

愈來愈多人加入素食行列，但如何食得健康也非常有學問，如果沒有遵照均衡飲食的基本原則，不能攝取全面營養，分分钟搞壞身子，影響健康。若想開始嘗試素食，也要清楚自己選擇哪種類型的素食，包括蛋奶素食、蛋素食、奶素食等等。小編綜合衛生署衛生防護中心及消費者委員會教大家素食要注意的小貼士，讓大家健康地食得其所。

素食的定義

素食泛指一種以植物為主要食糧，同時不進食部分或全部動物的肉、內臟及其製品的飲食模式。

素食的類別

蛋奶素食：不食動物性食物及其製品，但食蛋類和奶類製品。

蛋素食：不食動物性食物及奶類製品，但會進食蛋類。

奶素食：除了奶類製品，所有蛋類和動物性食物都不食。

全素食：只進食植物性食物，所有蛋類、奶類製品、動物的肉、內臟及來自動物的食品，如蜜糖、燕窩都不食。

對健康有什麼益處？

植物性食物大都含豐富膳食纖維、低脂和低熱量，且不含膽固醇，因此有助預防便秘、增加進食時的飽肚感，以及減低膽固醇過高和體重上升的機會。另外，蔬果和豆類含有豐富的抗氧化物和植物化學物，適量進食能增強抵抗力，有助減低患上高血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的機會。然而，素食並不一定代表健康，無論採用素食與否，更重要的是注意飲食均衡和培養良好的生活習慣。

均衡飲食 素造健康



何謂均衡素食？

素食者應遵照「均衡飲食」的基本原則，以攝取全面的營養：

穀物類：白米和白麵包等精製的穀物類，往往在加工的過程中流失了大量膳食纖維和礦物質，所以應盡量選用未經精製的穀物類，如糙米飯、燕麥、全麥麵包、添加了營養素的早餐穀麥片。

蔬菜類及水果類：應選擇不同顏色和種類的蔬果，以攝取不同的維生素及礦物質。此外，切勿把蔬果烹調過久，以免營養素流失。

奶類及代替品：奶素食者應進食適量的低脂奶類及代替品，以攝取足夠的蛋白質和鈣質。

蛋白質：蛋白質可從各種堅果、種子、豆類和大豆製品中攝取，蛋素食者可從蛋類吸收高質素的蛋白質。

油、鹽、糖類：選用健康的植物油，但油脂和調味料只宜使用小量。

素食者應注意的營養素

蛋白質：植物雖含蛋白質，但其質素並未及肉類和奶類（及它們的代替品），因此素食者須進食足夠和不同種類的堅果、種子、豆類和大豆製品，以確保營養均衡。

維生素B12：蛋類和奶類製品都含有維生素B12。由於現時未有植物性食物能為人體提供安全和有效的維生素B12，因此全素食者應進食添加了維生素B12的產品，如豆奶和早餐穀麥片，同時建議向醫生查詢使用補充品的需要。

鈣質及維生素D：奶素食者可以從奶類製品攝取這兩種營養素，至於蛋素食和全素食者，應從硬豆腐、加鈣豆漿和深綠色蔬菜（如菜心、芥蘭）等補充鈣質。另外適量地曬太陽可使皮膚製造維生素D，有助鈣質的吸收，預防骨質流失。

鐵質：素食者特別容易缺乏鐵質，要進食足夠的豆類、黑木耳、添加了鐵質的早餐穀麥片和全麥麵包等攝取鐵質，並進食含豐富維生素C的食物，如番茄、西蘭花和橙，以助吸收鐵質。

鋅：鋅可以從全穀類、豆類、豆腐、堅果及種子中攝取。

如何食得健康？

■ 留意產品有否含奶蛋成分

選購有完整食品標籤的產品，並小心閱讀包裝上的產品描述、配料及營養標籤，了解產品是否含有雞蛋或奶類成分，揀選適合的素肉產品。

■ 盡量少落調味料

鑒於不少檢測樣本屬「高鈉」食物，亦有少數屬「高脂」，所以應留意食用分量，在烹調時盡量不額外添加調味料，以免攝入過量鈉和脂肪。

■ 多選擇大豆製品

素肉主要以加工大豆蛋白製成，為了模仿肉的色香味，產品中會添加不少增味劑、調味料、人工色素甚至防腐劑，過程中可能有許多微量營養素在大豆加工過程中流失。所以素食者不妨多選擇天然大豆製品如豆漿、豆腐、乾豆等，相對會含較少食物添加劑、鈉及飽和脂肪。

如何令素菜變得好吃又健康？

素菜經常加入了大量油分和調味料，以增加食物的味道和飽肚感。但經常攝取大量油分和調味料有損健康。故此，大家應注意以下幾點以免攝取過量脂肪和鹽分：

- 用蒸、焗、燉、灼等低脂烹調方法代替煎和炸。
- 選用不同種類的健康植物油，如粟米油、芥花籽油、橄欖油、花生油，但要避免椰子油、棕櫚油和固體狀的植物油，因為這些油類含過高的飽和脂肪，進食過量會對血液中的膽固醇水平有不良影響。
- 選用新鮮和多元化的食材，例如瓜類、菇菌類、藻類、大豆製品（如豆腐、腐竹、豆乾）、鮮果粒、乾果、小量堅果及種子，以增加食物的鮮味和口感。
- 利用天然香料，如花椒、八角、肉桂粉，代替高脂或高鹽分的調味料和醬汁。
- 用粟粉為燻菜烹調芡汁和用易潔鑊煮食，以減少用油量。