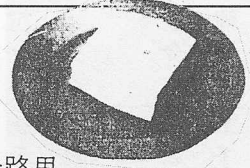
五、豆、蛋、麵筋類

型饅頭一個，吐司麵包四片，麵兩碗：等（參考附圖）。其可因男女、年齡、及工作體力

而酌量減少或增加。素食者因飲食種類較少，故於主食類建議多攝取未精製之穀類，如糙

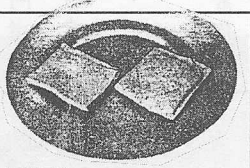
米、胚芽米、全麥製品等，可補充較多的維生素及礦物質。

豆腐 1 塊
(100 公克)



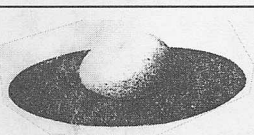
熱量：65 卡路里
蛋白質：6.4 公克
脂質：4.2 公克
醣質：1.8 公克
(可提供豐富的蛋白質)

五香豆干
1 份
(45 公克)




熱量：83.7 卡路里
蛋白質：6.7 公克
脂質：5.3 公克
醣質：4.0 公克
(可提供豐富的蛋白質)

雞蛋一個
(50 公克)



熱量：86.5 卡路里
蛋白質：6.3 公克
脂質：6.4 公克
醣質：0.4 公克
(可提供豐富的蛋白質、脂肪及維生素 B 群)

豆漿一杯
(240 毫升)



熱量：60 卡路里
蛋白質：7.9 公克
脂質：2.2 公克
醣質：3.4 公克
(可提供豐富的蛋白質)

五、豆、蛋、麵筋類

每日四份，每份量相當於豆腐一塊（四小格，約 100 公克），五香豆干兩塊，豆包 2/3 塊，豆漿一杯（240CC），麵腸半條，蛋一個：等（參考附圖）。一般而言，植物性

食物的蛋白質多為半完全蛋白質，但若同時攝取不同種類的植物性的蛋白質食物（如豆類和五穀類蛋白質混合攝取），或動物性和植物性蛋白質同時進食，此時會產生互補的作用，藉此同樣可以獲得完整的蛋白質來源；因此，我們最好於每餐飲食中選用一至二份的豆製品，再配合主食或麵筋製品中之穀類蛋白質，或者搭配蛋、奶類，如此便可獲得較完整的蛋白質來源。