



蔬食您吃對了嗎？ 如何聰明選

北市立聯合醫院忠孝院區

林芷瑄營養師

簡歷

➤ 學歷

➤ 台北醫學大學保健營養系 碩士

➤ 現職 北市立聯合醫院忠孝院區 營養師

➤ 經歷

➤ 臺北市社區營養推廣中心 營養師

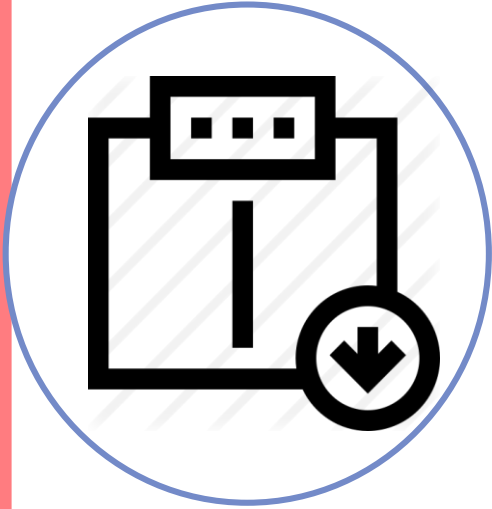
➤ 臺北醫學大學附設醫院營養師

➤ 財團法人為恭紀念醫院營養師

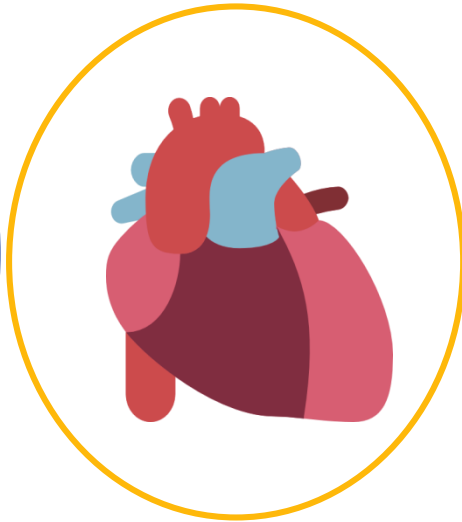
➤ 童綜合醫院營養師



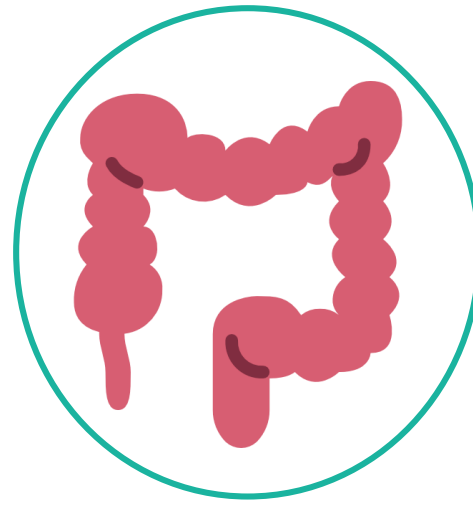
素食好處



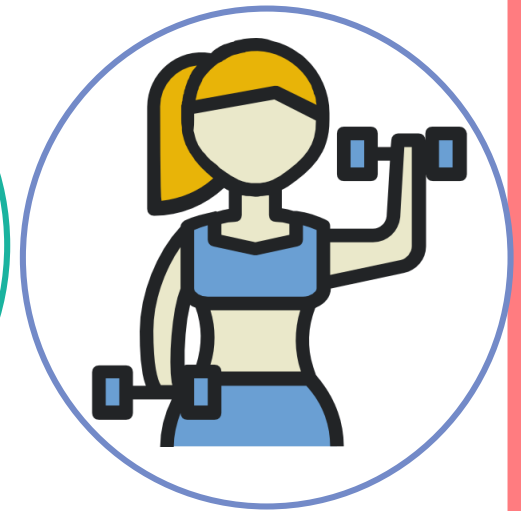
體重 ↓



癌症及心血管疾病 ↓



腸道益生菌 ↑



免疫力 ↑



滿滿的各色蔬菜，營養就夠了嗎？



素食長者常見營養素缺乏

可能有哪些營養素缺乏？

維生
素B12

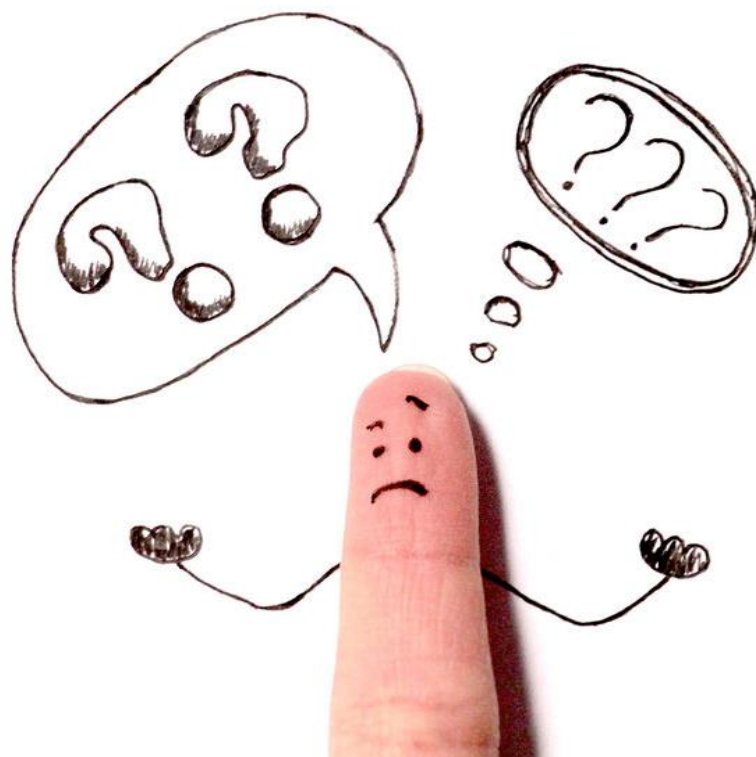
維生
素B2

鈣

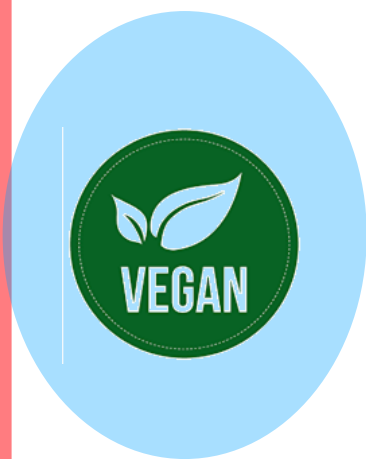
鐵

維生
素D

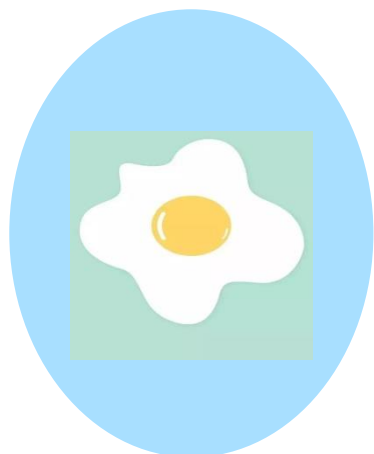
素食應該怎麼吃才健康？



素食種類



純素



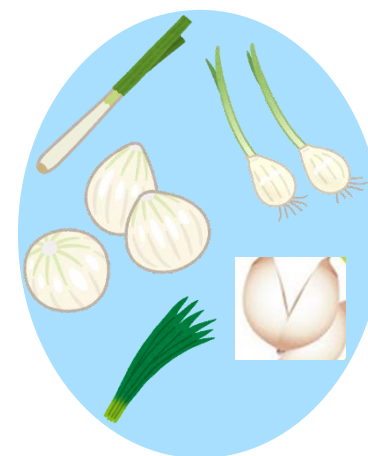
蛋素



奶素



蛋奶素



五辛素

(蔥.蒜.蕎.興渠.韭)

均衡攝取六大類食物



素 & 不素 差在哪裡？



豆蛋類 & 乳品類不足

- 肌少症、衰弱症
- 免疫不佳
- 貧血
- 骨質疏鬆

全穀雜糧類

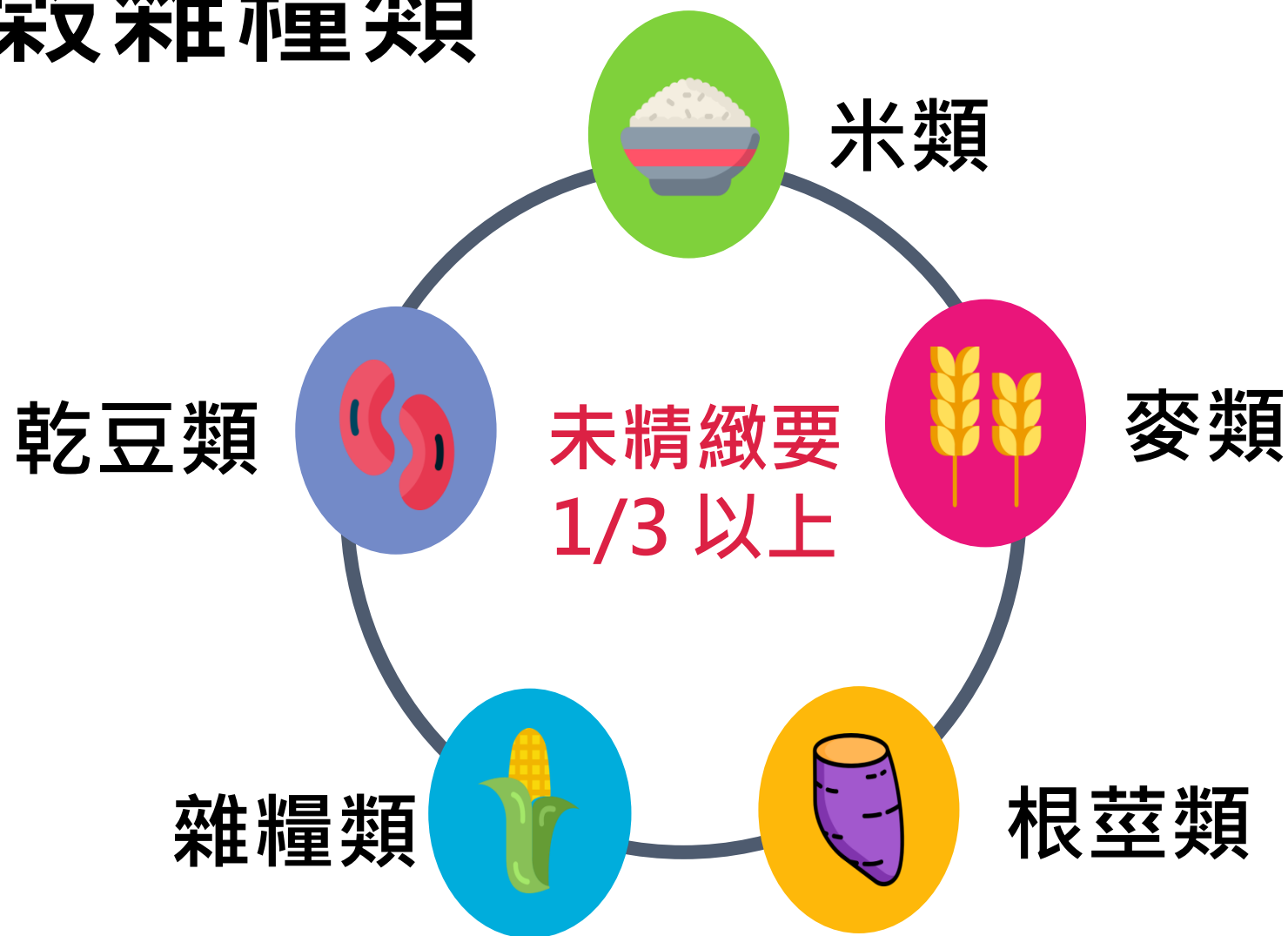
提供**醣類**，**熱量**主要來源

每日建議攝取1.5 ~ 4碗

- 未精製全穀類另富含維生素**B群**及E、礦物質、膳食纖維



全穀雜糧類





全穀雜糧類_米類





稻穀



糙米



胚芽米



白米



脫殼



去除部分糠層



去除全部
糠層及胚



高營養價值

低

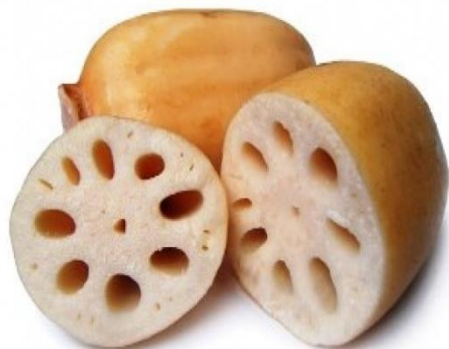
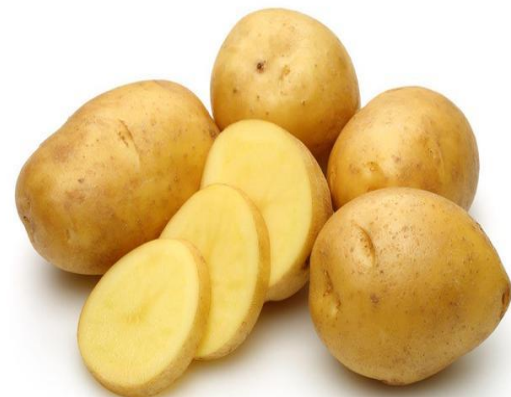


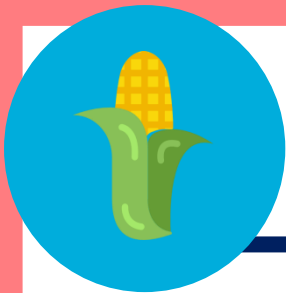
全穀雜糧類_麥類





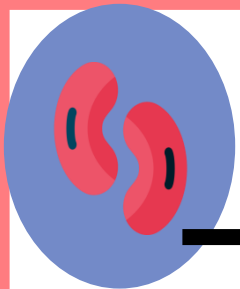
全穀雜糧類_根莖類



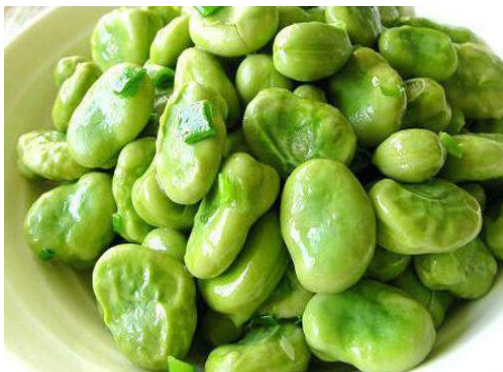


全穀雜糧類_雜糧類





全穀雜糧類_乾豆類



水果類

西瓜、葡萄、奇異果、香蕉、蘋果、木瓜、小蕃茄、桃子、梨子、芭樂、柳丁、草莓、櫻桃...等



水果類

提供醣類、維生素、礦物質、膳食纖維、植化素

維持細胞健康、幫助排便、增強抵抗力

每日建議攝取**2~3.5份**

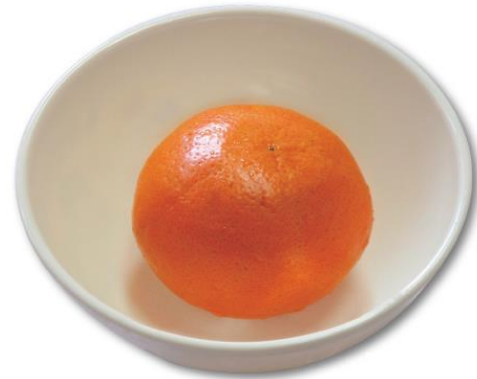
維生素C可改善鐵質之吸收率

1份 =



八分滿

=



一個女生拳頭大小

蔬菜類



葉菜類

菠菜、空心菜、甘藷菜



花菜類

綠花椰菜、白花椰菜、韭菜花



根菜類

蘿蔔、胡蘿蔔



果菜類

青椒、茄子、冬瓜、絲瓜、
苦瓜、小黃瓜、**大蕃茄**



豆菜類

四季豆、豌豆夾、綠豆芽



菇類

香菇、洋菇、杏鮑菇、金針菇、雪白菇、鴻禧菇



海藻類

紫菜、海帶



我叫**大蕃茄**，是**蔬菜**喔

蔬菜類

提供維生素、礦物質、膳食纖維及植化素

可增加飽足感、幫助排便、維持腸道健康

每日建議攝取**3~4碟(份)** (每碟=可食部分100公克)

1份 =



100公克的生菜

=



半碗煮熟的菜

蔬菜類
























針對牙口不佳長者

- 選擇合適食材 - 嫩綠葉、瓜類、茄子、洋蔥、大蕃茄、菇類等。
- 將食物切小塊(段)、切碎
- 延長烹煮時間



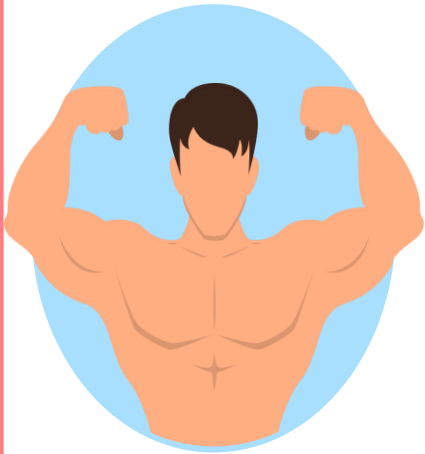
蔬果聰明選

- 宜多變化、選擇當季在地新鮮食材
- 選用多種顏色蔬果，增加食物的「美色」。
- 素食者**蔬菜類攝取應包含至少一份**深色蔬菜**、**菇類與藻類**

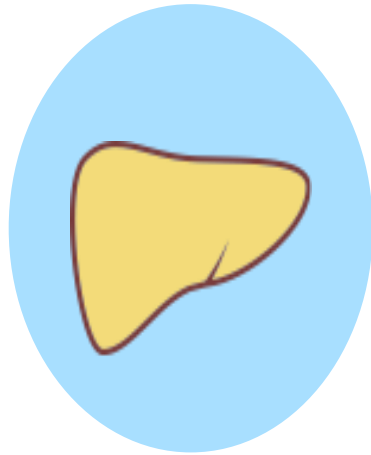
紅色				
橙黃色				
綠色				
藍紫色				
白色				
黑色				

豆類及其製品

蛋白質營養的主要來源



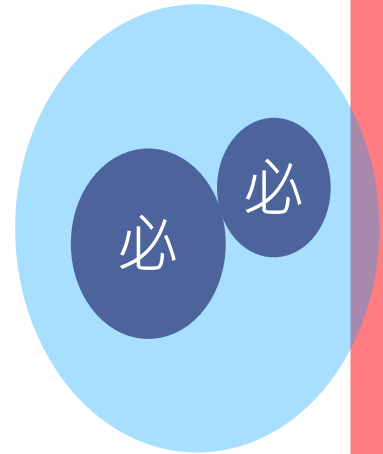
建構肌肉



修復組織



提供能量



提供
必須胺基酸

豆類及其製品

提供豐富**蛋白質**，脂肪低、無膽固醇

每日建議攝取**4~6份**



豆漿

1份

190cc



傳統豆腐

80克



豆皮

30克



小方豆干

40克



黑豆

25克

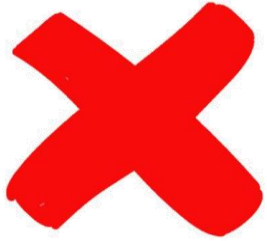


毛豆

50克

豆製品，聰明選

避免過度加工食品。



素火腿



素肉排



素魚排



豆棗



臭豆腐



豆皮

吃素怎麼補充蛋白質？

記得：不僅**量**重要，**質**也很重要

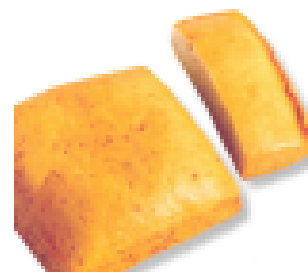
哪些食物富含蛋白質

量

質

如何提升蛋白質品質

吃素怎麼補充蛋白質？



黃豆製品



哪些食物富含蛋白質

量

堅果類



豆類



奶蛋類



吃素怎麼補充蛋白質？

	葷食者	奶蛋素	純素
魚	✓		
肉	✓		
蛋	✓	✓	
奶	✓	✓	
豆類	✓	✓	✓
堅果類	✓	✓	✓

素食者可食用的蛋白質種類比葷食者少

1. 每餐都要吃到豆、奶、蛋至少一種。
2. 種類應多元，除了黃豆製品外，也多攝取全穀及堅果種子類。
3. 份量充足。

吃素怎麼補充蛋白質？

豆類



富含：離胺酸

缺乏：甲硫胺酸、色胺酸

堅果種子類



富含：甲硫胺酸、色胺酸

缺乏：離胺酸、胱胺酸



穀類



富含：甲硫胺酸、胱胺酸

缺乏：離胺酸、酥胺酸



質

如何提升蛋白質品質

蛋類

含蛋白質、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2
和鐵、磷等礦物質



蛋



鵪鶉蛋



皮蛋

油脂與堅果種子類

提供脂肪和脂溶性維生素A、E

維持正常生理代謝、幫助脂溶性維生素吸收

每日建議攝取**油脂3~7茶匙**及**堅果種子類1份**

- 堅果富含不飽和脂肪酸、**鎂**
- 牙口不佳者，可磨碎食用



開心果 15粒



瓜子 1湯匙



核桃 2粒



腰果 5粒

吃堅果用好油

單元不飽和脂肪酸



橄欖油



苦茶油



芥花油



油菜籽油



花生油



- ↑ 血液中好的膽固醇(HDL-C)
- ↓ 血液中壞膽固醇(LDL-C)
- ↓ 心血管疾病風險

吃堅果用好油

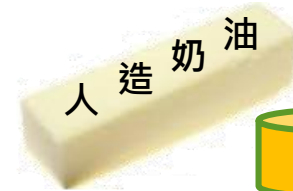
飽和脂肪、反式脂肪



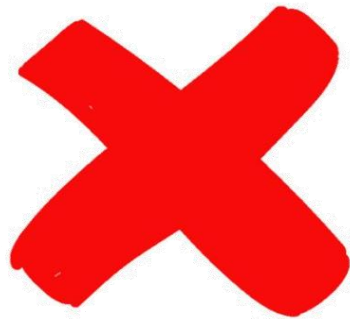
棕櫚油



椰子油



人造奶油 酥油



↑ 血液中壞膽固醇(LDL-C)

↑ 血栓、中風等心血管疾病風險

怎麼選好油?

單元不飽和脂肪酸比例
> 50%

總脂肪：9.1公克

單元不飽和脂肪酸：5.5公克

需透過食物攝取 ● 本產品的飽和脂肪酸高達約19%，攝取比例，可以幫助新陳代謝 ● 技術及嚴格之品質要求，開罐存油脂營養成分，融合油脂特煎煮炒炸，是您安心選用之

2023.06.27E

營養標示		
每一份量	10毫升	
本包裝含	260份	
	每份	每100毫升
熱量	81.9大卡	819.0大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	9.1公克	91.0公克
飽和脂肪	1.6公克	15.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	0公克	0公克
糖	0公克	0公克
鈉	0毫克	0毫克
Omega3	0.5公克	4.7公克
單元不飽和脂肪	5.5公克	55.4公克
多元不飽和脂肪	2.0公克	19.8公克

本產品已投保產品責任險2,000萬元
開瓶前如果發現不良品，請向消費者服務專線反應，以便更換新品。
在低溫狀態下，如有霧狀沉澱物或透明度降低之現象，係屬正常物理特性，請安心使用。

LEAN OIL

營養標示		
每一份量	10毫升	
本包裝含	300份	
	每份	每100毫升
熱量	82.8大卡	828大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	9.2公克	92公克
飽和脂肪	1.5公克	15公克
反式脂肪	0.2公克	1.5公克
單元不飽和脂肪	2.1公克	21公克
多元不飽和脂肪	5.6公克	56公克
碳水化合物	0公克	0公克
糖	0公克	0公克
鈉	0毫克	0毫克

800-026-168
sc01@taisugar.com.tw
v.taisugar.com.tw
ego888.com.tw

挑選堅果種子的原則

包裝完整

無油耗味

無調味

無霉味



乳品類

來源：

鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪、起司...等。



乳品類

提供**鈣質**及**蛋白質**、醣類、脂肪、維生素**B2**

維持骨頭、牙齒堅固，預防骨質疏鬆症

每日建議攝取**1.5杯** (1杯=240c.c)

乳糖不耐症者

- 優格、優酪乳、低(無)乳糖牛奶





B₁₂

如何補充？



海苔



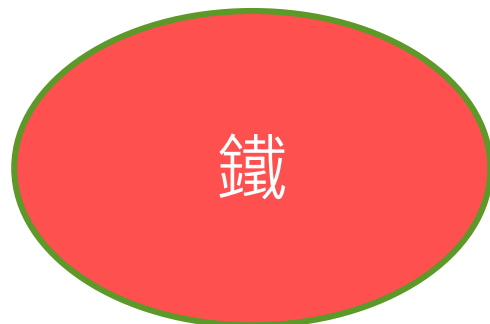
海藻



雞蛋



牛奶



如何補充?



深綠色蔬菜



全穀類



水果



鈣

如何補充？



深綠色蔬菜



紫菜



豆腐



牛奶



黑芝麻

我的健康餐盤

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



素食的迷思



豆漿跟牛奶的鈣質一樣多，只喝豆漿就可以補充足夠鈣質？

根據食品營養成分資料庫

每百公克的黃豆（乾重）：**194**毫克的鈣質，做成豆漿之後加工流失

每百公克的豆漿：僅有**14**毫克鈣質

每百公克牛奶：**100**毫克的鈣質。

對於素食者或不攝取乳製品的人來說，豆漿並非最好的鈣質來源，但如果是**添加食用級石膏**做成的豆製品，例如：**板豆腐、豆干**，鈣質含量就十分豐富，因為石膏為硫酸鈣，可提供許多鈣質，在吸收率方面，**板豆腐**可被人體利用的鈣質約有**30-40%**，與牛奶所含的鈣質吸收率並無差異。

因此板豆腐可作為素食者等族群很好的鈣質來源。

青菜加豆腐一起吃會導致結石，所以要少吃豆腐？

(1) 傳聞中因為青菜富含草酸，而豆腐富含鈣質，兩者結合後會形成草酸鈣結石；實際上鈣確實會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，並不會滯留在體內而造成腎結石。

(2) 腎結石主要有鈣結石(草酸鈣或磷酸鈣)、尿酸結石、感染性結石及膀胱酸結石等，主要原因可能有家族病因、水分攝取少、高鈉飲食、高普林飲食或是用藥狀況，如長期補充鈣片、維生素C。建議民眾多喝水，攝取足夠的鈣質，減少高鈉、高普林、高蛋白的攝取量，如有身體不適，應適時就醫診治並遵醫囑治療。

黃豆製品有雌激素，容易得乳癌，所以要少吃？

(1) 黃豆富含許多營養成分，而含量最高的是異黃酮(Isoflavones)，俗稱大豆異黃酮。大豆異黃酮是一種天然植物性化合物，其結構類似哺乳類雌激素(女性荷爾蒙)，也是俗稱的植物雌激素(Phytoestrogen)。

(2) 而且植物雌激素與動物雌激素作用機制不同，無法發揮與動物雌激素等同的作用，攝食植物性雌激素，也不會直接增加人體中動物雌激素的含量，因此攝食黃豆與性早熟、乳癌並無關聯(部分研究文獻反而指出黃豆可能會降低乳癌風險，因此黃豆與癌症之間的關聯仍有待更多研究證實)。

吃蔬食可以幫助減重？



品
支等
方式
物

全素者一日份量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2500 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	4
豆類(份)	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5
蔬菜類(份)	3	3	3	4	5
水果類(份)	2	2	2	3	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	7
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1

蛋奶素者一日份量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2500 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	4
豆類(份)	2	3	4	5	6
蛋類(份)	1	1	1	1	1
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	5
水果類(份)	2	2	2	3	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	7
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1

蛋素者一日份量

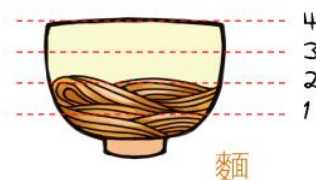
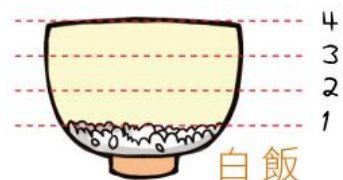
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2500 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	4
豆類(份)	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5
蛋類(份)	1	1	1	1	1
蔬菜類(份)	3	3	3	4	5
水果類(份)	2	2	2	3	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	7
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1

奶素者一日份量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2500 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	4
豆類(份)	3	4	5	6	7
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	5
水果類(份)	2	2	2	3	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	7
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1

全穀雜糧類 2-3.5碗/天

1份=



全麥吐司
30g



冷凍全麥饅頭(1/3個)
30g



玉米(1/3根約8公分)
=玉米粒(6匙免洗湯匙)
85g



綠豆(熟)(2匙免洗湯匙)
25g



地瓜(4塊)
55g



燕麥片(3湯匙)
20克

營養素:提供熱量及豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等。

全穀雜糧類 2-3.5碗/天

1份=



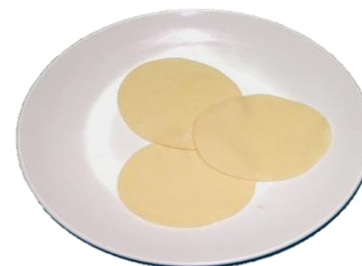
蓮子 25g



栗子 20g



芋頭 55g



水餃皮 30g



蓮藕 100g



皇帝豆 65g



馬鈴薯 90g



南瓜 85g

1份 = 份量代換



×2

2匙黃豆 P.127



½碗豆腐 P.132



½塊豆皮 P.131



1匙魚 P.140



×2

2匙海鮮 P.148



1匙肉 P.160



1顆蛋 P.154

份量代換

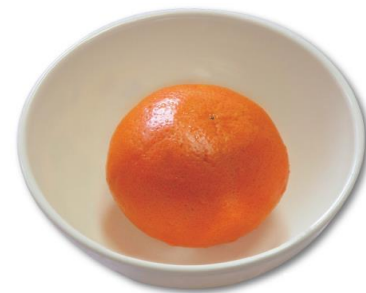
水果類

1份

=



=



八分滿

拳頭大小

蔬菜類

1份

=



=



100公克的生菜

半碗煮熟的菜

油脂3-7茶匙與堅果種子類1份

1份 =



油 5克(1茶匙)



葵花子10克(1湯匙)



黑芝麻10克



開心果 10克(15粒)



花生米約10粒



核桃 7克



酪梨 40克(2湯匙)

乳品類1.5杯/天

1份 =



240CC



3湯匙



210克



起士2片



- 營養素提供鈣質，且含有優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等

Q & A



謝謝聆聽



參考資料來源

1. 衛生福利部國民健康署
2. 三采文化 / 食物代換速查輕圖典