頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

均衡素食的要點

素食的定義和類別

素食泛指一種以植物為主要食糧，同時不進食部份或全部動物的肉、內臟及其製品的飲食模式，主要可分為以下四大類：

•蛋奶素食：不吃動物性食物及其製品，但吃蛋類和奶類製品

•蛋素食：不吃動物性食物及奶類製品，但會進食蛋類

•奶素食：除了奶類食物，所有蛋類和動物性食物都不吃

•全素食：只進食植物性食物，所有蛋類、奶類、動物的肉、內臟及來自動物的食品如蜜糖和燕窩等都不吃

以植物作為主要食糧有甚麼益處？

植物性食物大都是高纖、低脂和低熱量，且不含膽固醇，不但增加進食時的飽肚感，亦有助預防便秘、減低膽固醇過高和體重上升的機會。另外，蔬果和豆類含有豐富的抗氧化物和植物化學物，適量進食能增强抵抗力，有助減低患上高血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的機會。然而，素食並不一定代表健康，無論採用素食與否，更重要的是注意飲食均衡和培養良好的生活習慣。

何謂均衡的素食？

素食者應遵照「均衡飲食」的基本守則，以攝取全面的營養：

1. 穀物類：白米和白麵包等食品在精製加工的過程中流失了大量膳食纖維和礦物質，所以應盡量選用未經精製的穀物類，如糙米飯、燕麥和全麥麵包，甚或添加了營養成分的早餐穀物片。

2. 蔬菜類及水果類：應選擇不同顏色和種類的蔬果以攝取不同的維生素及礦物質；此外，切勿把蔬果烹調過久，以免流失營養素。

3. 奶類及代替品：奶素食者應進食適量的低脂奶類及代替品，以幫助吸取足夠的蛋白質和鈣質。

4. 蛋白質類：應食用多元化的果實、種籽、乾豆類和大豆製品，蛋素食者可從蛋類食物吸收高質素的蛋白質。

5. 油、鹽、糖類：可選用健康植物油，但油脂和調味料只宜適量食用。

素食者應特別注意的營養素

1. 蛋白質：植物雖含蛋白質，但其質素並未及肉類（及其代替品）和奶類所提供的氨基酸全面，因此素食者須進食足夠和不同種類的果實、乾豆類和大豆製品，以確保營養均衡。

2. 維生素B12：蛋和奶品食物都含有維生素B12，但由於現時未發現有植物能為人體提供安全和有效的維生素B12，因此全素食者應食用添加了維生素B12的豆奶和早餐穀物片，同時建議向醫生查詢使用補充品的需要。

3. 鈣質及維生素D：奶素食者可以從奶品食物攝取這兩種營養素，對於蛋素食和全素食者，應以硬豆腐、加鈣豆漿和深綠色蔬菜（如菜心和芥蘭等）來補充鈣質；此外，適量的曬太陽可使皮膚製造維生素D，幫助身體吸收鈣質，以防骨質流失。

4. 鐵質：奶素食和全素食者特別容易缺乏鐵質，要注意多進食乾豆類、黑木耳、早餐穀物片和全麥麵包等攝取鐵質，並同時進食含豐富維生素C的食物，如番茄、西蘭花和橙等，以助鐵質吸收。

5. 鋅質：鋅質可以從全穀類食物、糙米飯、乾豆類、豆腐、果實及種籽類食物等攝取。

頁2

如何令素菜變得好吃又健康

素菜經常加入了大量油分和調味料，以增進食物的味道和飽肚感，但經常攝取大量油分和調味料對健康有損。故此，大家應注意以下幾點以避免攝取過量脂肪和鹽分：

•用蒸、炆、燉和烚等低脂烹調方法來代替煎和炸。

•可選用不同種類的健康植物油，如粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油，但要避免用椰油、棕櫚油和固體狀的植物油，因為這些油類含過高的飽和脂肪，對血膽固醇有不良影響。

•選用新鮮和多元化的材料，例如煮青菜時可配以瓜類、菇類、藻類、大豆製品（包括豆腐、腐竹和豆乾）、鮮果粒、果乾甚至少量堅果，可增加食物的鮮味和口感。

•利用天然香料，如花椒、八角和肉桂粉等，代替高脂和高鹽分的調味料和醬油。

•用粟粉為餸菜烹調芡汁和易潔鑊煮食以減少用油量。

有特別需要的素食者

素食者可能會較易缺乏某些營養素，例如蛋白質、維生素B12、鐵質、鈣質及維生素D。小童、青少年、孕婦、授乳婦女、長者和慢性病患者等因有特別的營養需要，所以採用素食前應先諮詢醫生的意見，並請營養師定下切合個人需要的飲食建議，令身體攝取更全面的營養。