



## 目錄

壹	序 .....	02
貳	前言 .....	02
參	均衡飲食的意義 .....	04
肆	食物分類 .....	04
伍	份量說明 .....	05
陸	如何選擇我的素食 .....	06
	一、全穀根莖類 .....	08
	二、豆類 .....	10
	三、蛋類 .....	11
	四、低脂乳品類 .....	12
	五、蔬菜類 .....	13
	六、水果類 .....	14
	七、油脂與堅果種子類 .....	15

## 序

根據國民營養調查的結果，約有 10% 國人選擇素食飲食，因此訂定「素食飲食指南」，以切合國人飲食之需求。

行政院衛生署為達成「促進及保護全民健康」為宗旨，以「均衡攝取各類飲食」為目標。於民國 100 年制定「每日飲食指南」，提供民眾飲食攝取食物類別與份量的概念，並讓國人飲食攝取有遵循原則，保障國人的飲食健康。同時製作「素食飲食指南」、「素食飲食指標」，使國人在參考素食飲食指南時，能簡單落實於日常生活當中，從日常飲食中獲得足夠且適當的營養素。

## 前言

「素食飲食指南」依據民國百年版「每日飲食指南」以預防營養素缺乏為目標編寫（指營養素達國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）之 70%）。

素食飲食指南制定計畫工作小組依據 93~97 年國民營養健康狀況變遷調查，所得到的國人選食資料，以實證營養原則，試算多種飲食組成，參考近年來流行病學研究成果，提出適合國人的素食飲食建議。

98 年行政院衛生署公布素食的種類分為：「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五種，可隨個人飲食習慣決定是否攝食奶、蛋、植物五辛（乃指蔥、蒜、韭、蕎、興渠）食物。針對純素或全素、蛋素、奶素、奶蛋素者之不同飲食條件，素食飲食指南進一步提供各類食物熱量所需建議（即每日飲食指南內所涵蓋之六大類食物：全穀根莖類、低脂乳品類、豆（蛋）類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類）。

「素食飲食指南」參考每人每日飲食熱量並搭配「素食飲食指標」，使素食者也能達到營養均衡、飲食多樣化，進而預防營養素不足或過量的問題，同時維持素食者之身體健康。



素食者可依照個人熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取進食，除了同一類食物內應儘量選擇多樣化外，亦建議以當季在地且未過度精製加工之新鮮食材為主要來源，並控制三大營養素分別佔總熱量比例範圍為：醣類（碳水化合物）50-60%、蛋白質 10-20%、脂質 20-30%。

## 找出自己的熱量需求

性別	年齡	熱量需求（大卡）			
		生活活動強度			
		低	稍低	適度	高
男	19-30	1850	2150	2400	2700
	31-50	1800	2100	2400	2650
	51-70	1700	1950	2250	2500
	71+	1650	1900	2150	
女	19-30	1450	1650	1900	2100
	31-50	1450	1650	1900	2100
	51-70	1400	1600	1800	2000
	71+	1300	1500	1700	

### 生活活動強度

**低：**靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視…等。

**稍低：**站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦…等。

**適度：**身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物…等。

**高：**身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山…等。

## 均衡飲食的意義

為了維持基本的營養及健康，身體必須由日常飲食中獲得生命所需熱量及營養素。因食物所含的營養素特性不同，將食物適當分類，各類適量攝取，即可滿足「均衡飲食」的需求。依照素食飲食指南的建議，均衡攝取各類食物，並在同一類食物中經常變換，儘量選擇不過度加工的食物，才能得到均衡的營養。

## 食物分類

食物類別	主要提供營養成分	次要提供營養成分
全穀 根莖類	醣類（碳水化合物）、維生素 B <sub>1</sub>	全穀、根莖雜糧：蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素 B <sub>2</sub> 、菸鹼酸、鐵、鋅 米、麵：蛋白質
低脂 乳品類	蛋白質、維生素 B <sub>2</sub> 、鈣	維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 、磷
豆 （蛋）類	蛋白質、維生素 B <sub>1</sub> 、磷	蛋：維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵
蔬菜類	膳食纖維、維生素 C、葉酸、鉀	深色蔬菜：維生素 A、維生素 E、鈣、鐵、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	醣類（碳水化合物）、維生素 C	膳食纖維、維生素 A、鉀
油脂與 堅果 種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 堅果及種子類：維生素 B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵



## 份量說明

份量單位的標準，以各大類食物平均一份所含的蛋白質、脂肪與醣類（碳水化合物）作為計算。六大類食物份量參考基準（1份）如下：

六大類食物	熱量及三大營養素			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (碳水化合物) (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆(蛋)類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量



## 如何選擇我的素食

「素食飲食指南」熱量範圍在 1200-2700 大卡。

### 純素或全素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類 (碗)</b>	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
<b>豆類 (份)</b>	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
<b>蔬菜類 (碟)</b>	3	3	3	4	4	5	5
<b>水果類 (份)</b>	2	2	2	3	3.5	4	4
<b>油脂與堅果種子類 (份)</b>	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

### 蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類 (碗)</b>	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
<b>豆類 (份)</b>	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
<b>蛋類 (份)</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>蔬菜類 (碟)</b>	3	3	3	4	4	5	5
<b>水果類 (份)</b>	2	2	2	3	3.5	4	4
<b>油脂與堅果種子類 (份)</b>	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1



## 奶素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

## 奶蛋素

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

### 小叮嚀

- ★ 1 顆雞蛋約含有 250 毫克的膽固醇且集中在蛋黃，因此建議一日最多一份為限。
- ★ 奶類食品建議選用低脂或脫脂乳品。

## 全穀根莖類

全穀根莖類食物為飲食中食用量最大的食物類別，故依其有無去殼等精製處理過程分為以下兩種：

- (1) **全穀類**—係指整顆穀物在經過碾碎、粉碎、磨成細粉、成片狀，過程中保有與原來穀物相同比例之胚乳、胚芽和麩皮，如：糙米、全大麥、全小麥、糙薏仁等，相較於精製穀類含有較多膳食纖維、鈣、鐵、鋅等營養成分。
- (2) **精製穀類**—指全穀物脫殼、去麩皮等步驟後，再經碾磨處理過之穀物，如：白米、白麵粉及其製品、精白薏仁等。經加工處理過程中，會造成多數微量必需營養素的流失。

全穀根莖類食物依其食用部位又可以區分為：

- (1) **澱粉質 (starchy) 豆科類**—所含蛋白質和醣類（碳水化合物）的量與黃豆及其製品不同，部分豆科植物所含澱粉量高於黃豆，蛋白質及脂肪相對較少，如：綠豆、紅豆、花豆等。
- (2) **澱粉質根莖類**—係指澱粉含量較多之植物塊根或塊莖，如：豆薯、芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、荸薺、山藥等。
- (3) **澱粉質果實類**—係指澱粉含量較多之植物果實，如：菱角、栗子等。
- (4) **澱粉質種子類**—係指澱粉含量較多之植物種子，如：蓮子等。

全穀根莖類食物主要提供醣類（碳水化合物）及部分蛋白質，而醣類（碳水化合物）是人體能量的直接來源，所以全穀根莖類可作為提供身體活動所需能量的主要食物來源。攝取全穀根莖類宜以未精製食物為主要來源，在主食中所佔比例越多越好。未精製全穀根莖類含豐富的膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、礦物質等；精製過的穀類或其加工製品，例如精白米製成的八寶粥、年糕、油飯等，白麵粉製成的白麵包、白饅頭、餅乾、蛋糕、油條等，其他如炸地瓜球、蜜蕃薯、





甜芋泥等，皆加入了較多的糖和油脂，其他如各式精緻烘焙食品，則容易吃進過多熱量，因此精製穀類和加工製品應儘量少吃，應優先選擇未精製全穀根莖類，或加入未精製的全穀類，如糙米飯、紫米飯或地瓜飯。

### 全穀根莖類每日建議食用量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4

建議全穀根莖類每日建議食用份量應包括有 1/3 以上的未精製全穀雜糧。

#### 全穀根莖類 1 碗 = 4 份

（碗為一般家用飯碗，容量為 240 毫升，重量為可食重量）

#### 全穀根莖類（未精製類）

- = 糙米飯 1 碗（200 公克）或 雜糧飯 1 碗
- = 全大麥、全蕎麥、全燕麥 80 公克
- = 中型芋頭 1 個（220 公克）或 小蕃薯 2 個（220 公克）
- = 玉米 1 又 1/3 根（280 公克）或 馬鈴薯 2 個（360 公克）
- = 全麥大饅頭 1 又 1/3 個（100 公克）
- = 全麥吐司 1 又 1/3 片（100 公克）
- = 綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 80 公克

#### 全穀根莖類（其他）

- = 白米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 麥粉、麥片 80 公克

## 豆類

「素食飲食指南」在去葷食化後，原食物類別中之豆魚肉蛋類修改為「豆（蛋）類」。豆類為植物性食物中，少數可提供蛋白質的食品，是素食者主要的蛋白質來源，豆類亦含有卵磷脂、植物固醇、異黃酮素、植化素等，故建議素食者可依據素食飲食指南攝取到足夠量的豆類食品，以滿足蛋白質的營養需求。

豆類食品指黃豆、黑豆、毛豆及其製品，包括豆腐、豆干、豆腐皮、豆漿等食品，不含澱粉。因此不可與全穀根莖類之澱粉質豆科類相互取代。

此外，在台灣地區素食豆類食材中，另一主要為麵筋類食物，包括麵筋、烤麩、麵腸、麵肚、筋泡等，係由小麥粉洗去澱粉後製成之食品。在考量蛋白質來源應相互補充的前提下，建議每餐應要有全穀根莖類搭配豆類食品。

豆類食品因加工方法不同而產生不同的營養素含量，如豆干及傳統豆腐，其鈣含量較其他豆類食品多，而黃豆、豆腐皮、豆漿、盒裝嫩豆腐等製品其鈣含量少。故建議每日至少攝取一份以上鈣含量較多的豆類食品，以增加鈣的攝取量。

### 豆類每日建議食用量（單位：份）

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
純素	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蛋素	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
奶素	3	4	5	6	6	7	8
奶蛋素	2	3	4	5	5	6	7

#### 豆類 1 份

- = 毛豆 50 公克
- = 無糖豆漿 1 杯
- = 傳統豆腐 3 格（80 公克）或 嫩豆腐半盒（140 公克）
- = 小方豆干 1 又 1/4 片（40 公克）
- = 五香豆干 4/5 片（35 公克）
- = （濕）豆腐皮 30 公克



## 蛋類

蛋類食物含蛋白質、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2 和鐵、磷等礦物質，主要指各種家禽的蛋，包括雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鵪鶉蛋等，是「蛋素」及「奶蛋素」可食用的食物。一顆雞蛋的蛋黃約含有 250 毫克的膽固醇，美國心臟學會建議每人每日膽固醇攝取量應小於 300 毫克，故食用整顆蛋時，建議每日以一份為限。

### 蛋類每日建議食用量（單位：份）

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
蛋素	1	1	1	1	1	1	1
奶蛋素	1	1	1	1	1	1	1

#### 蛋類 1 份

- = 雞蛋 1 個（55 公克可食量）
- = 雞蛋白 70 公克
- = 皮蛋 1 個（60 公克可食量）
- = 鹹鴨蛋 1 個（60 公克可食量）
- = 鵪鶉蛋 6 個（60 公克可食量）



## 低脂乳品類

乳品，包括牛奶、奶粉、優酪乳、乳酪等，其含鈣質、蛋白質、醣類（碳水化合物）、脂肪、多種維生素和礦物質。全脂乳品中所含的飽和脂肪酸較多，故建議選擇低脂或脫脂乳品，減少飽和脂肪酸的攝取

### 低脂乳品類每日建議食用量（單位：杯）

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
奶素	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
奶蛋素	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2

#### 低脂乳品類 1 杯（1 杯 = 240 毫升 = 1 份）

- = 低脂 或 脫脂牛奶 或 優酪乳 1 杯（240 毫升）
- = 低脂 或 脫脂奶粉 3 湯匙（25 公克）
- = 低脂乳酪（起司）1 又 3/4 片（35 公克）





## 蔬菜類

蔬菜含有膳食纖維、多種維生素、礦物質及植化素，深色蔬菜含維生素及礦物質比淺色蔬菜多，故建議每日蔬菜類攝取至少包含一份深色蔬菜。依顏色分類，深綠色蔬菜，如：青江菜、芥藍菜、菠菜、甘藷葉等；深黃色蔬菜，如：胡蘿蔔、番茄、彩椒等；深紅色蔬菜，如：紅鳳菜等。

另外，素食者可藉由菇類食物來補充菸鹼酸、維生素 D 和礦物質，然而部分野生菇類對人體會造成毒性症狀，甚至致死，因此不要攝食野生菇類食物，建議選用市售人工種植之食用菇類。

藻類中紫菜的維生素 B<sub>12</sub> 含量多，可藉由攝取 0.3 份乾紫菜（約 3 公克，1 張海苔壽司皮大小）獲取足夠的維生素 B<sub>12</sub>。建議素食者每日至少攝取一份海藻類並使用加碘鹽，以增加碘的來源。

素食者每日蔬菜類攝取建議至少包含 1 份深色蔬菜、1 份菇類及藻類食物。

### 蔬菜類每日建議食用量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5

#### 蔬菜類 1 碟 (1 碟 = 1 份，重量為可食重量)

- = 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、甘藷葉等，煮熟後約佔 1/2 碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

## 水果類

水果類主要提供醣類（碳水化合物）、膳食纖維、維生素 C、礦物質及植化素，建議每日水果類攝取份量應達 2 份以上，並選擇當地當季的盛產水果。

### 水果類每日建議食用量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
水果類（份）	2	2	2	3	3.5	4	4

#### 水果類 1 份

- = 紅西瓜 1 片（365 公克）或小玉西瓜 1/3 個（320 公克）
- = 鳳梨 1/10 片（205 公克）
- = 桶柑 1 個、椪柑 1 個、木瓜 1/3 個、百香果 2 個（190 公克）
- = 聖女番茄 23 個（175 公克）
- = 草莓（小 16 個）、柳丁 1 個（170 公克）
- = 土芭樂 1 個（155 公克）
- = 青龍蘋果（小 1 個）、葡萄 13 個、龍眼 13 個（130 公克）
- = 香蕉（大 1/2 根、小 1 根）（95 公克）





## 油脂與堅果種子類

除了飲食中油脂的攝取量，素食者應更重視油脂之飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸比例。植物性烹調用油應依據烹調方式選擇食用油的種類，不要固定使用同一種油脂。一般建議選用橄欖油、芥花油、苦茶油、菜籽油、大豆油、葵花油、紅花籽油、葡萄籽油、香油等。

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、瓜子等，其含有植物性蛋白質、脂肪、維生素 A、維生素 E 及礦物質。

各種堅果種子食物的營養素分布情形不盡相同，例如鈣質較豐富的黑芝麻、白芝麻、杏仁果、開心果；鐵質與鋅質較豐富的瓜子、黑芝麻、腰果、白芝麻；多元不飽和脂肪酸含量較多的瓜子、核桃、黑芝麻、白芝麻；單元不飽和脂肪酸含量較多的夏威夷豆、腰果、杏仁果、開心果、花生。堅果種子類食物建議適量食用，每日 1 份為原則，儘量選擇未經調味，（如未加鹽、未加油、未加糖（蜂蜜））的天然堅果種子。

油脂與堅果種子類每日建議食用量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
油脂類（茶匙）	3	3	4	5	5	6	7
堅果與種子類（份）	1	1	1	1	1	1	1

### 油脂與堅果種子類 1 份

- = 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1 茶匙（5 公克）
- = 瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、開心果 10 粒、核桃仁 2 粒（7 公克）
- = 南瓜子 1 湯匙、葵花子 1 湯匙、各式花生仁 10 粒（8 公克）
- = 黑（白）芝麻 1 湯匙 +1 茶匙（10 公克）
- = 腰果 5 粒（8 公克）

書名：素食飲食指標手冊

出版機關：行政院衛生署食品藥物管理局

地址：11561 台北市南港區昆陽街 161-2 號

電話：(02) 27878000

網址：食品藥物消費者知識服務網 <http://consumer.fda.gov.tw>

發行人：康熙洲

總編輯：吳秀英

副總編輯：蔡淑貞

編輯小組：楊淑惠、翁德志、許郁莘、王昇超、陳君婷、謝艾臻

審查專家：吳晶惠、李蕙蓉、林子又、林薇、邱雪婷、胡雪萍、高美丁、  
許惠玉、陳怡君、陳俊榮、彭巧珍、黃淑琴、葉松鈴、劉珍芳、  
潘文涵、談亭均、盧立卿、謝明哲、簡希文

美編設計：士奇傳播整合行銷股份有限公司

版（刷）次：第一版第一刷

出版年：中華民國 101 年

工本費：新台幣 50 元

著作財產人：行政院衛生署食品藥物管理局

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢行政院衛生署食品藥物管理局

