

# 蔬食 / 舒食

大林慈濟醫院

黃靖琇 營養師



# 什麼是{補}？

健康素素看





# 蔬食的優點

- 顧心臟
- 護腎臟
- 通血路
- 降血糖
- 調血壓



- 免便秘
- 防癌症
- 骨頭勇
- 身材好
- 皮膚水

# 植化素?

- 植物性化學營養素

- 近萬種

- 依化學結構分類成六大類

- 類黃酮素. 類胡蘿蔔素. 酚酸類. 有機硫化物. 植物性雌激素. 其他

- 使植物呈現五彩繽紛的顏色或特殊味道





紅色植化素

茄紅素、槲皮素、花青素

白色植化素

蒜素、多酚、花青素、  
微量元素-硒、植物性雌激素

綠色植化素

類黃酮素、花青素

紫色植化素

類黃酮素、花青素

黃色植化素

胡蘿蔔素、玉米黃素、類黃酮素

資料來源：台灣癌症基金會彩虹蔬果579  
<https://7kid579.canceraway.org.tw/>

# 台灣素食分類

- 全素或純素
- 奶素
- 蛋素
- 奶蛋素
- 植物五辛素



— 不忌蔥、蒜、韭、薤、興渠

( 行政院衛生福利部, 2009 )



# 均衡飲食-六類俱全



# 均衡飲食-同類代換

品名	蛋白質/克	脂肪/克	醣類/克	熱量/卡
奶類-全脂	8	8	12	152
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
全穀雜糧類	2	+	15	68
豆蛋 中脂	7	5	+	75
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
堅果種子與油脂類		5		45



# 美國糖尿病協會分類法



## 澱粉

- 米飯、燕麥、玉米、馬鈴薯等
- 咀嚼後有微微的甜味



## 糖

- 天然食物中的糖：乳糖、果糖、葡萄糖
- 額外添加的糖：冰糖、砂糖

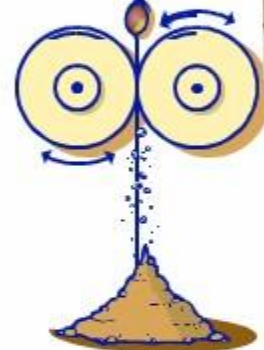


## 纖維

- 蔬菜、水果、全穀類等
- 無法被消化酵素分解，消化吸收
- 腸道中的微生物分解，有助於腸道好菌生長

# 一物全吃

## 全穀類



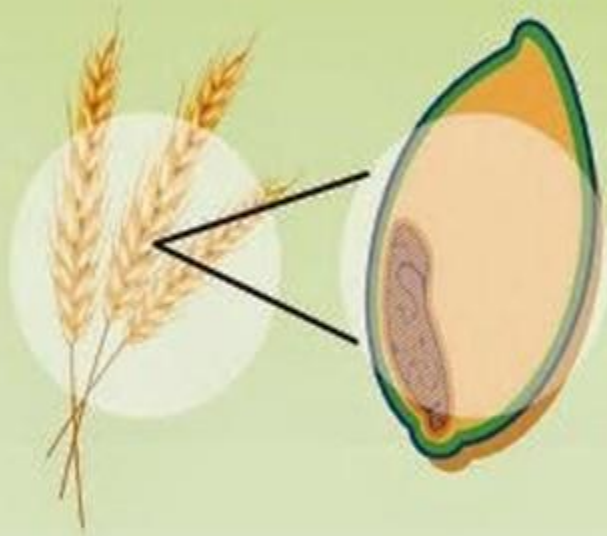
## 精緻穀物



© 2010 General Mills Inc.  
營養師全聯會專案計畫



# 全穀 = 胚乳+胚芽+麩皮



## 麩皮、糠 (Bran)

- 纖維質
- 維生素 B 群
- 微量礦物質
- 植物營養素 (phytonutrients)

## 外胚層 (Aleurone)

- 蛋白質
- 酵素
- 纖維質
- 植化素

## 胚芽 (Germ)

- 抗氧化物質
- 維生素 B
- 維生素 E
- 多元不飽和脂肪酸
- 鐵、鎂、銅、鋅

## 胚乳 (Endosperm)

- 熱量
- 醣類
- 蛋白質

資料來源:中華民國營養師公會全國聯合會



# 全穀雜糧類【醣類】

• 每天1.5~4碗(6-16份)

• 全穀雜糧

- 糙米, 全大麥, 全小麥, 糙薏仁等



糙米



全燕麥



紫米



全玉米



糙薏仁



全小米



全大麥片



全麥



全大麥



全蕎麥



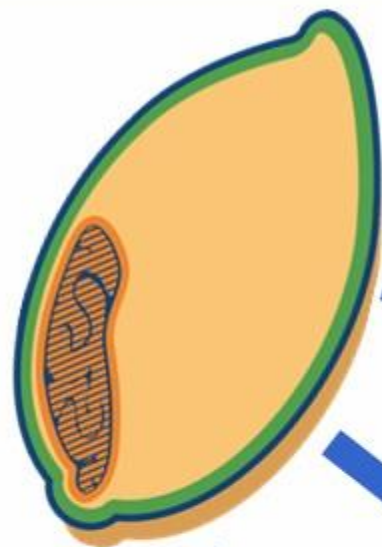
糙高粱

- 全裸麥(全黑麥)(rye)
- 全莧米(amaranth)
- 全畫眉草籽(teff)
- 全黑小麥(triticale)
- 菰米(或稱野米)(wild rice)
- 非洲全小米(fonio)
- 全加那利子(canary seed)
- 全藜麥(quinoa)



# 全穀類對慢性病的優勢

- ♥ 心血管
- ♥ 糖尿病
- ♥ 癌症
- ♥ 體重控制



↓ 心血管疾病風險

- 膽固醇
- 血脂

↓ 糖尿病風險

- 血糖調控

↓ 癌症

- 大腸直腸癌

↓ 肥胖

- BMI
- 腰圍

資料來源:營養師全聯會專案計畫



# 全穀雜糧類 【 醣類 】

- 澱粉質豆科類

- 紅豆. 綠豆. 皇帝豆. 蠶豆. 花豆. 豌豆仁. 鷹嘴豆(雪蓮子)

- 澱粉質根莖類/果實類/種子類

- 根莖類: 地瓜. 山藥. 南瓜. 芋頭. 馬鈴薯. 豆薯. 蓮藕. 荸薺.

- 果實類: 玉米. 栗子. 菱角. 鳳眼果

- 種子類: 蓮子





# 全穀雜糧類 【 醣類 】

## • 粉類

- 太白粉(馬鈴薯澱粉)
- 地瓜粉(樹薯粉)
- 玉米粉(玉米澱粉. 生粉)
- 葛粉(葛根澱粉)



# 全穀雜糧類 【醣類】

- 米製品

- 飯. 粥. 粿

- 米苔目. 米粉

- 麻糬. 湯圓. 粽子

- 麵粉製品

- 麵條、包子、饅頭

- 吐司、麵包、蛋糕、餅乾





# 全穀雜糧類【纖維】

- 多醣類：蒟蒻 **不能當主菜!**
  - 以蒟蒻薯研磨成粉，加入鹼後加熱再以大量水去除鹼後製成
  - 多醣類屬水溶性纖維
    - 蒟蒻拉麵、蒟蒻烏龍麵、蒟蒻絲、花帶、小腸、小卷、小蝦仁、腰花片、蹄筋、粉肝、小腰花、毛肚、蝦片、紅魷魚、白魷魚



# 豆蛋類【蛋白質】

健康素素看

- 一天3-8份
  - 黃豆、黑豆、毛豆、鷹嘴豆
  - 雞蛋、鴨蛋、鵝蛋
- 來源：
  - 天然蛋白豆
  - 黃豆蛋白製品
  - 小麥蛋白製品





# 黃豆製品，以下每張圖代表1份



豆干 1.5塊



豆包1塊



田字豆腐半塊



豆漿1杯 250 cc



毛豆1/4碗



盒裝豆腐半盒



四角油豆腐1塊



三角油豆腐2塊

# 豆蛋類【蛋白質】

健康素素看

- 天然蛋白豆類：

- 黃豆、黑豆、毛豆

- 黃豆蛋白粉(含50%的蛋白質)

- 發酵性豆製品

- 臭豆腐

- 天貝 (tempeh)

- 味噌





# 豆蛋類【蛋白質】

健康素素看

- 黃豆蛋白製品

- 豆漿、豆渣、豆腐、豆花、豆皮、豆包、豆乾、素雞、百頁結、干絲、蘭花乾、焙炒黃豆、味噌、臭豆腐、納豆

..

- 單離黃豆蛋白製品

- 黃豆中的蛋白質經過萃取、沉澱、加溫和乾燥所得得到90%以上蛋白質的成品

- 素肉絲、素肉角、素肉片、素碎肉

# 高鈣豆製品類

- 濃縮、乾燥的製品高鈣

- 傳統豆腐、小方豆干、五香豆干、小三角油豆腐、凍豆腐、豆干絲等

- 鈣含量低

- 黃豆、豆腐皮、豆漿、盒裝嫩豆腐等製品

- 每天建議至少攝取一份以上的高鈣豆製品，以增加鈣的攝取量





# 豆蛋類【蛋白質】

健康素素看

- 組織化黃豆蛋白：
  - 單離黃豆蛋白抽絲成纖維狀的加工再製品
  - 素火腿、素熱狗、素漢堡肉、素牛排、素魚等仿葷食品



- 小麥製品

- 小麥蛋白類（蛋白質含量60%）

- 小麥肉塊、小麥肉片





## • 小麥製品

### — 麵筋類

- 麵糰裡的不溶於水的蛋白質，如果把麵糰放於水裡沖洗，當把所有可溶於水的物質被沖走後，剩下的就是麵筋
- 麵腸、麵輪、麵泡(豆~~X~~泡)、皮絲、麵碎、烤麩、水丸



# 乳製品類【蛋白質】

- 每天1.5-2杯(360-480cc)
- 牛、羊奶：鮮奶、奶粉
- 乳製品：
  - 濃稠、稀釋、凝態優酪乳
  - 低脂起士片、乳酪、乳酪絲





# 蔬菜類

- 每天3-5份，1份約半碗
- 根菜類
- 莖菜類
- 葉菜類
- 花菜類
- 瓜果類
- 種子莢豆類
- 芽菜類
- 海菜類
- 食用蕈菇類
- 蕨類



# 水果類

- 每天2-4份，1份約0.5-0.8碗
  - 新鮮水果為主
    - 1份：拳頭大或一碗八分滿
    - 水果乾1份=1湯匙
- 水果洗淨後連果肉一起吃
  - 打汁以原型水果量為限
  - 果汁240cc以內





# 油脂與堅果種子類

- 植物油：每天3-7份
  - 堅果種子類：每天1份
- 選擇未經調味
  - 未加鹽、未加油、未加糖或蜂蜜



# 堅果種子類營養

- 多元不飽和脂肪酸含量較多
  - 瓜子. 核桃. 黑芝麻. 白芝麻
- 單元不飽和脂肪酸含量較多
  - 夏威夷豆. 腰果. 杏仁果. 開心果. 花生
- 鈣質豐富
  - 黑芝麻. 白芝麻. 杏仁果. 開心果
    - 黑芝麻4茶匙相當於一杯牛奶的鈣含量
- 鐵質與鋅質豐富
  - 瓜子. 黑芝麻. 腰果. 白芝麻





# 健康舒食守則

健康素素看

## 如何吃的更健康？

- 選雜糧
- 少油炸
- 多蔬果
- 少醃漬
- 優質豆
- 少食糖
- 補堅果



# 備餐健康原則

- 均衡、清淡、高纖維
  - 一天均衡5-6類
  - 天然食材
    - 沒有加工仿葷食品
- 多種蔬菜的混搭
- 健康烹調
  - 只有烤煎炒. 沒有高溫炸
- 減輕調味
  - 減糖低糖無糖少醬料





# 飲食均衡度

## • 一餐至少4-6類

- 菜包(主食. 菜. 油)+豆漿(蛋白質)+水果(水果)
- 蔬菜蛋餅/堡(菜. 蛋白質. 主食. 油)+優酪乳(奶)+水果(水果)
- 蔬果起士堡(菜. 水果. 蛋白質. 奶. 主食. 油)+豆漿(蛋白質)
- 蘿蔔糕煎蛋(主食. 油. 蛋白質)+牛奶(奶)+水果(水果)



# 飲食均衡度

## • 一餐至少4-6類

- 菜豆丁松子燕麥粥(菜.蛋白質.油.主食)+紅龍果牛奶(水果.奶)
- 黑米腰果粥(主食.油)+青蔥炒蛋(番茄滑蛋/豆皮)(菜.蛋白質.油)+蒜香(薑末)紅蘿蔔木耳高麗絲(菜.油)+芭樂牛奶(水果.奶)
- 地瓜紅藜飯(粥)(主食)+樹子蒸豆包(菜.蛋白質.油)+青彩椒拌豆干條(菜.蛋白質)+燙青蔬(菜.油)



# 提供適當的點心

- 三餐外供應 1-2 次點心
  - 可在餐與餐之間提供
  - 排在正餐前2小時供給
  - 份量以不影響正餐食慾為原則



已透過 [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 授權



# 點心零食選擇

- 補充缺乏類別

- 全穀雜糧：玉米、地瓜。

- 黃豆奶

- 蔬菜

- 水果與水果乾

- 堅果及種子

- 調整熱量的時機





# 重點：再好有節制

健康素素看

- 酪梨：

- 30克(約1兩. 2湯匙)

- 脂肪5克(約1/3湯匙油)

- 堅果種子類

- 一天1-2份. 原味最好



# 健康蔬食

- 一餐吃蔬食：
  - 早蔬食或晚蔬食
- 一天吃蔬食：
  - 假日大餐後的休養生息
- 數天吃蔬食：
  - 星期一三五
- 健康吃蔬食：
  - 多吃雜糧主食、豆類蛋白質、蔬果與堅果





# 感恩參與

健康素素看



2018/07



佛教大林慈濟綜合醫院 Buddhist Tzu Chi Dalin General Hospital  
Copyright © 2006 Buddhist Tzu Chi General Hospital. All rights reserved.