

衛生福利部八里療養院

素食飲食指導

- 一、素食是指飲食中不含肉類、魚類、及其他動物性食品的飲食。
- 二、素食依所選擇食物的不同，又可分為三類：
 - 1、純素者：指完全不食用動物性食品（如：肉、魚、奶、蛋類）。
 - 2、奶類素食者：指除了奶及奶類製品外，不再食用任何其他動物性食品者。
 - 3、奶蛋素食者：指除了奶、蛋及其製品外，不再食用任何其他動物性食品者。
- 三、一般原則：
 - 1、儘量廣泛的選用不同種類且未經精製的食品，以達蛋白質間截長補短之效。黃豆及其製品是品質較優良且經濟的植物性蛋白質來源，可多選食。
 - 2、奶類和蛋類不僅是品質優良的蛋白質，並且可提供維生素 B12 補足因攝食植物性食品導致維生素 B12 不足的缺點，食用純素食時則應補充維生素 B12。
 - 3、多選用蔬菜及水果類，因其可提供人體所需的各種維生素及礦物質。柑橘類的水果多含有豐富的維生素 C，可幫助鐵質的吸收。
 - 4、選用堅果類食品應注意食取量，以免因大量攝食造成熱量過高；亦應儘量減少攝食只提供熱量無其他營養素的食物如：糖果、汽水等，避免引起肥胖症。
 - 5、飲食要多變化並注意廣泛地食取各類食品，避免集中選用某些類別的食物，以維持營養的均衡。

6、純素食者應注意補充維生素 B12 及 D（或曝曬日光），並應多選食不含草酸鹽的深綠色蔬菜，以提高鈣質的攝取量。

衛生福利部八里療養院 關心您

107.03.21 審訂