





# 選擇素食 配搭得宜

茹素時，我們需要以不同種類的穀物類、乾豆類（或其製品）、果仁、種子、蔬菜、水果、奶品類和蛋等作配搭，讓身體攝取均衡營養。

 多選不同的全穀物類、蔬菜及水果；維生素C豐富的蔬菜水果可促進鐵質吸收；

 選用板豆腐、黃豆、乾豆類、果仁或種子烹調；

 多選深綠色蔬菜，增加鐵質和鈣質攝取；

 進食蛋或奶品可攝取維生素B12。

網上版本



衛生署

# 素食者選擇食物時要留意的營養素

## 蛋白質

- 蛋白質由20種氨基酸組成。其中9種無法由人體自行合成，必需靠飲食攝取，稱為必需氨基酸。
- 動物的蛋白質，包括蛋、牛奶、芝士和乳酪均提供全部9種必需的氨基酸。
- 素食同樣提供足夠蛋白質，但需要注意配搭。植物中，只有黃豆和藜麥含有全部必需氨基酸，其他類別會缺乏某一種。飲食中沒有蛋和奶的全素食者，每天食用多種的素菜，便可獲得全部氨基酸，包括：
  - 各式乾豆類，如：黃豆、鷹嘴豆（雞心豆）、小扁豆、紅腰豆、紅豆、綠豆、眉豆等
  - 豆腐和豆製品
  - 果仁、花生和花生醬
  - 種子，如：葵花籽和芝麻等
  - 穀物類，如：米、小麥、燕麥、大麥、藜麥和蕎麥等。



### 植物奶和果仁飲品

- 果仁飲品、米漿和米奶的蛋白質含量較牛奶及豆奶低，而且並不是全部都添加了鈣質。
- 若要選用這些產品來代替牛奶和豆奶，應留意其營養標籤列出的含鈣量。

# 維生素B12



- 維生素B12是DNA合成、製造紅血球及維持神經細胞健康所必需的維生素。缺乏維生素B12是一個嚴重的健康問題，例如會導致貧血、抑制細胞分裂和引發神經系統疾病。
- 成人每天需要2.4微克維生素B12。在懷孕及哺乳期，需求更提升至2.6和2.8微克。
- 素食者可從牛奶、芝士、乳酪、雞蛋、個別添加維生素B12的早餐穀物、豆奶或果仁飲品等預製食物攝取維生素B12。

	維生素B12含量(微克)
一隻焗蛋	0.56
一杯牛奶	0.9-1.3
一安士(28克)芝士	0.1-0.7
一盒乳酪(150毫升)	0.6-0.9

(資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室)

- 由於維生素B12來源有限，素食者最需注意的是維生素B12不足的問題。不吃蛋和奶的素食者需要服用維生素B12補充劑。素食婦女計劃懷孕、懷孕及哺乳期間需服用補充劑，以避免維生素B12缺乏，影響嬰兒腦部和神經系統。

# 鐵質

- 蛋、黃豆及板豆腐、乾豆類、深綠色蔬菜、種子、果仁、全穀物類、添加了鐵質的早餐穀物、乾果都含豐富鐵質，日常飲食素食者可從這些食物攝取鐵質。



- 維生素C可幫助鐵質吸收。我們可選用燈籠椒、西蘭花、番茄等新鮮蔬菜配豆腐、乾豆、果仁等烹調。
- 另外，亦可多選吃維生素C豐富的水果（如橙、奇異果、士多啤梨、木瓜、哈密瓜、番石榴等）。



# 鋅質

- 素食者可從奶品類（牛奶、芝士、乳酪）、乾豆類、花生、種子、果仁攝取鋅質。



## 進食小貼士：

- 避免飲用大量茶及咖啡，以免當中的單寧酸阻礙腸道吸收鐵質和鋅質



## 鈣質

- 素食者可從牛奶、芝士或乳酪、加鈣豆奶、板豆腐、豆製品（如豆腐乾）、深綠色蔬菜（如菜心、芥蘭、白菜、西蘭花、菠菜、秋葵等）、黑芝麻、果仁、橙、無花果等攝取鈣質。



- 每天飲用1-2杯牛奶或加鈣豆奶，同時多選吃含鈣豐富的食物。
- 維生素D有助身體吸收鈣質，每天安排時間作戶外活動，讓手、腳、面部皮膚接觸陽光，讓維生素D在體內合成。

## 碘質

- 碘是人體新陳代謝和維持甲狀腺功能的必要元素；缺乏碘質會影響胎兒、嬰幼兒和兒童的生長和腦部發育。
- 紫菜和海帶碘質豐富，素食者亦可從蛋、牛奶及奶製品攝取碘質。
- 日常煮食選用碘鹽代替普通食鹽，在上碟時放少量來調味，亦有助你攝取足夠碘質。
- 懷孕及哺乳期間，婦女需要服用含碘的孕婦多種維生素及礦物質補充劑，以攝取足夠碘質供胎兒、嬰幼兒生長和腦部發育。



# 奧米加-3脂肪酸

- 素食者可從植物油（包括大豆油、芥花籽油、麻油、葵花籽油等）、核桃和亞麻籽攝取 $\alpha$ -亞麻酸（alpha-linolenic acid, ALA）
- ALA在體內轉化成奧米加-3脂肪酸DHA及EPA<sup>#</sup>，然而，每人體內的轉化能力不同。
- DHA有助胎兒及嬰幼兒腦部發育和視力發展。從懷孕中期開始，身體對DHA需求增加。懷孕婦女及哺乳媽媽可考慮選用DHA補充劑。



<sup>#</sup> DHA (*Docosahexaenoic acid*) 即二十二碳六烯酸，  
EPA (*Eicosapentaenoic acid*) 即二十碳五烯酸。

## 其他進食小錦囊

- 選用不飽和脂肪酸含量較高的食油，如：橄欖油、芥花籽油、葵花籽油、粟米油、花生油等。「椰子油」及「棕櫚油」含大量飽和脂肪，增加心血管疾病風險。
- 盡量選用天然食材，因部分素食製品在加工過程中經油炸（如炸豆腐卜、素鵝等）或加入高鈉質調味料（如素雞、素火腿、玉子豆腐等），不宜經常進食。
- 習慣閱讀成分表，少選擇以「椰子油」或「棕櫚油」製作的食品。留意包裝上的營養標籤，選擇低脂肪產品。
- 同時，少選擇以「氫化植物油」、「起酥油」、「部分氫化植物油」、「氫化脂肪」、「人造牛油」製作的食品，減少攝取反式脂肪。



# 選購預先包裝食物

留意產品是否添加了鈣質、鐵質、維生素B12、維生素D等營養素。我們可留意食物成分欄，並在營養標籤查看該營養素的含量。

## 維生素B12

- 留意食物成分欄「維生素或維他命B12」字眼
- 以下圖為例，每100克有2微克維生素B12

## 鈣質

- 留意食物成分欄「磷酸三鈣」、「碳酸鈣」等字眼
- 以下圖為例，每100克有350毫克鈣質

Nutrition Information 營養成分	
Per 100g/每100克	
Energy/熱量	41Kcal/千卡
Protein/蛋白質	1.8g/克
Fat, total/脂肪總量	1.5g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	0.5g/克
- Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrate/碳水化合物	5.0g/克
- Sugars/糖	5.0g/克
Sodium/鈉	40mg/毫克
Calcium/鈣	350mg
Iron/鐵	12mg
Vitamin B12/維生素B12	2µg
Vitamin D/維生素D	5µg

## 維生素D

- 留意食物成分欄「維生素或維他命D」字眼
- 以上圖為例，每100克有5微克維生素D

## 鐵質

- 留意食物成分欄「還原鐵」、「鐵質」字眼
- 以上圖為例，每100克有12毫克鐵質

# 素食飲食要點

- 1 食物要多樣化，避免偏食；
- 2 多選不同的全穀物類、蔬菜及水果。維生素C豐富的蔬菜水果可增加鐵質吸收；
- 3 吃適量蛋、奶類及代替品和不同的乾豆類、果仁或種子；
- 4 選購預先包裝食物時，留意產品是否添加了鈣質、鐵質、維生素B12、維生素D等營養素；
- 5 進餐時避免飲用茶、咖啡，以免當中的單寧酸阻礙腸道吸收鐵質和鋅質；
- 6 多接觸陽光，讓身體製造足夠的維生素D；
- 7 按醫護人員指導，選用適合的營養補充劑，例如維生素B12、奧米加-3脂肪酸、碘質等。這對計劃懷孕、懷孕及哺乳婦女尤其重要。