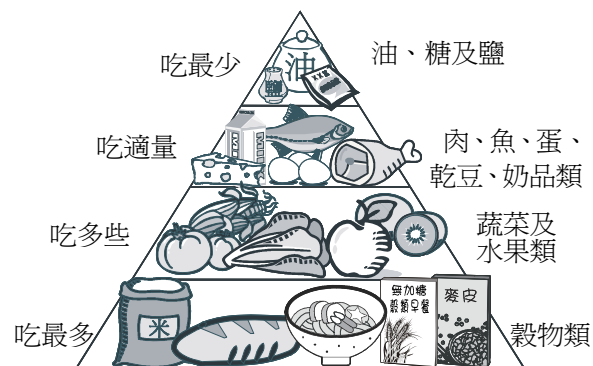


均衡飲食好重要

食物的種類分為四大類：（1）穀物類（2）蔬果類（3）肉、魚、蛋、乾豆、奶品類、奶類（4）油、糖、鹽類，而食物的營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質及維他命。身體從不同的食物中吸取不同分量的營養素，然後利用它們來促進成長，幫助發育和保持身體健康，所以要攝取足夠的營養就不可偏食。

按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食，就是均衡飲食的要訣。穀物類食品例如飯、粉、麵、麵包、麥片等應吃最多；蔬果類要吃多些；肉、魚、蛋、乾豆、奶品類、奶類要適量地進食；而油、糖、鹽類要吃得最少。



素食是什麼

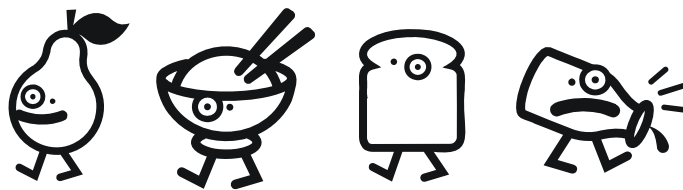
素食是飲食習慣的一種，是主要進食蔬果及穀類食物而戒絕肉食。近年來，素食之風吹起，很多人以為食素必定能使身體更健康，因而加入了素食的行列。有些人士因宗教信仰或一些信念而素食，例如保護環境和維護動物權益；而有些則只是希望能保持適中體重，因而減少吃肉。

素食習慣主要分為以下五種：

- 純素食 - 只吃蔬果和穀物類，不吃奶、蛋和肉類
- 乳素食 - 只吃奶、蔬果和穀物類，不吃蛋和肉類
- 蛋素食 - 只吃蛋、蔬果和穀物類，不吃奶和肉類
- 乳蛋素食 - 只吃奶、芝士、蛋、蔬果和穀物類，不吃肉類
- 水果素食 - 只吃水果、乾果、硬殼果和蜜糖

素食食品舉例

- 全麥和穀物類：紅米、糙米、白米、麵包、麥片、麥餅
- 硬殼果：花生、蓮子、杏仁、夏威夷果仁、榛子、巴西果仁、白果
- 豆類和豆類製品：黃豆、紅豆、綠豆、眉豆、豆腐、腐竹
- 蔬果類：蔬菜、瓜類、紅蘿蔔、番茄、菇類、水果



素食好與壞

素食的好處是素食食品含豐富纖維素，進食後容易產生飽足的感覺，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重及減低患上腸癌、痔瘡和便秘的機會；亦因素食食品含較少脂肪，因而有助減低患上心臟病、高血壓、中風、癌症、肥胖和膽結石等疾病的機會。

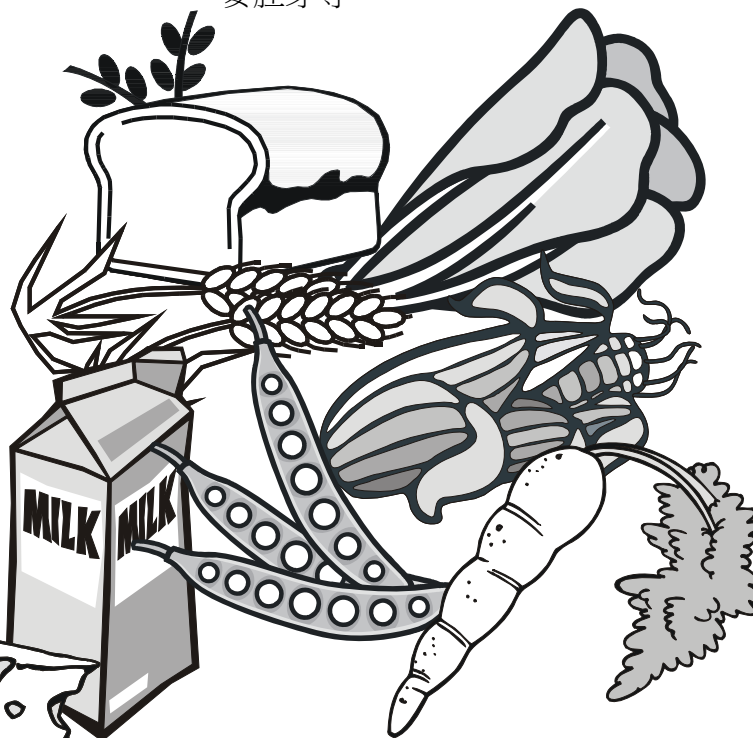
有些營養素只有肉、蛋和奶類食品才能提供，而素食人士不吃肉類，有些甚至不吃奶和蛋類食品，身體就會缺少這些營養素，造成營養不均衡，有時更會引致營養不良、體力不振、貧血及其他疾病。因此素食人士應該特別注意食物的選擇與配搭，或按醫生指示，進食維他命或其他營養補充品。

如欲以素食來控制體重，除了減少進食的分量外，食物的選擇、烹調方式和用油分量亦需要特別注意。



兒童和青少年食素須知

- 兒童和青少年時期是成長的重要階段，須要攝取各種營養素以促進健康。若因宗教信仰或喜好而為孩子選擇素食，就要特別注意擴闊食物的種類和適當的配搭，好讓孩子能獲得足夠和均衡的營養
- 素食食品一般比較清淡，不容易引起食慾，家長需要多花心思，採用不同的烹調方式和合宜的配搭，造出不同款式的餸菜，以增強兒童和青少年對進食的興趣
- 植物中的蛋白質含量一般較動物中的蛋白質低，因此要注意進食的分量及要選擇多種類的素食食品，以提供不同種類的蛋白質。可以選用豆類、硬殼果類、奶類作出不同的配搭，例如粟米豆腐羹、糙米眉豆粥、白果腐皮粥、腰果炒豆腐乾、鮮奶麥皮等
- 只有奶、肝、肉、芝士、乳酪和蛋才能夠提供身體所需的維他命 B12。如果不進食這些食物，便有須要進食維他命丸或一些特別加添了維他命 B12 的穀類、豆奶或其他食品。選購食物時，可查閱包裝上的標籤，來識別這些食物是否加添了維他命 B12



- 素食食品也含有鈣、鐵、鋅和其他礦物質，因此要進食多種類的食物，才能攝取不同的礦物質
 - 含豐富鈣質的食物包括白菜、西蘭花、杏仁、豆腐、芝麻、無花果乾等。但要切記：過鹹的食物和含咖啡因的飲品如濃茶和咖啡等，會增加鈣質的流失
 - 含豐富鐵質的食物包括菠菜、白菜、提子乾、西梅、西瓜等。欲增加鐵質的吸收，應多進食含豐富維他命 C 的食物如各類新鮮水果
 - 含豐富鋅的食物則包括豆類、果仁、麥胚芽等

素食與營養

