

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 素食者健康飲食小訣竅

儘管人們選擇素食的原因有很多，但倘若計劃周全，素食不但健康美味，並且可能在某些疾病的防治上帶來效益。



### 什麼是素食？

素食者有幾種類型，但大多數素食者都不會吃肉類、家禽和海鮮。有些素食者可能會選擇以植物為基礎的飲食，並且不包括雞蛋和乳製品，例如牛奶、酸奶和奶酪。

計劃周全的素食飲食適合所有年齡的人，包括嬰兒、兒童、青少年、孕婦和哺乳期婦女，以及成年人。

### 素食對健康有好處嗎？

與非素食者相比，素食者的膽固醇水平、血壓以及高血壓和2型糖尿病的發病率通常都比較低。

素食者也傾向於擁有更健康的體重和更低的總體癌症發病率。這些健康益處可能來自於較高的水果、蔬菜、全穀物、堅果和膳食纖維的攝入量，以及較低的飽和脂肪攝入量。

### 素食者的食物類別

這些食物類別可能看起來很熟悉。其實它們與美國農業部(USDA)的MyPlate中的食物類別相同。

- **水果**：吃各種五顏六色的水果，包括新鮮的、冷凍的和罐頭的水果，還有不加糖的乾果。水果能提供膳食纖維、維生素和礦物質。
- **蔬菜**：選擇各種顏色的蔬菜，尤其是橙色、紅色和深綠色的蔬菜，以獲得維生素、礦物質和膳食纖維。西蘭花、白菜和羽衣甘藍等蔬菜可提供鈣質。選擇冷凍或罐頭蔬菜時，要尋找鈉含量較低的產品。
- **穀物**：多吃全穀物代替精製穀物。一些穀物，如藜麥(Quinoa)和小米(Millet)的蛋白質含量較高。許多即食麥片都添加了鐵質和維生素B12。用全穀類食物代替白米飯、麵食和麵包。
- **蛋白質**：在這個食物類別中，多樣性是很重要的。豆類、豌豆和扁豆可提供鐵、鋅、膳食纖維和蛋白質。無鹽的堅果、種子和豆製品也是不錯的選擇。
- **乳製品**：牛奶、酸奶和奶酪含有豐富的鈣質，並且大部分都添加了維生素D。選擇低脂或脫脂的食品。添加鈣質的豆漿也屬於這一類別。

## 健康的素食餐點和零食創意

健康的素食方式是要靠其多樣化和周密的設計。許多地區和文化都提供各種素食選擇。

### 早餐

- 用低脂或脫脂牛奶或豆漿加堅果和乾果製成燕麥片或小米。
- 全麥吐司，上面放牛油果(Avocado)泥、一杯低鈉番茄汁和一塊水果。
- 糙米飯配黑豆、莎莎醬(Salsa)、煮熟的芭蕉(Plantain)和一個水煮蛋。

### 午餐

- 素菜漢堡配低脂奶酪和蘑菇，或用全麥皮塔餅(Pita)配黃瓜、番茄、生菜和洋蔥製作一份沙拉三明治(Falafel)。
- 在碗裡放進你所選擇的蔬菜、豆類或豆腐、水果、堅果和熟穀物。
- 玉米粥(Polenta)配炒青菜和烤青椒。
- 用豆子和大豆蛋白/素肉 (Textured vegetable protein)製成辣肉醬，加上低脂奶酪絲和玉米麵包 (Cornbread)。

### 晚餐

- 全麥麵條配番茄醬和蔬菜，如蘑菇、番茄、茄子、青椒、洋蔥和鷹嘴豆。
- 扁豆燉肉，配上面餅(Flatbread)和配菜。
- 用豆類、大豆蛋白/素肉 (Textured vegetable protein)、豆腐或丹貝(Tempeh)為餡製作一份墨西哥夾餅(Taco)或卷餅(Burrito)。
- 豆腐或毛豆和蔬菜與糙米一起炒，製成炒飯。
- 烤土豆配素食辣肉醬和低脂奶酪。

### 零食

- 鷹嘴豆泥、胡蘿蔔棒配皮塔餅 (Pita)。
- 半個全麥百吉餅(Bagel)配堅果醬和水果。
- 酸奶加上脆脆的全麥片和水果片。
- 一杯蔬菜湯和全麥餅乾。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：美國衛生與公共服務部：Finding Your Way to a Healthier You尋找健康之路，美國農業部。

©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。