飲食與營養—素食與營養（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_vdn.html）

健康飲食好重要

食物的種類分為五大類:（1）穀物類（2）水果類（3）蔬菜類（4）肉、魚、蛋及代替品（5）奶類及代替品。而食物的營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質及維他命。身體從不同的食物中吸取不同分量的營養素，然後利用它們來促進成長，幫助發育和保持身體健康，所以要攝取足夠的營養就不可偏食。

按照「健康飲食金字塔」的份量比例進食，就是健康飲食的要訣。

◎圖片。文字：穀物類、蔬菜類、水果類、奶類及代替品、肉、魚、蛋及代替品、油、鹽、糖類。

描述：一個三角形，分成四層，由下至上（1 - 4層）：

第1層（最底層）：穀物類。圖中有不同種類的麵包、粉麵和米飯。

第2層：蔬菜類和水果類。蔬菜類佔全層的三分之二，圖中有不同種類的瓜、菜、黃椒、紅椒、蕃茄、薯仔、冬菇和金菇等。水果類佔全層的三分之一，圖中有提子、香蕉、西瓜、芒果、蘋果、橙和奇異果等。

第3層：奶類及代替品和肉、魚、蛋及代替品。奶類及代替品佔全層的三分之一，圖中有鮮奶、芝士、乳酪。肉、魚、蛋及代替品佔全層的2/3，圖中有豬肉、牛肉、蛋、蝦、魚和豆類等。

第4層（最高層）：油、鹽、糖類。圖中有三枝標示油、鹽和糖的樽。

資料來源：衞生署 衞生防護中心◎

什麼是素食?

素食是飲食習慣的一種，主要進食蔬果及穀物類食物而戒絕肉食。近年來，素食之風吹起，加入素食行列的原因各有不同：

‧認為食素能使身體更健康

‧因宗教信仰而避免肉類

‧某些信念如保護環境和維護動物權益等

‧希望能保持適中體重，因而減少吃肉

素食的種類

純素食

- 只吃蔬果和穀物類

- 不吃奶類、蛋類和肉類

乳素食

- 只吃奶類、蔬果和穀物類

- 不吃蛋類和肉類

蛋素食

- 只吃蛋類、蔬果和穀物類

- 不吃奶類和肉類

乳蛋素食

- 只吃奶類、蛋類、蔬果和穀物類

- 不吃肉類

素食食品的例子

‧穀物類：紅米、糙米、白米、麵包、燕麥片

‧果仁和種子類：蓮子、杏仁、夏威夷果仁、榛子、巴西果仁

‧豆類、豆製品和豆莢類：黃豆、扁豆、紅腰豆、鷹嘴豆、豆腐、花生

‧蔬果類：白菜、生菜、紅蘿蔔、番茄、磨菇、南瓜、青瓜、蘋果、橙、香蕉

素食的好處

‧素食食品含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足感，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重。

‧素食可減低患上腸癌、痔瘡、便秘、心臟病、高血壓、中風、癌症、膽石的風險。

兒童和青少年素食須知

均衡的素食是可以幫助兒童成長，但要從素食中攝取足夠的營養（尤其是蛋白質、維他命B12、鐵質），設計餐單時需要花多點功夫，以免引致營養不良、貧血或其他疾病。

正值青春期的青少年需要較多熱量和營養來幫助成長，部分素食的青少年未必能從日常早、午、晚三餐中攝取到足夠的營養。因此，他們應該選擇一些健康小食如堅果、水果、強化營養的植物奶和低脂的乳製品如牛奶、芝士、乳酪等去取代糖果、薯片、加糖飲品等零食。小心選擇素食食品有助建立健康的飲食習慣。

素食食品一般比較清淡，不容易引起食慾，家長需要多花心思，採用不同的香料、素食食品和烹調方式，造出不同款式的餸菜，以增強兒童和青少年對進食的興趣。

兒童和青少年素食者需注意的營養素：

脂肪

‧飽和脂肪和反式脂肪的攝取應該愈少愈好。

‧攝取過量飽和脂肪和反式脂肪如含椰子油、棕櫚油、氫化/半氫化脂肪、起酥油等的食品會增加患心血管病的機會。

‧建議以健康脂肪例如:牛油果、橄欖油、花生油、葵花籽油、堅果和種子類來取代飽和脂肪和反式脂肪。

蛋白質

‧蛋白質由胺基酸組成，有9種胺基酸(即必需胺基酸)只可從食物中吸收。

‧動物性食物如肉、魚、海產、蛋、奶製品(包括奶、芝士、乳酪等)的蛋白質能提供所有必需胺基酸。

‧除大豆、藜麥和蒿麥外，植物性食物的蛋白質因為缺乏某種必需胺基酸，所以純素食者每日需進食不同種類的植物性食物，以攝取所有必需胺基酸，如豆腐、堅果、種子、乾豆類和穀物類食物。

鐵

‧植物性食物的鐵質相比肉類的鐵質較難吸收。

‧含豐富鐵質的食物包括菠菜、西梅、杏脯乾、乾豆類、強化鐵質的穀類早餐。

‧進食高鐵質食物時應同時進食含豐富維他命C的食物如橙、奇異果以增加植物性食物的鐵質吸收。

鈣

‧含豐富鈣質的食物包括奶類製品、白菜、西蘭花、杏仁、硬豆腐、芝麻等。

‧高鹽分的食物和含咖啡因的飲品如濃茶和咖啡等，會增加鈣質的流失。

‧陽光幫助皮膚製造維他命D，維他命D有助吸收鈣質。

鋅

‧含豐富鋅的食物包括全麥穀類、豆類、堅果、菠菜等。

碘

‧碘質豐富的素食食品包括紫菜、海帶、雞蛋、牛奶、奶製品等

‧調味時以加碘食鹽代替一般食鹽，在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）

奧米加3（Omega-3）脂肪酸

‧奧米加3脂肪酸（Omega-3脂肪酸）例如EPA（二十碳五烯酸）、DHA（二十二碳六烯酸），主要來自海產類食物。

‧植物性食物所含的Alpha-亞麻酸（Alpha-linolenicacid, ALA）亦是其中一種奧米加3脂肪酸。

‧Alpha-亞麻酸（ALA）進入身體後，部分可轉化成EPA和DHA給身體使用。

‧含有α-亞麻酸的食物包括核桃、亞麻籽、奇亞籽。

維他命B12

‧維他命B12主要來自動物性食物例如肉、魚、海產、蛋、奶製品(包括奶、芝士、乳酪等)。

‧純素者須考慮服用維他命B12補充劑或一些加添了維他命B12的穀類早餐、植物奶等植物性食品。

‧選購食物時，查閱包裝上的標籤，以識別這些食物是否加添了維他命B12。

如有需要服用維他命丸或營養補充品，購買前請諮詢你的家庭醫生，以免影響身體健康。

（二零二三年六月修訂）