

健康飲食好重要

食物的種類分為五大類：（1）穀物類（2）水果類（3）蔬菜類（4）肉、魚、蛋及代替品（5）奶類及代替品。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」的份量比例進食，就是健康飲食的要訣。



資料來源：衛生署 衛生防護中心

什麼是素食？

素食是飲食習慣的一種，主要進食蔬果及穀物類食物而戒絕肉食。近年來，素食之風吹起，加入素食行列的原因各有不同：

- ❖ 認為食素能使身體更健康
- ❖ 因宗教信仰而避免肉類
- ❖ 某些信念如保護環境和維護動物權益等
- ❖ 希望能保持適中體重，因而減少吃肉

素食的種類

純素食	<ul style="list-style-type: none">➢ 只吃蔬果和穀物類➢ 不吃奶類、蛋類和肉類
乳素食	<ul style="list-style-type: none">➢ 只吃奶類、蔬果和穀物類➢ 不吃蛋類和肉類
蛋素食	<ul style="list-style-type: none">➢ 只吃蛋類、蔬果和穀物類➢ 不吃奶類和肉類
乳蛋素食	<ul style="list-style-type: none">➢ 只吃奶類、蛋類、蔬果和穀物類➢ 不吃肉類

素食食品的例子

- ❖ 穀物類：紅米、糙米、白米、麵包、燕麥片
- ❖ 果仁和種子類：蓮子、杏仁、夏威夷果仁、榛子、巴西果仁
- ❖ 豆類、豆製品和豆莢類：黃豆、扁豆、紅腰豆、鷹嘴豆、豆腐、花生
- ❖ 蔬果類：白菜、生菜、紅蘿蔔、番茄、磨菇、南瓜、青瓜、蘋果、橙、香蕉

素食的好處

- 素食食品含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足感，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重。
- 素食可減低患上腸癌、痔瘡、便秘、心臟病、高血壓、中風、癌症、膽石的風險。

兒童和青少年素食須知

均衡的素食是可以幫助兒童成長，但要從素食中攝取足夠的營養（尤其是蛋白質、維他命B12、鐵質），設計餐單時需要花多點功夫，以免引致營養不良、貧血或其他疾病。

正值青春期的青少年需要較多熱量和營養來幫助成長，部分素食的青少年未必能從日常早、午、晚三餐中攝取到足夠的營養。因此，他們應該選擇一些健康小食如堅果、水果、強化營養的植物奶和低脂的乳製品如牛奶、芝士、乳酪等去取代糖果、薯片、加糖飲品等零食。小心選擇素食食品有助建立健康的飲食習慣。

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，採用不同的香料、素食食品和烹調方式，造出不同款式的餸菜，以增強兒童和青少年對進食的興趣。



兒童和青少年素食者需注意的營養素：

脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 飽和脂肪和反式脂肪的攝取應該愈少愈好。 攝取過量飽和脂肪和反式脂肪如含椰子油、棕櫚油、氫化／半氫化脂肪、起酥油等的食品會增加患心血管病的機會。 建議以健康脂肪例如：牛油果、橄欖油、花生油、葵花籽油、堅果和種子類來取代飽和脂肪和反式脂肪。
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> 蛋白質由胺基酸組成，有 9 種胺基酸（即必需胺基酸）只可從食物中吸收。 動物性食物如肉、魚、海產、蛋、奶製品（包括奶、芝士、乳酪等）的蛋白質能提供所有必需胺基酸。 除大豆、藜麥和蕎麥外，植物性食物的蛋白質因為缺乏某種必需胺基酸，所以純素食者每日需進食不同種類的植物性食物，以攝取所有必需胺基酸，如豆腐、堅果、種子、乾豆類和穀物類食物。
鐵	<ul style="list-style-type: none"> 植物性食物的鐵質相比肉類的鐵質較難吸收。 含豐富鐵質的食物包括菠菜、西梅、杏脯乾、乾豆類、強化鐵質的穀類早餐。 進食高鐵質食物時應同時進食含豐富維他命 C 的食物如橙、奇異果以增加植物性食物的鐵質吸收。
鈣	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富鈣質的食物包括奶類製品、白菜、西蘭花、杏仁、硬豆腐、芝麻等。 高鹽分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。 陽光幫助皮膚製造維他命 D，維他命 D 有助吸收鈣質。
鋅	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富鋅的食物包括全麥穀類、豆類、堅果、菠菜等。
碘	<ul style="list-style-type: none"> 碘質豐富的素食食品包括紫菜、海帶、雞蛋、牛奶、奶製品等。 調味時以加碘食鹽代替一般食鹽，在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中，並確保每天食鹽的總攝入量少於 5 克（1 茶匙）。
奧米加 3 (Ω-3) 脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> 奧米加 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)，主要來自海產類食物。 植物性食物所含的 α-亞麻酸 (α-linolenic acid, ALA) 亦是其中一種奧米加 3 脂肪酸。 α-亞麻酸 (ALA) 進入身體後，部分可轉化成 EPA 和 DHA 給身體使用。 含有 α-亞麻酸的食物包括核桃、亞麻籽、奇亞籽。
維他命 B12	<ul style="list-style-type: none"> 維他命 B12 主要來自動物性食物例如肉、魚、海產、蛋、奶製品（包括奶、芝士、乳酪等）。 純素者須考慮服用維他命 B12 補充劑或一些加添了維他命 B12 的穀類早餐、植物奶等植物性食品。 選購食物時，查閱包裝上的標籤，以識別這些食物是否加添了維他命 B12。

素食與營養



衛生署學生健康服務

2023

如有需要服用維他命丸或營養補充品，購買前請諮詢你的家庭醫生，以免影響身體健康。

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk