

素食者的營養

一、吃素的健康好理由

-  降低膽固醇，預防及改善心血管疾病
-  減少癌症發生率
-  降低血壓
-  預防便秘
-  預防膽結石、腎結石及腎臟病
-  預防糖尿病及改善併發症
-  增進肌膚美麗

二、素食的分類

1. 純素食—任何動物性食品都不吃（包括肉類、蛋類及乳製品）。
2. 奶素食—可食用奶類及奶製品。
3. 奶蛋素食—可食用奶類、奶製品及未受精的蛋，此為最健康的素食型態。

三、素食者的隱憂

1. 缺乏維生素 B12—由於 B12 只存於肉、奶類食物，長期全素者易缺乏維生素 B12 導致惡性貧血及神經系統病變。
2. 缺乏鈣質及鐵質—植物性食品中含大量草酸、植酸及纖維質，易降低人體對鈣鐵的吸收，提高貧血及骨質疏鬆症的發生率。
3. 缺乏鋅—植物性食物鋅含量較低且不易被腸道吸收，許多幼兒從小跟隨大人吃素，造成鋅攝取不足，嚴重時影響幼兒成長及腦部發育。
4. 蛋白質品質不佳—植物性蛋白質屬於不完全蛋白質，身體利用率差，對處於快速生長發育期的孩童或生病者，易造成營

養不良，建議此時用奶蛋素較佳。

四、素食者飲食指南

1. 每日飲食內容建議包含全穀類、牛乳、富含蛋白質的食物（蛋、仿肉、豆類）、蔬菜及水果（以柑橘、葡萄柚等水果為佳）。
2. 廣泛選擇各種食材。
3. 多選用深綠色蔬菜如：菠菜、蕃薯葉及空心菜，可獲取豐富的維生素及礦物質如維生素 A、C 及鈣、鐵。
4. 多吃水果，尤其是維生素 C 含量豐富的水果（如橘子、葡萄柚、柳丁、芭樂等），可促進鈣質及鐵質吸收。
5. 少食糖果、汽水等高熱量但營養價值低的食物。
6. 素食中的黃豆製品如：豆腐、豆乾、豆漿、豆腸、干絲皆是品質優良的蛋白質來源，不遜於動物性的蛋類及肉類，攝取時若搭配五穀米飯可提高蛋白質的吸收利用率。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：素食者的營養

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日