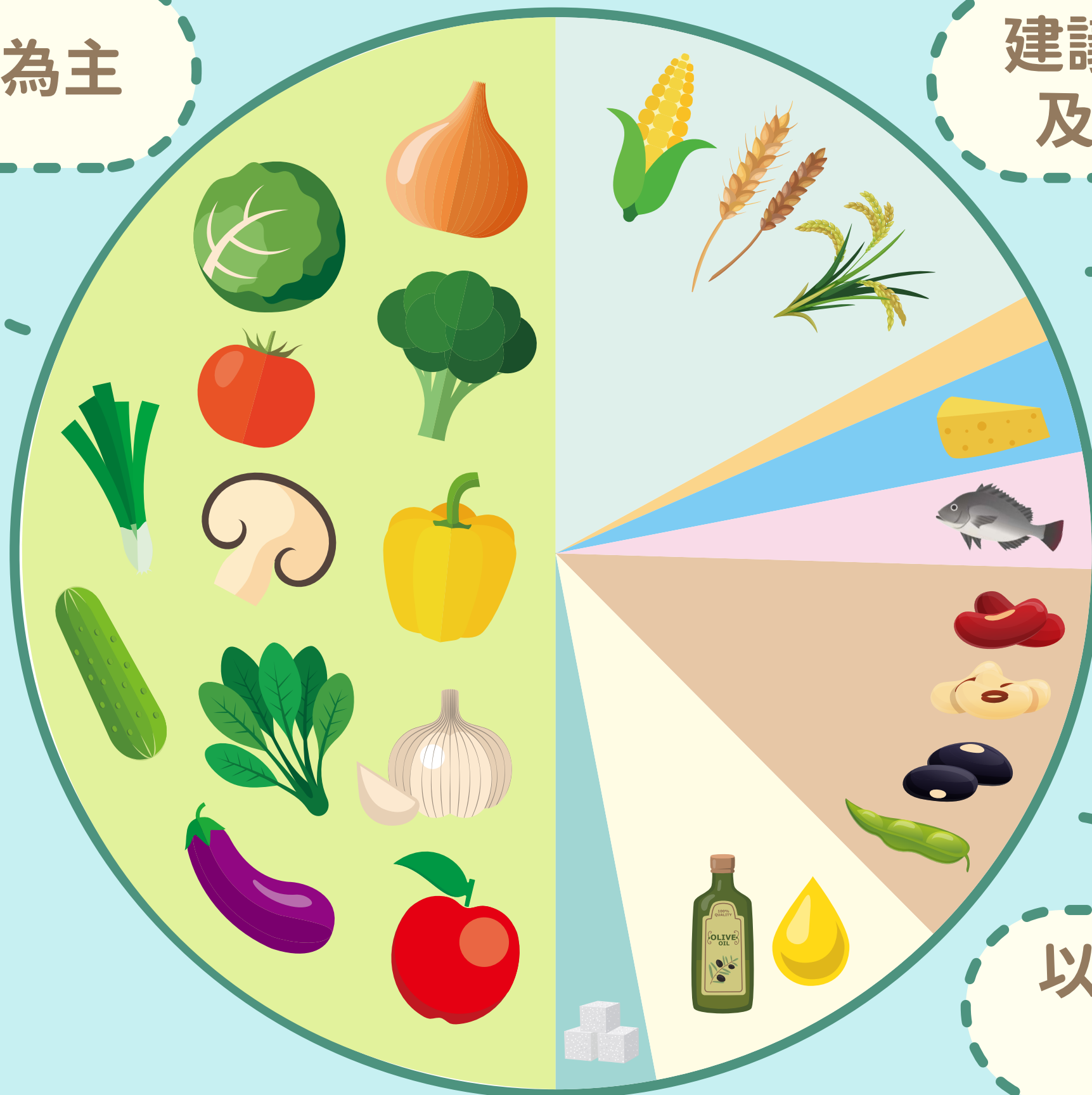




# 什麼是植物為主飲食呢？

如同每日飲食指南建議，飲食**優先選擇原態的植物性食物**，  
如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等

以蔬果食材為主

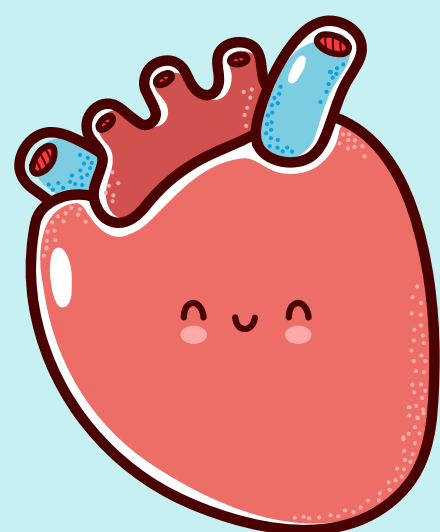


建議多選擇全穀  
及未精製雜糧

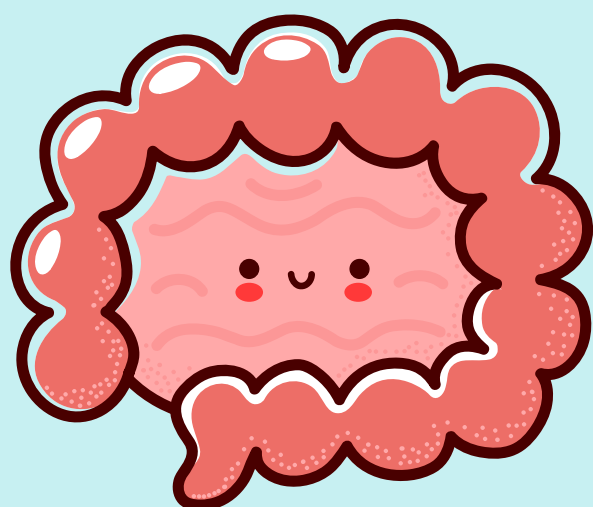
以植物性蛋白質  
為優先

# 植物為主飲食好處多多 為健康加分！

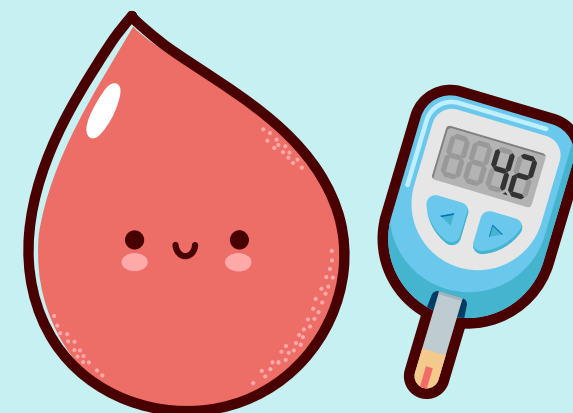
可降低成人整體死亡率將近25 %



降低 **19 %**  
心血管疾病風險



降低 **10 %**  
大腸直腸癌風險



降低 **34 %**  
糖尿病風險

降低 **7 %**  
肥胖風險

參考文獻：

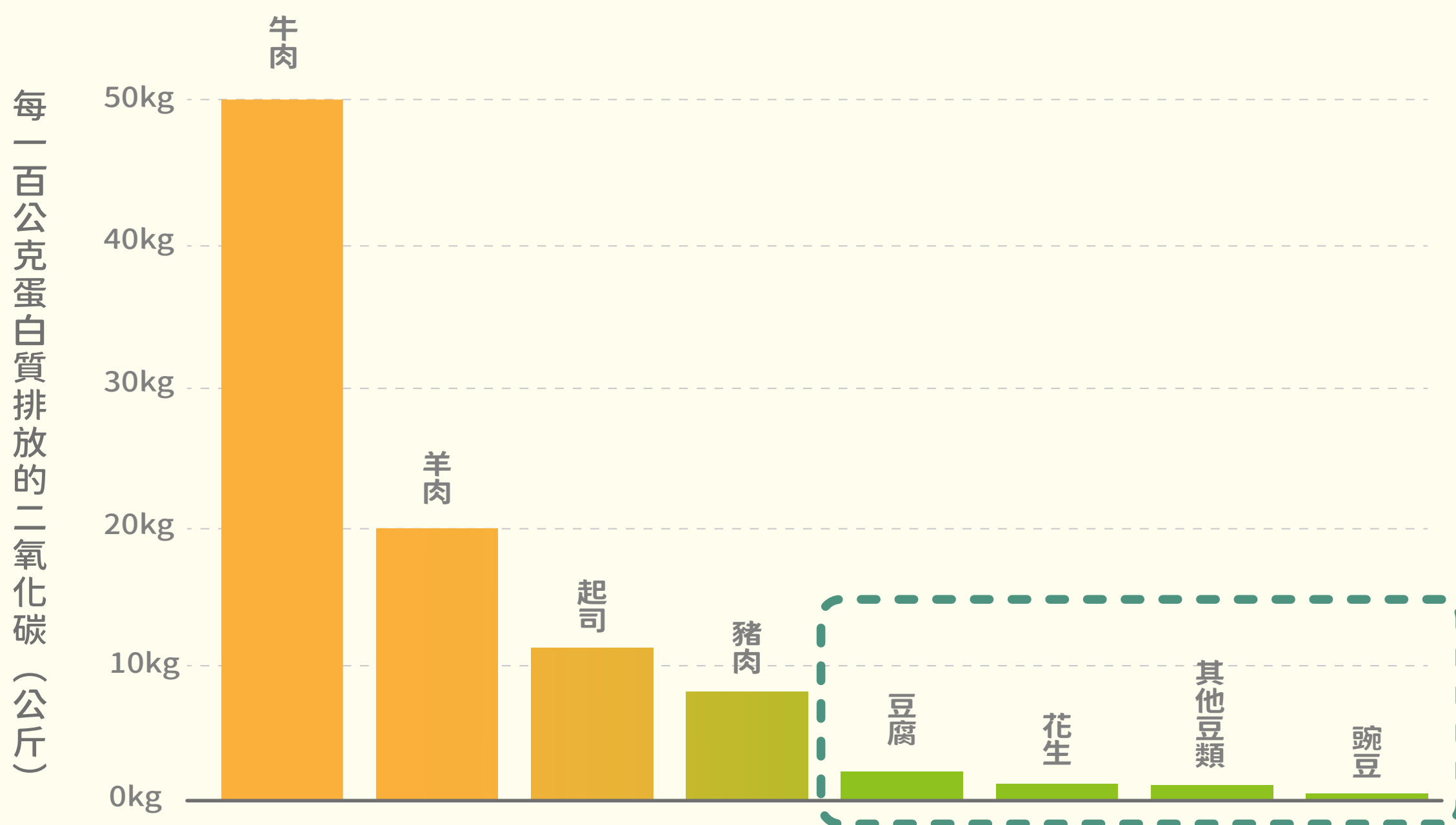
1. Kim, H., et al. (2019). Plant-Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adults. *Journal of the American Heart Association*, 8(16), e012865.

2. Reynolds, A., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet (London, England)*, 393(10170), 434-445.

# 蔬食飲食不只提升健康 還能兼顧環保

植物性食物溫室氣體排放量遠低於動物性食物！

食物溫室氣體排放量遠高於植物性食物！



蔬菜、豆類的溫室氣體排放量較低  
對環境的威脅較小

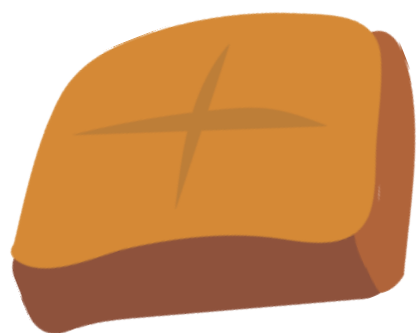
# 少吃肉

## 也可以達到均衡飲食嗎？

肉類富含的蛋白質，植物也有喔！

黃豆與肉類同樣含有人體八種必需胺基酸，  
是良好的蛋白質來源

### 優質的豆製品有哪些呢？



小方豆干



豆漿



生豆包



傳統豆腐

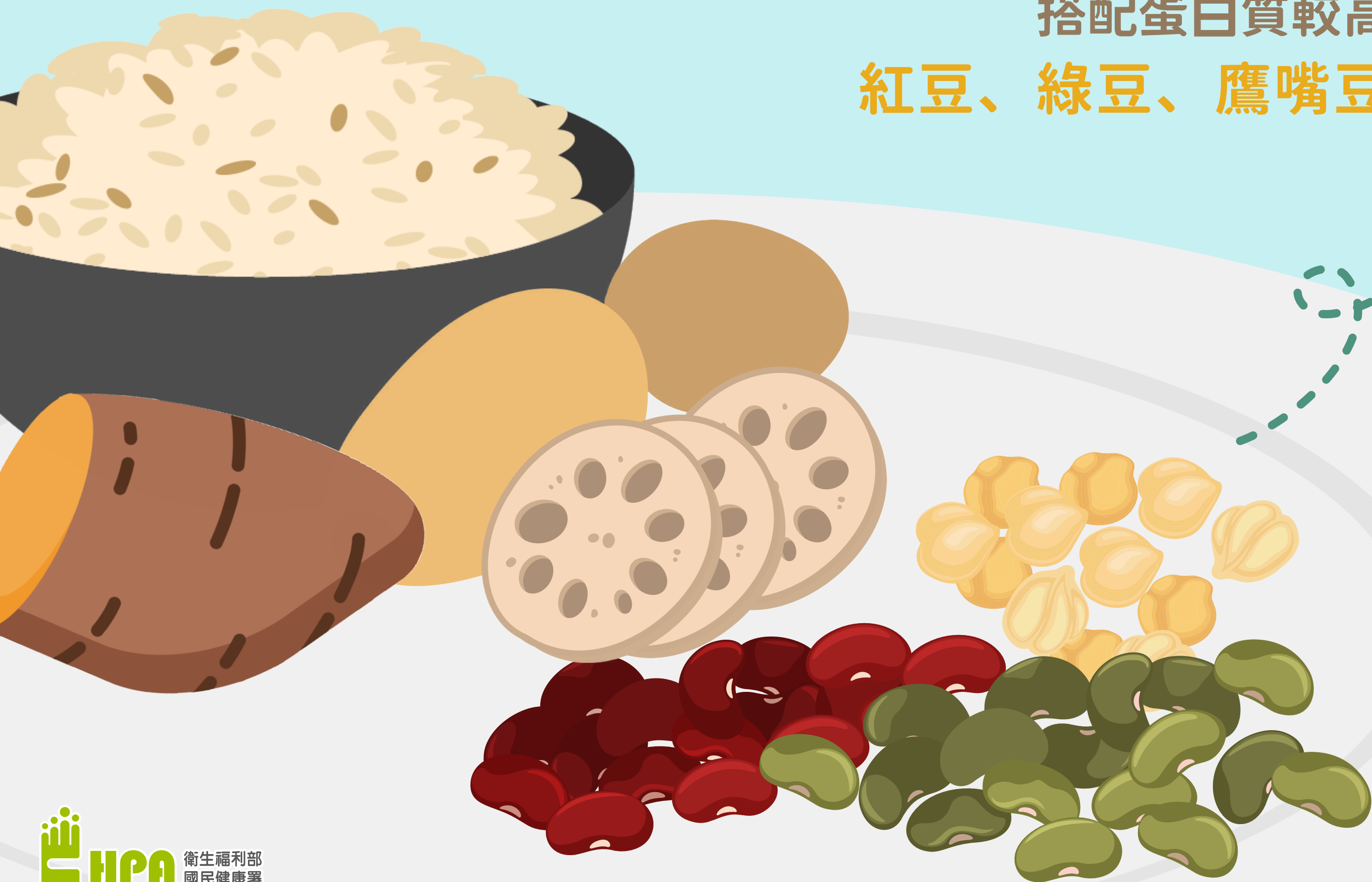
再搭配全穀雜糧類、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類以及乳品類，達到均衡飲食攝取唷！

# 選食小技巧

## 全穀及未精製雜糧篇

挑選全穀及未精製雜糧：增加**維生素、礦物質、膳食纖維**的攝取；**改善血糖、血脂**，並減少加工過程能源消耗

搭配蛋白質較高的  
**紅豆、綠豆、鷹嘴豆、樹豆**等



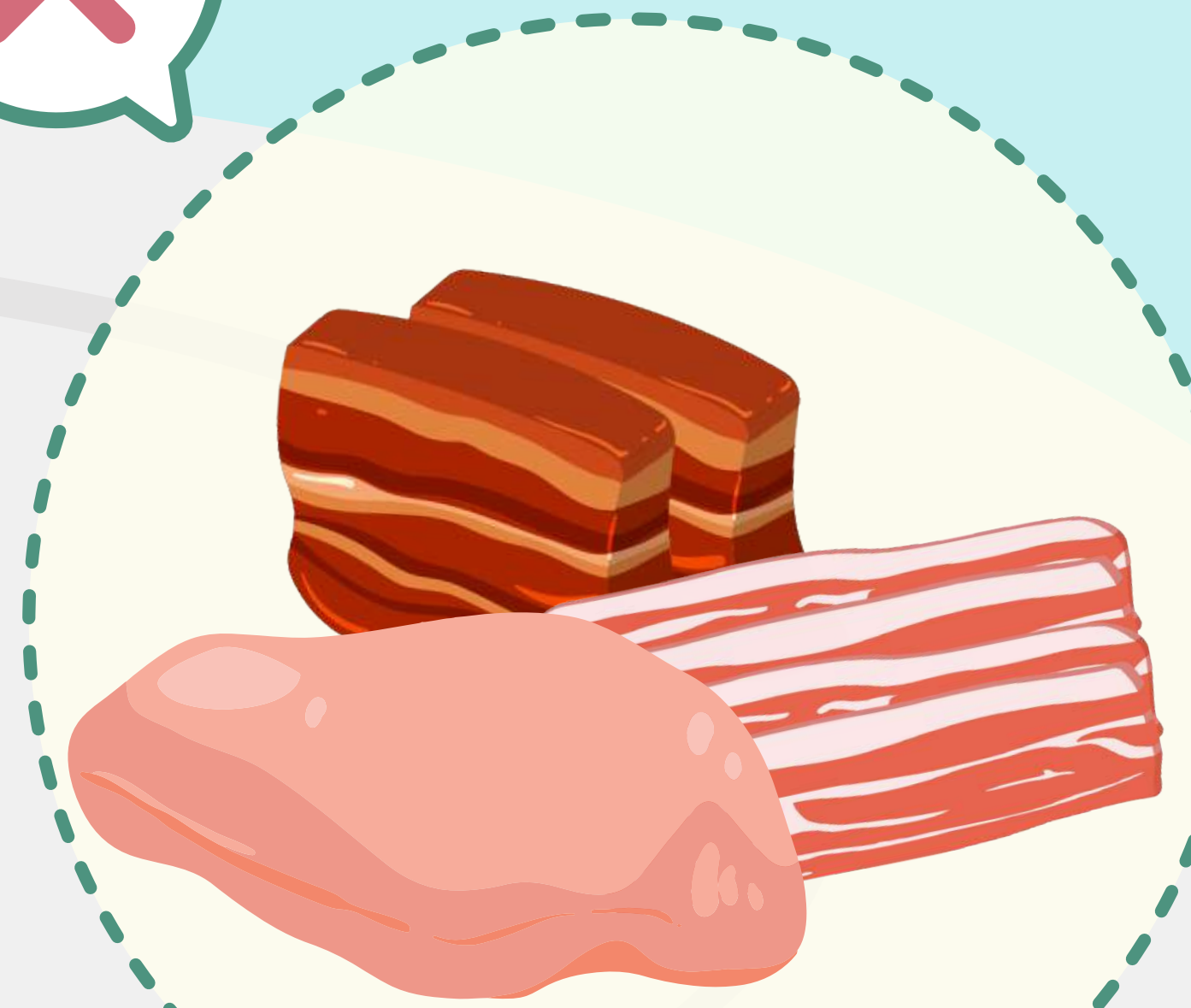
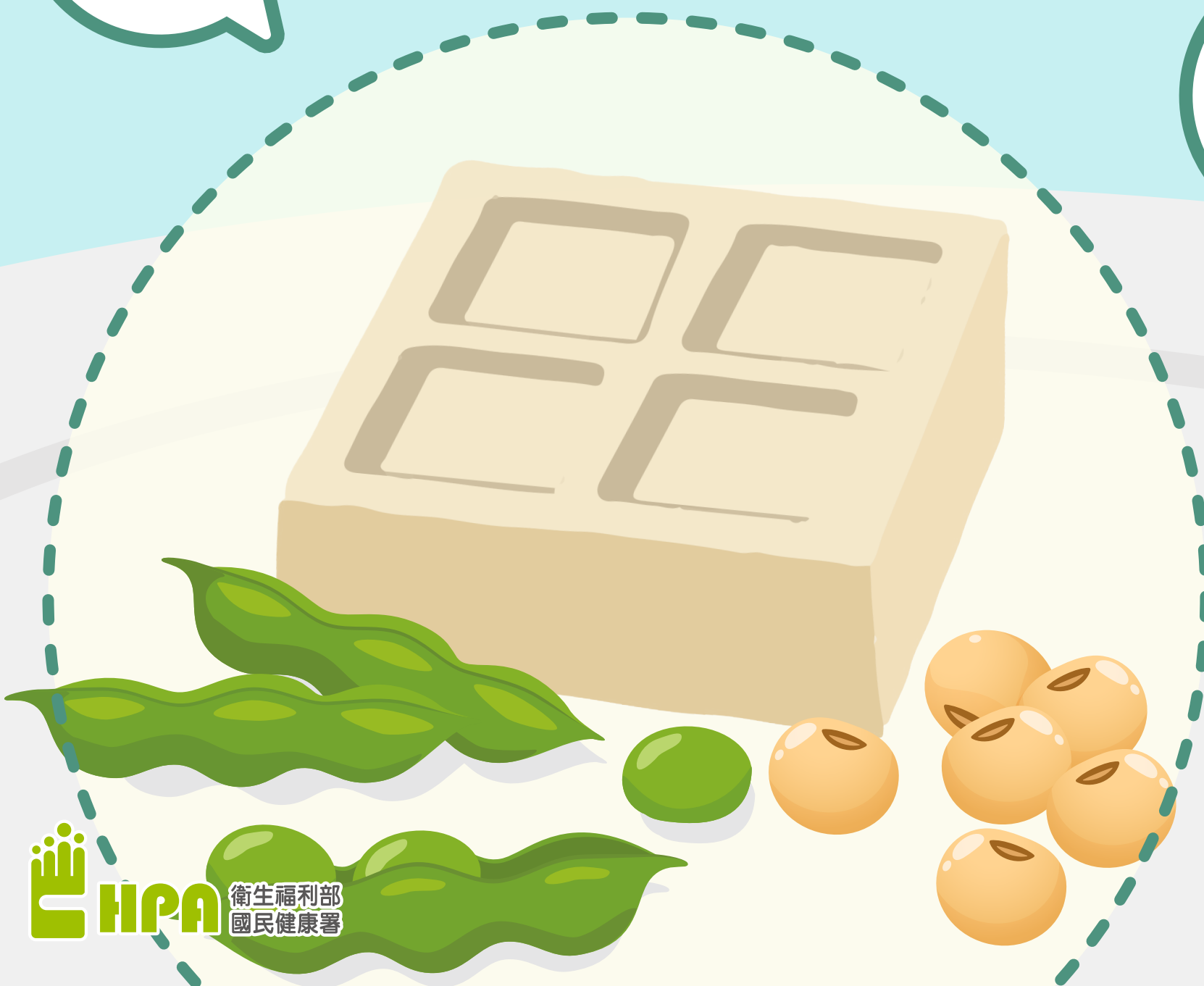
# 選食小技巧

## 豆魚蛋肉篇

優先選擇**豆類**及**豆製品**

選擇豆類及豆製品的健康好處有哪些？

1. 含有豐富蛋白質
2. 飽和脂肪含量低
3. 可以補充鈣
4. 生產時所排放的溫室氣體較肉類少



# 三餐豆類聰明選

## 補足蛋白質沒煩惱

豆類及豆製品建議一天攝取3~4份

- 飲食小撇步：**
1. 善用黃豆、毛豆、黑豆入菜
  2. 選用各種豆製品



=



=



常見豆製品份量 (以一份為例)



=



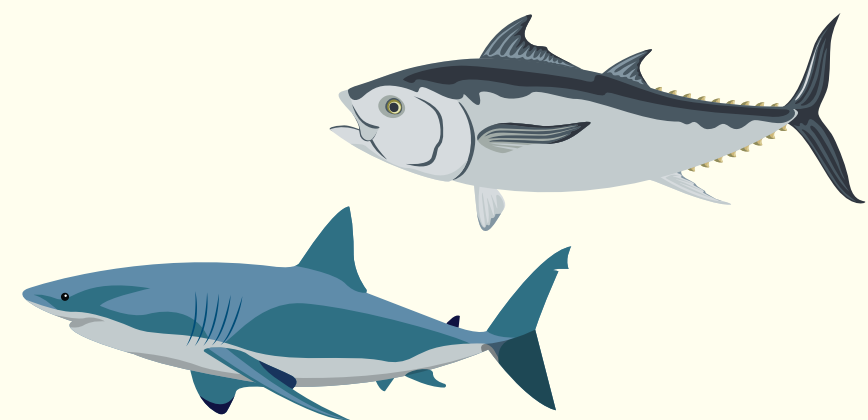
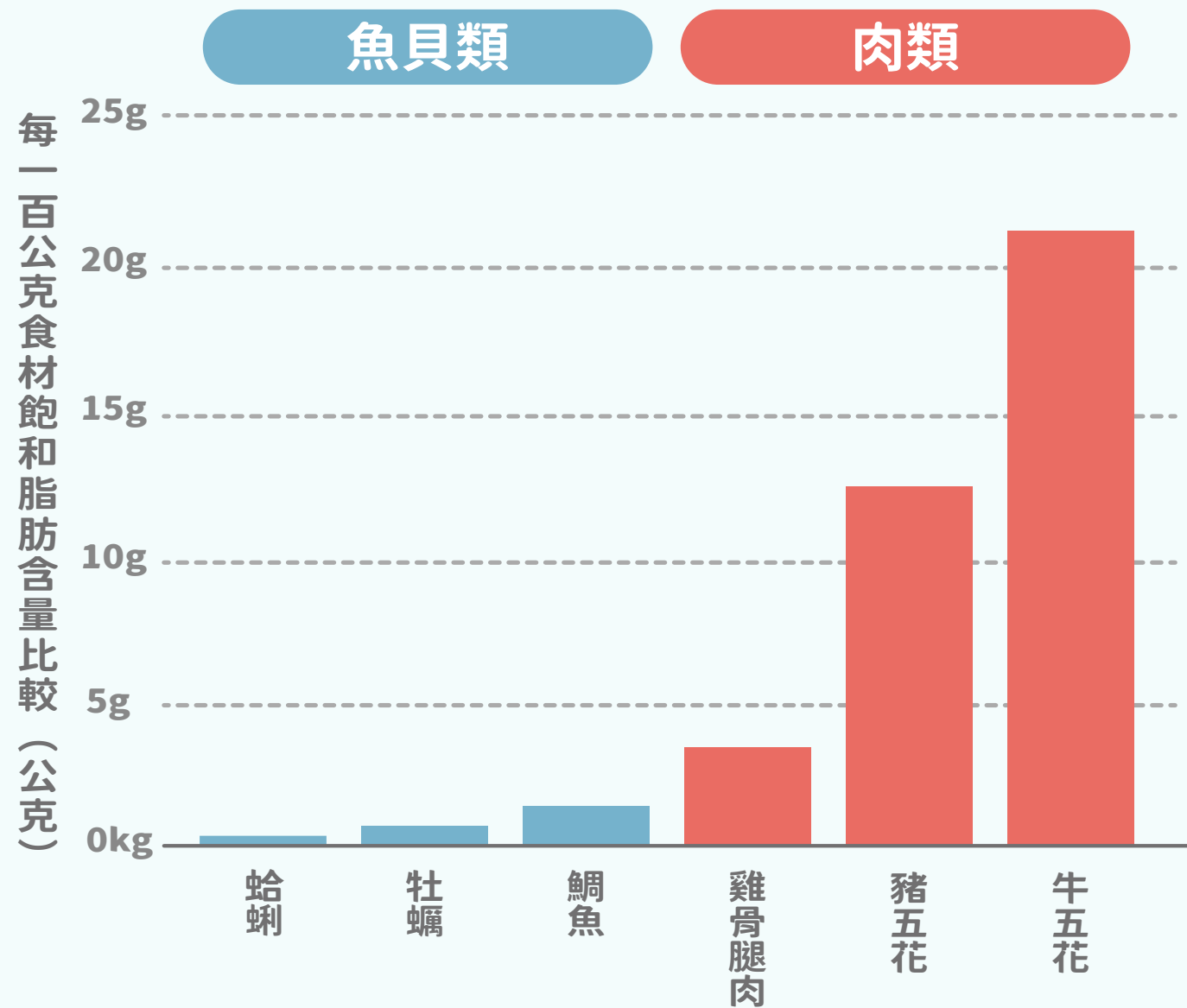
=





# 動物性食物優先選擇 魚貝類

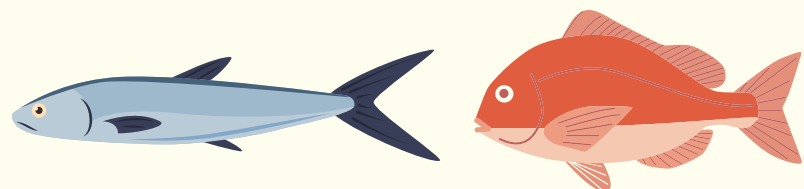
魚貝類飽和脂肪少，能**減少**血脂、**膽固醇**升高風險。



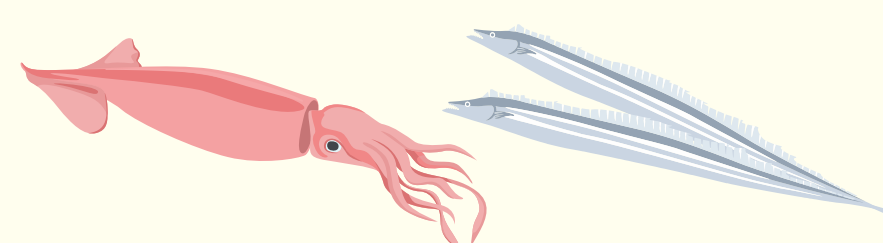
✗ 減少大型掠食魚



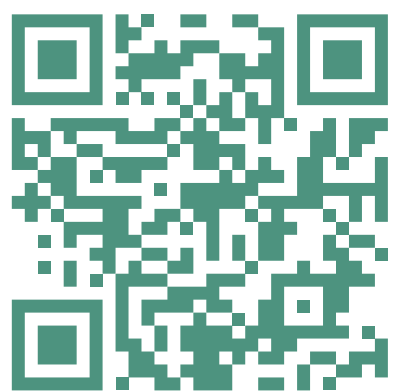
◎ 食物鏈中底層



◎ 植物性飼料飼養



◎ 本地捕撈



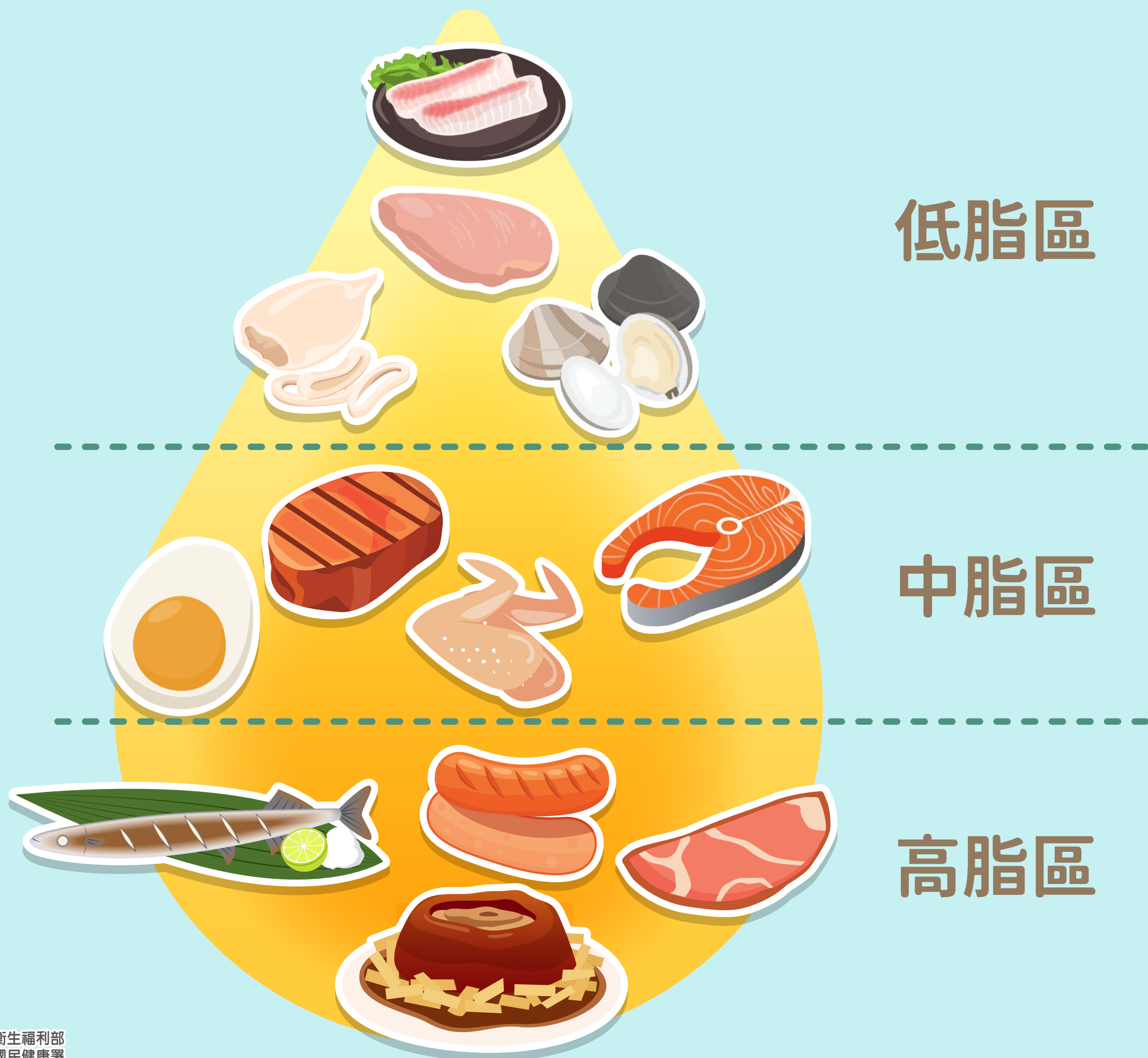
台灣海鮮指南

魚貝類選擇飼養、本地漁產對環境更友善



# 掌握魚 + 蛋 + 肉

## 一天不超過1掌心的原則



# 選食小技巧

## 蔬菜及水果篇



以當季、在地為優先



挑選具有合格認證  
標章的蔬果



選擇多樣化彩虹蔬果  
補充各式植化素



宜多向不同商家選購  
分散風險



避免選購聞起來有不良  
氣味的蔬果

# 選食小技巧

## 乳品篇

國人鈣質普遍攝取不足，  
因此建議**每天仍可以攝取1份乳製品**喔！

優酪乳

優格



牛奶



有乳糖不耐症者可由**少量**  
**發酵乳**開始增加食用量

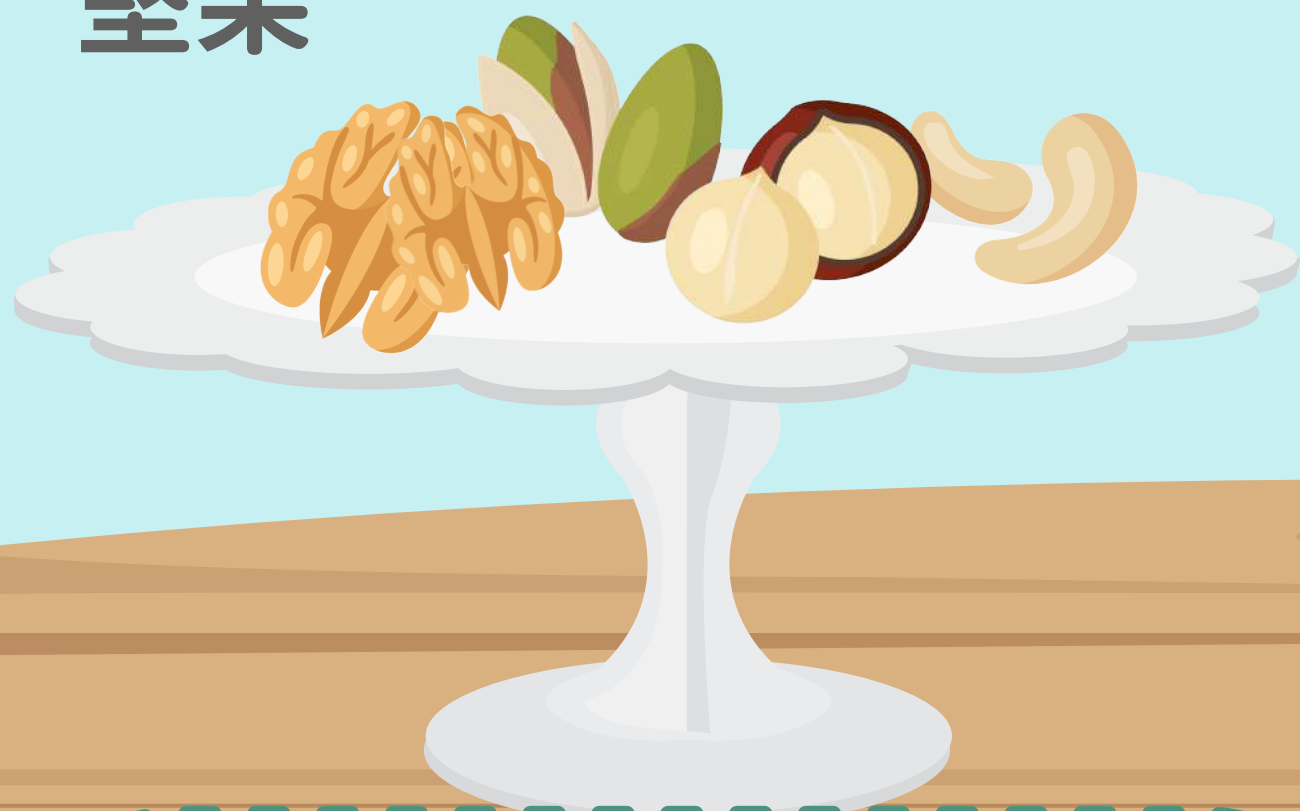
鈣質良好來源，維持骨骼、  
牙齒生長所必需

# 選食小技巧

## 油脂與堅果種子篇

多選**植物油**，減少飽和脂肪攝取，維護心血管健康

堅果



植物油



堅果營養價值高，富含  
**不飽和脂肪酸、維生素E、礦物質**，  
比動物性油脂營養又健康

多選**植物油**，減少飽和脂肪  
攝取，維護心血管健康

# 1800大卡白煮一日菜單示範

## 早餐

- 水果燕麥罐



約500kcal

## 午餐

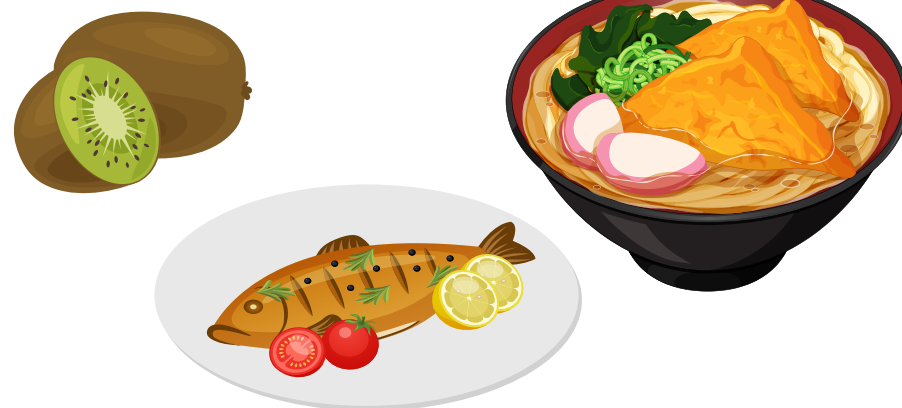
- 毛豆水餃
- 鳳梨苦瓜雞湯
- 豆包蔬菜捲
- 水果



約750kcal

## 晚餐

- 鮮烤竹莢魚
- 豆皮烏龍湯麵
- 水果



約550kcal

植物為主  
飲食手冊



# 1800大卡外食一日菜單示範

(以便利商店為例)

## 早餐

- 水果袋
- 無糖優格



約300kcal

## 午餐

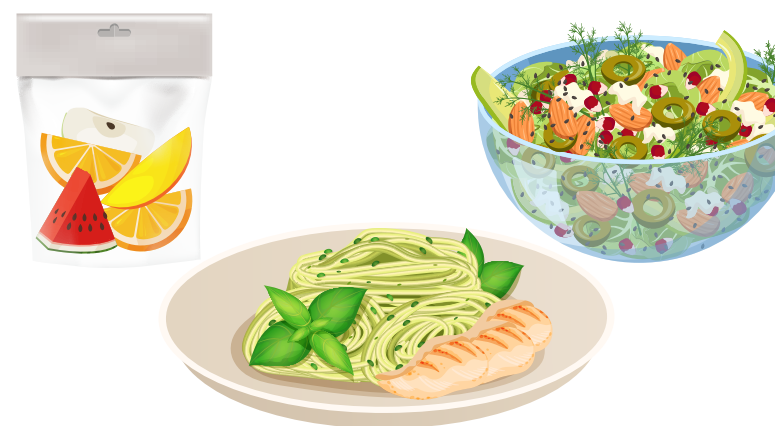
- 鮮蔬南瓜咖哩飯
- 蒸大豆
- 無糖豆漿
- 水果袋



約750kcal

## 晚餐

- 青醬雞肉義大利麵
- 綜合藜麥蔬菜沙拉
- 水果袋



約750kcal

植物為主  
飲食手冊



# 護健康、愛地球 就從植物為主飲食開始吧！

