

定義：

飲食以植物為主要糧食，不進食動物肉、內臟及其製品的飲食模式。

主要可分為以下五大類：

1. 純素食-完全不食用動物性食品，也不含五辛（蔥、蒜、韭、蕎及興渠）的純植物性食品。
2. 奶素-除奶及奶製品外，不再食用任何動物性食品。
3. 蛋素-除蛋及其製品以外，不再食用任何動物性食品。
4. 奶蛋素-除奶蛋及其製品以外，不再食用任何動物性食品。
5. 植物五辛素：指可食用植物性食物，包含五辛或奶蛋。

適用對象：

因個人飲食習慣或宗教信仰需全天素食者。

原則：

1. 食物種類多樣化

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。

2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳

豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，因此建議每天要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合。

3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少

建議在考慮烹調方法之外，可經常變換烹調用油以及每日應攝取一份堅果種子類食物，如：黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。

4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

全素者飲食中容易缺乏維生素 B₁₂ 來源，建議蔬菜類應包含至少一份深色蔬菜、一份菇類與一份藻類食物，來增加維生素 B₁₂ 及維生素 D 攝取量。

5. 水果正餐同食用，當季在地份量足

建議在三餐之間，適量攝食水果，不僅可補充維生素 C 也可幫助改善鐵質之吸收率。

6. 善用「我的餐盤」，滿足每餐所需營養

口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。



沙鹿營養諮詢掛號

大甲營養諮詢掛號

資料來源：1. 臨床營養師工作手冊，素食飲食A3-1。

2. 衛生福利部國民健康署，素食飲食指南手冊及我的餐盤。