

## 健康饮食好重要

食物的种类分为五大类：（1）谷物类（2）水果类（3）蔬菜类（4）肉、鱼、蛋及代替品（5）奶类及代替品。而食物的营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质及维他命。身体从不同的食物中吸取不同分量的营养素，然后利用它们来促进成长，帮助发育和保持身体健康，所以要摄取足够的营养就不可偏食。

按照「健康饮食金字塔」的份量比例进食，就是健康饮食的要诀。



资料来源：卫生署 卫生防护中心

## 什么是素食？

素食是饮食习惯的一种，主要进食蔬果及谷物类食物而戒绝肉食。近年来，素食之风吹起，加入素食行列的原因各有不同：

- ❖ 认为食素能使身体更健康
- ❖ 因宗教信仰而避免肉类
- ❖ 某些信念如保护环境和维护动物权益等
- ❖ 希望能保持适中体重，因而减少吃肉

## 素食的种类

纯素食	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 只吃蔬果和谷物类</li><li>➢ 不吃奶类、蛋类和肉类</li></ul>
乳素食	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 只吃奶类、蔬果和谷物类</li><li>➢ 不吃蛋类和肉类</li></ul>
蛋素食	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 只吃蛋类、蔬果和谷物类</li><li>➢ 不吃奶类和肉类</li></ul>
乳蛋素食	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 只吃奶类、蛋类、蔬果和谷物类</li><li>➢ 不吃肉类</li></ul>

## 素食食品的例子

- ❖ 谷物类：红米、糙米、白米、面包、燕麦片
- ❖ 果仁和种子类：莲子、杏仁、夏威夷果仁、榛子、巴西果仁
- ❖ 豆类、豆制品和豆类：黄豆、扁豆、红腰豆、鹰嘴豆、豆腐、花生
- ❖ 蔬果类：白菜、生菜、红萝卜、西红柿、磨菇、南瓜、青瓜、苹果、橙、香蕉

## 素食的好处

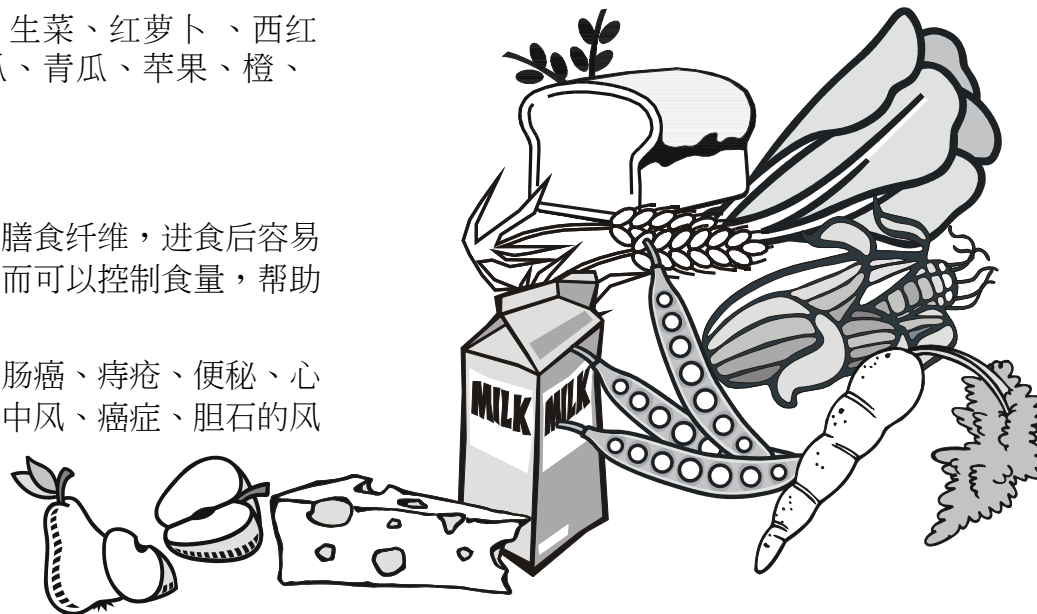
- 素食食品含丰富膳食纤维，进食后容易产生饱足感，继而可以控制食量，帮助保持适中体重。
- 素食可减低患上肠癌、痔疮、便秘、心脏病、高血压、中风、癌症、胆石的风险。

## 儿童和青少年素食须知

均衡的素食是可以帮助儿童成长，但要从素食中摄取足够的营养（尤其是蛋白质、维他命B12、铁质），设计餐单时需要花多点功夫，以免引致营养不良、贫血或其他疾病。

正值青春期的青少年需要较多热量和营养来帮助成长，部分素食的青少年未必能从日常早、午、晚三餐中摄取到足够的营养。因此，他们应该选择一些健康小食如坚果、水果、强化营养的植物奶和低脂的乳制品如牛奶、芝士、乳酪等去取代糖果、薯片、加糖饮品等零食。小心选择素食食品有助建立健康的饮食习惯。

素食食品一般比较清淡，不容易引起食欲，家长需要多花心思，采用不同的香料、素食食品和烹调方式，造出不同款式的膳食，以增强儿童和青少年对进食的兴趣。



## 儿童和青少年素食者需注意的营养素：

脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 饱和脂肪和反式脂肪的摄取应该愈少愈好。</li> <li>● 摄取过量饱和脂肪和反式脂肪如含椰子油、棕榈油、氢化/半氢化脂肪、起酥油等的食品会增加患心血管病的机会。</li> <li>● 建议以健康脂肪例如：牛油果、橄榄油、花生油、葵花籽油、坚果和种子类来取代饱和脂肪和反式脂肪。</li> </ul>
蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋白质由氨基酸组成，有9种氨基酸（即必需氨基酸）只可从食物中吸收。</li> <li>● 动物性食物如肉、鱼、海产、蛋、奶制品（包括奶、芝士、乳酪等）的蛋白质能提供所有必需氨基酸。</li> <li>● 除大豆、藜麦和蕎麦外，植物性食物的蛋白质因为缺乏某种必需氨基酸，所以纯素食者每日需进食不同种类的植物性食物，以摄取所有必需氨基酸，如豆腐、坚果、种子、干豆类和谷物类食物。</li> </ul>
铁	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 植物性食物的铁质相比肉类的铁质较难吸收。</li> <li>● 含丰富铁质的食物包括菠菜、西梅、杏脯干、干豆类、强化铁质的谷类早餐。</li> <li>● 进食高铁质食物时应同时进食含丰富维他命C的食物如橙、奇异果以增加植物性食物的铁质吸收。</li> </ul>
钙	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含丰富钙质的食物包括奶类制品、白菜、西兰花、杏仁、硬豆腐、芝麻。</li> <li>● 高盐分的食物和含咖啡因的饮品如浓茶和咖啡等，会增加钙质的流失。</li> <li>● 阳光帮助皮肤制造维他命D，维他命D有助吸收钙质。</li> </ul>
锌	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含丰富锌的食物包括全麦谷类、豆类、坚果、菠菜等。</li> </ul>
碘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 碘质丰富的素食食品包括紫菜、海带、鸡蛋、牛奶、奶制品等。</li> <li>● 调味时以加碘食盐代替一般食盐，在上菜时才把加碘食盐加入菜肴中，并确保每天食盐的总摄入量少于5克（1茶匙）。</li> </ul>
奥米加3（Ω-3）脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奥米加3脂肪酸（Omega-3脂肪酸）例如 EPA（二十碳五烯酸）、DHA（二十二碳六烯酸），主要来自海产类食物。</li> <li>● 植物性食物所含的α-亚麻酸（α-linolenic acid, ALA）亦是其中一种奥米加3脂肪酸。</li> <li>● α-亚麻酸（ALA）进入身体后，部分可转化成EPA和DHA给身体使用。</li> <li>● 含有α-亚麻酸的食物包括核桃、亚麻籽、奇亚籽。</li> </ul>
维他命 B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 维他命 B12 主要来自动物性食物例如肉、鱼、海产、蛋、奶制品（包括奶、芝士、乳酪等）。</li> <li>● 纯素食者须考虑服用维他命 B12 补充剂或一些加添了维他命 B12 的谷类早餐、植物奶等植物性食品。</li> <li>● 选购食物时，查阅包装上的标签，以识别这些食物是否加添了维他命 B12。</li> </ul>

# 素食与营养



卫生署学生健康服务

4243

如有需要服用维他命丸或营养补充品，购买前请咨询你的家庭医生，以免影响身体健康。