

素食(Vegetarian Diet)

一、定義：

是指飲食中不含肉類、魚類及其他動物性食品，依所選擇之食物限度的不同可分為五類：

1. 全素：只食用不含植物五葷(蔥、蒜、韭、蕎、及洋蔥)之純植物性食物。
2. 蛋素：食用全素或純素及蛋製品。
3. 奶素：食用全素或純素及奶製品。
4. 奶蛋素：食用全素或純素及奶蛋製品。

二、飲食原則：

- 1、建議每日以全穀根莖類食物和豆類食品搭配食用，並選擇未精製全穀類佔全穀根莖類總量三分之一以上，黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質來源可多選用。
- 2、奶類及蛋類可以補充因食用植物性食品而導致 VitB12 不足的情形，全素或純素者應注意 VitB12 以及 VitD 的補充。
- 3、蔬菜及水果為維生素 C 之食物來源，建議三餐隨餐同時攝取水果，可以幫助鐵質的吸收，應多選用柑橘類水果，其維生素 C 含量豐富。
- 4、深色蔬菜營養價值高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的香菇、藻類為維生素 B12 豐富，故建議飲食中蔬菜類攝取，應包含深色蔬菜、菇類、藻類食物至少各一份。
- 5、維生素 D 可經由適當的陽光曝曬而增加，並且應該選擇鈣質較高的深色蔬菜及食物(如:黑芝麻)，以提高鈣的攝取量來強化骨骼健康。
- 6、堅果種子類係指黑芝麻、杏仁果、胡桃、腰果、花生、各類瓜子等，建議每日應攝取一份堅果類種子食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____