

# 彰基職業衛生健康會訊

## 呷菜ㄇㄚˇ健康

第 006 期

### 前言

衛生福利部國民健康署訂定素食飲食指標，提供素食民眾作為飲食攝取的建議，使其從多樣性的食材中均衡攝取，預防營養素不足或過量的發生。

素食飲食指標主要是提醒素食民眾應以全穀類為主食，注意蛋白質、維生素 B12、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。

2009 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(指蔥、蒜、韭、蕎、興渠)物。並依據六大類食物(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)均衡飲食。



#### 2. 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。



國民飲食指標建議國人每日攝取全穀根莖類至少 1/3 以上為未精製(糙米及胚芽米)之全穀根莖類。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」，避免營養缺乏的情形發生，因此建議每餐應有全穀根莖類和豆類的互相搭配組合。

#### 3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少。



飲食中除了注意油脂的攝取量，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」-椰子油和棕櫚油，增加「單元不飽和脂肪酸」-橄欖油、芥花油、苦茶油以及適量「多元不飽和脂肪酸」-葵花油、大豆沙拉油等之攝取，並建議隨烹調方法經常變換烹調用油。建議每日

#### 4. 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

應攝取一份堅果種子類食物(黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、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)，同時多樣化選擇以達到均衡營養。

高苣、荷葉白菜、川七等。建議可藉由藻類(如：海帶、紫菜)增加維生素 B12 的來源。此外，蔬菜中的菇類(如：香菇、杏鮑菇等)於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。

5. 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，增加當體內維生素 C 含量，可促進食物中鐵質的吸收。故建議每日攝取應達 2 份以上，並選擇當地當季的盛產水果。



6. 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料，並以蒸、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，減少攝取油、鹽、糖，養成少油、少鹽、少糖的飲食習慣。



7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

許多素食加工食品為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，甚至為了使素食仿肉食品風味更佳，常會使用多種食品添加物，太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失，所以應少吃過度加工食品。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。

8. 健康運動 30 分，適度日曬 20 分。

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。



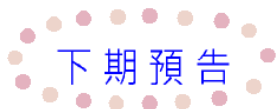
(以上內容部份摘錄於衛生福利部食品藥物管理署)

	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		李育慶	週一上午、週四下午
		陳琬青	週二上午 (職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	張常勝	週二上午、週三上午
雲林	彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	郭真一	週三下午
	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	賴育民	週一上午 (第一、三週)
		葉昌明	週二上午
	臺大醫院雲林分院	朱柏青	週二、三上午
		李念偉	週三上午、週四、五上午
成大斗六分院	簡玉雯	週一上午	



焦點新聞

勞保局於彰基總院大廳駐點提供民眾諮詢服務  
自 7 月起~職業傷病防治中心於彰基總院大廳駐點為您服務



下期預告

腕隧道症候群+輔具應用

彰基中區職業傷病防治中心·主要任務為提供職災患者更周全的照護·包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 駐點服務：每週一、二、三 11:30-12:30 (彰基總院一樓轉介服務中心旁)

勞保局至彰基駐點：週二 14:00-15:00(彰基總院一樓轉介服務中心旁)

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：[www2.cch.org.tw/D91011](http://www2.cch.org.tw/D91011)



掃描 QRcode 快速登入網站喔!

2015 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理