

## 目錄

---

素食飲食指標內容 02

---

一、依據指南擇素食，食物種類多樣化 02

---

二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳 05

---

三、烹調用油常變化，堅果種子不可少 05

---

四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全 06

---

五、水果正餐同食用，當季在地份量足 06

---

六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖 06

---

七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食 09

---

八、健康運動 30 分，適度日曬 20 分 09

---



「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。素食飲食指標提醒素食民眾應以全穀類為主食，注意蛋白質、維生素 B<sub>12</sub>、維生素 D、鈣及鐵的攝取是否足夠，並選擇適量的豆製品、蔬菜、水果、烹調用油與堅果種子等。計有 8 項：

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化。
2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。
3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少。
4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。
5. 水果正餐同食用，當季在地份量足。
6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。
7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。
8. 健康運動 30 分，適度日曬 20 分。

## 素食飲食指標內容

### 一、依據指南擇素食，食物種類多樣化。

98 年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。

依據營養素分布情形將各類食物分為六大類：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。素食者依照自己的素食種類及熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取。

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
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)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
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

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)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
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

## 二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。

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。穀物在加工過程中會流失許多營養素，如稻穀碾去穀殼即為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，就是所謂的胚芽米，若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部分，即為精製白米。國民飲食指標「全穀雜糧當主食，營養升級質更優」中，建議國人每日攝取全穀根莖類至少 1/3 以上為未精製之全穀根莖類；而對於熱量攝取在 1200 卡以下的素食者，容易有營養素缺乏的現象，建議將未精製全穀根莖類比例提昇至 2/3 以上。

豆類食物包含黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品主要提供蛋白質。豆類和全穀根莖類蛋白質組成不同，兩者一起食用能達到「互補作用」，避免必需胺基酸缺乏的情形發生，因此建議每餐應有全穀根莖類和豆類的互相搭配組合。

## 三、烹調用油常變化，堅果種子不可少。

除了注意飲食中油脂的攝取量，也應該重視所攝取油脂之品質 - 脂肪酸組成，減少「飽和脂肪酸」，增加「單元不飽和脂肪酸」以及適量「多元不飽和脂肪酸」之攝取。各類油脂中橄欖油、芥花油、苦茶油單元不飽和脂肪酸含量較其他種油類高；葵花油、大豆沙拉油等則含有較高之多元不飽和脂肪酸，椰子油和棕櫚油為植物油，其所含飽和脂肪酸比例高。建議隨烹調方法經常變換烹調用油。

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、松子仁、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。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時多樣化選擇以達到均衡營養。



#### 四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，建議每日至少一份深色蔬菜，如：甘藷葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳葉、山芹菜、芥菜、山萵苣（昭和草）、荷葉白菜、川七等。

依據國人膳食營養素參考攝取量建議，維生素 B<sub>12</sub> 每日攝取量為 2.4 微克。建議可藉由藻類（如：海帶、紫菜）增加維生素 B<sub>12</sub> 的來源，如：一份乾紫菜（約 10 公克，3 張海苔壽司皮）可獲得 6 微克維生素 B<sub>12</sub>，即攝取約 1 張海苔壽司皮就可獲得一天所需的維生素 B<sub>12</sub>。

此外，蔬菜中的菇類如：香菇、杏鮑菇、鮑魚菇、喜來菇、珊瑚菇等，在栽培過程能形成維生素 D，因此建議素食者每日至少選擇一份深色蔬菜外，也應包含各種菇類與藻類。

#### 五、水果正餐同食用，當季在地份量足。

水果類主要提供醣類（碳水化合物）、膳食纖維、維生素 C、礦物質及植化素等營養素。因此素食者可由新鮮水果獲得維生素 C，當體內維生素 C 含量增加，可促進食物中鐵質的吸收。故建議於三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，且每日攝取應達 2 份以上，並選擇當地當季的盛產水果。

#### 六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常烹調時應減少使用調味品，並多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。建議民眾平時少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，養成少油、少鹽、少糖的飲食習慣。

## 1. 少油

### < 降低油脂攝取的方法 >

- 使用低油烹調法，例如：蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、焗等，儘量避免過度油煎、油炒和油炸食物。
- 使用可減少油量的烹調用具，例如：不沾鍋、烤箱、微波爐。
- 使用清湯，少用濃湯，減少額外油脂攝取量。
- 湯汁去油才食用：少用高油脂食材烹煮湯品，食用前並以湯匙舀除浮油。
- 使用替代的醬汁，例如：用優格、檸檬汁或醋取代沙拉醬等。

## 2. 少鹽

建議每日鹽分攝取總量，應限制在 6 公克以下；此外，日常烹調時應少用含鈉量高的調味品，如：味精、醬油及豆瓣醬、甜麵醬、沙茶醬等各式調味醬，而一般醃漬食品、調味濃重的零食或加工食品都含大量的鈉，亦應減少食用。

### 一般調味料的含鈉量說明如下

#### 1 茶匙鹽

(6 公克，含 2400 毫克鈉)

= 6 茶匙味精

= 6 茶匙烏醋

= 2 又 2/5 湯匙醬油

= 15 茶匙蕃茄醬



## 含鈉量高的食物：

調味料類	鹽、味精、醬油、烏醋、味噌、醬油膏、豆瓣醬、辣豆瓣醬、蒜蓉醬、甜辣醬、甜麵醬、辣椒醬、蕃茄醬、海苔醬
加工食品類	植物性奶油、餅乾、花生醬、麵線、泡麵、乳酪、甜鹹餅乾、蘇打餅乾
醃製食物	鹹蛋、滷味、蜜餞、豆豉、榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅乾菜、雪裡紅、筍乾、脫水水果、豆腐乳
其他	炸洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料、蕃茄汁

## 3. 少糖

一般所說的「糖」，是指精製的蔗糖、果糖、葡萄糖，除含熱量外，其他營養素含量較少，故常常吃含糖量高的食物，容易產生過多熱量而造成肥胖，也會影響正餐攝食量，間接影響營養素攝取，造成營養不均，所以建議少吃含糖甜品或加工品，平時可改食用減糖或無糖食物，如不加糖之清豆漿。

## 含糖分高的食物

含糖飲料	可樂、汽水、果汁、加糖的茶或咖啡、冰品、調味乳品
中、西式糕點	麵包、餅乾、蛋糕類、糖果
加工水果類	葡萄乾、水果罐頭、蜜餞
抹醬類	果醬、花生醬、巧克力醬



## 七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失，所以未精製植物性食物較精緻食物含有更多豐富的營養成分。許多素食加工食品利用大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等，製成類似肉類造型或口感的仿肉食品，如：仿雞、仿鴨、仿魚、仿火腿、素食全雞等，但為了使素食仿肉食品風味更佳，常會使用多種食品添加物，所以建議素食者應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

除了減少精緻食物外，日常飲食中亦應多選擇「粗食」；粗食係指保持食物完整、原味、無化學添加物、加工層次愈少的自然食物。故建議素食者多使用當季新鮮食材，不僅能吃到食物的原汁原味，更能享受當季食材的鮮美。

## 八、健康運動 30 分，適度日曬 20 分。

日常生活充分的體能活動是保持健康不可或缺的要害，藉由適量熱量攝取，配合能夠增加新陳代謝速率的體能運動，是最健康的體重管理方法；建議維持健康多活動，每日至少 30 分鐘。

台灣地區全年陽光充足，建議素食者除進行適度的體能活動外，為避免維生素 D 缺乏，每天還需要日曬 20 分鐘，體內才能產生充足的維生素 D，可幫助鈣的吸收與骨鈣沉積。因植物性食物維生素 D 來源有限，皮膚照射陽光是最容易獲取維生素 D 的方式，但若為慢性自體免疫引起的紅斑性狼瘡疾病者，或白化症等對光照敏感者，則不適合過度日曬，以避免疾病之惡化。



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：康照洲

總編輯：吳秀英

副總編輯：蔡淑貞

編輯小組：楊淑惠、翁德志、許郁苹、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



