

食

飲食
指南



 守護健康
衛生福利部
國民健康署

序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長



謹識



目錄

| | | |
|---|------------------|----|
| 壹 | 序 | 02 |
| 貳 | 前言 | 02 |
| 參 | 均衡飲食的意義 | 05 |
| 肆 | 食物分類 | 05 |
| 伍 | 份量說明 | 06 |
| 陸 | 如何選擇我的素食 | 07 |
| | 一、全穀雜糧類 | 09 |
| | 二、豆類 | 11 |
| | 三、蛋類 | 12 |
| | 四、乳品類 | 13 |
| | 五、蔬菜類 | 14 |
| | 六、水果類 | 15 |
| | 七、油脂與堅果種子類 | 16 |

序

根據國民營養調查的結果，約有 10% 國人選擇素食飲食，因此訂定「素食飲食指南」，以切合國人飲食之需求。

衛生福利部為達成「促進及保護全民健康」為宗旨，以「均衡攝取各類飲食」為目標。於民國 107 年公告新版「每日飲食指南」，提供民衆飲食攝取食物類別與份量的概念，並讓國人飲食攝取有遵循原則，保障國人的飲食健康。同時製作「素食飲食指南」、「素食飲食指標」，使國人在參考素食飲食指南時，能簡單落實於日常生活當中，從日常飲食中獲得足夠且適當的營養素。

前言

「素食飲食指南」依據民國百年版「每日飲食指南」以預防營養素缺乏為目標編寫（指營養素達國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）之 70%）。

素食飲食指南制定計畫工作小組依據 93~97 年國民營養健康狀況變遷調查，所得到的國人選食資料，以實證營養原則，試算多種飲食組成，參考近年來流行病學研究成果，提出適合國人的素食飲食建議。現今根據民國 105 年版「每日飲食指南」修訂第二版內容。

98 年衛生福利部公布素食的種類分為：「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五種，可隨個人飲食習慣決定是否攝食奶、蛋、植物五辛（乃指蔥、蒜、韭、蕎、興渠）食物。針對純素或全素、蛋素、奶素、奶蛋素者之不同飲食條件，素食飲食指南進一步提供各類食物熱量所需建議（即每日飲食指南內所涵蓋之六大類食物：全穀雜糧類、乳品類、豆（蛋）類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類）。

「素食飲食指南」參考每人每日飲食熱量並搭配「素食飲食指標」，使素食者也能達到營養均衡、飲食多樣化，進而預防營養素不足或過量的問題，同時維持素食者之身體健康。



素食者可依照個人熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取進食，除了同一類食物內應儘量選擇多樣化外，亦建議以當季在地且未過度精製加工之新鮮食材為主要來源，並控制三大營養素分別占總熱量比例範圍為：醣類（碳水化合物）50-60%、蛋白質 10-20%、脂質 20-30%。

找出自己的熱量需求

| 性別 | 年齡 | 熱量需求（大卡） | | | |
|----|-------|----------|------|------|------|
| | | 生活活動強度 | | | |
| | | 低 | 稍低 | 適度 | 高 |
| 男 | 19-30 | 1850 | 2150 | 2400 | 2700 |
| | 31-50 | 1800 | 2100 | 2400 | 2650 |
| | 51-70 | 1700 | 1950 | 2250 | 2500 |
| | 71+ | 1650 | 1900 | 2150 | |
| 女 | 19-30 | 1500 | 1700 | 1950 | 2150 |
| | 31-50 | 1450 | 1650 | 1900 | 2100 |
| | 51-70 | 1400 | 1600 | 1800 | 2000 |
| | 71+ | 1300 | 1500 | 1700 | |

看看自己每天的生活活動強度

| 生活活動強度 | | |
|--------|---------|---|
| 低 | | |
| 生活動作 | 時間 (小時) | 日常生活的內容 |
| 安靜 | 12 | 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著 (例如：坐著看書、看電視 ... 等) |
| 站立 | 11 | |
| 步行 | 1 | |
| 快走 | 0 | |
| 肌肉運動 | 0 | |
| 稍低 | | |
| 生活動作 | 時間 (小時) | 日常生活的內容 |
| 安靜 | 10 | 站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。 |
| 站立 | 9 | |
| 步行 | 5 | |
| 快走 | 0 | |
| 肌肉運動 | 0 | |
| 適度 | | |
| 生活動作 | 時間 (小時) | 日常生活的內容 |
| 安靜 | 9 | 身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等強度。 |
| 站立 | 8 | |
| 步行 | 6 | |
| 快走 | 1 | |
| 肌肉運動 | 0 | |
| 高 | | |
| 生活動作 | 時間 (小時) | 日常生活的內容 |
| 安靜 | 9 | 身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。 |
| 站立 | 8 | |
| 步行 | 5 | |
| 快走 | 1 | |
| 肌肉運動 | 1 | |



均衡飲食的意義

為了維持基本的營養及健康，身體必須由日常飲食中獲得生命所需熱量及營養素。因食物所含的營養素特性不同，將食物適當分類，各類適量攝取，即可滿足「均衡飲食」的需求。依照素食飲食指南的建議，均衡攝取各類食物，並在同一類食物中經常變換，儘量選擇不過度加工的食物，才能得到均衡的營養。

食物分類

| 食物類別 | 主要提供營養成分 | 次要提供營養成分 |
|------------------|------------------------------|--|
| 全穀 雜糧類 | 醣類（碳水化合物）、維生素 B ₁ | 全穀、根莖雜糧：蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素 B ₂ 、菸鹼酸、鐵、鋅 米、麵：蛋白質 |
| 乳品類 | 蛋白質、維生素 B ₂ 、鈣 | 維生素 A、維生素 B ₁₂ 、磷 |
| 豆 （蛋）類 | 蛋白質、維生素 B ₁ 、磷 | 蛋：維生素 A、維生素 B ₁₂ 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵 |
| 蔬菜類 | 膳食纖維、維生素 C、葉酸、鉀 | 深色蔬菜：維生素 A、維生素 E、鈣、鐵、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂 |
| 水果類 | 醣類（碳水化合物）、維生素 C | 膳食纖維、維生素 A、鉀 |
| 油脂與 堅果 種子類 | 脂肪 | 植物油類：維生素 E 堅果及種子類：維生素 B ₁ 、鉀、鎂、磷、鐵 |

份量說明

份量單位的標準，以各大類食物平均一份所含的蛋白質、脂肪與醣類（碳水化合物）作為計算。六大類食物份量參考基準（1份）如下：

| 六大類食物 | 熱量及三大營養素 | | | |
|----------|------------|------------|-----------|-------------------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂肪 (克) | 醣類 (碳水化合物) (克) |
| 全穀雜糧類 | 70 | 2 | + | 15 |
| 豆(蛋)類 | 75 | 7 | 5 | + |
| 乳品類 | 150 | 8 | 8 | 12 |
| 蔬菜類 | 25 | 1 | | 5 |
| 水果類 | 60 | + | | 15 |
| 油脂與堅果種子類 | 45 | | 5 | |

+：表微量

份量部份之基準如下：份量大小 (Portion Size)

1. 全穀雜糧類：以 15 公克醣類為準來計算 (約為 70 大卡)
2. 豆(蛋)類：以 7 公克蛋白質為準來計算 (約為 75 大卡)
3. 乳品類：以 8 公克蛋白質為準來計算 (約為 150 大卡)
4. 蔬菜類：以 100 公克生重為 1 份
5. 水果類：以 100 公克可食部分為 1 份
6. 油脂與堅果種子類：以 5 公克脂肪為準來計算 (約為 45 大卡)



如何選擇我的素食

「素食飲食指南」熱量範圍在 1200-2700 大卡。

純素或全素

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 全穀雜糧類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 全穀雜糧類 (未精製)* (碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 全穀雜糧類 (其他)* (碗) | 0.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| 豆類 (份) | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 7.5 | 8.5 | 10 |
| 蔬菜類 (份) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 水果類 (份) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 油脂與堅果種子類 (份) | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 油脂類 (茶匙) | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 堅果種子類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

蛋素

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 全穀雜糧類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 全穀雜糧類 (未精製)* (碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 全穀雜糧類 (其他)* (碗) | 0.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| 豆類 (份) | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 6.5 | 7.5 | 9 |
| 蛋類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 蔬菜類 (份) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 水果類 (份) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 油脂與堅果種子類 (份) | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 油脂類 (茶匙) | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 堅果種子類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

奶素

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 全穀雜糧類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 全穀雜糧類 (未精製)* (碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 全穀雜糧類 (其他)* (碗) | 0.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| 豆類 (份) | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 乳品類 (杯) | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| 蔬菜類 (份) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 水果類 (份) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 油脂與堅果種子類 (份) | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 油脂類 (茶匙) | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 堅果種子類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

奶蛋素

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 全穀雜糧類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 全穀雜糧類 (未精製)* (碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 全穀雜糧類 (其他)* (碗) | 0.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| 豆類 (份) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 蛋類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 乳品類 (杯) | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| 蔬菜類 (份) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 水果類 (份) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 油脂與堅果種子類 (份) | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 油脂類 (茶匙) | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 堅果種子類 (份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。



全穀雜糧類

全穀雜糧類食物為飲食中食用量最大的食物類別，故依其有無去殼等精製處理過程分為以下兩種：

- (1) **全穀類**—係指整顆穀物在經過碾碎、粉碎、磨成細粉、成片狀，過程中保有與原來穀物相同比例之胚乳、胚芽和麩皮，如：糙米、全大麥、全小麥、糙薏仁等，相較於精製穀類含有較多膳食纖維、鈣、鐵、鋅等營養成分。
- (2) **精製穀類**—指全穀物脫殼、去麩皮等步驟後，再經碾磨處理過之穀物，如：白米、白麵粉及其製品，例如精白米製成的八寶粥、年糕、油飯、白麵粉製成的白麵包、白饅頭、蛋糕、油條、精白薏仁等。經加工處理過程中，會造成多數微量必需營養素的流失。

全穀雜糧類食物依其食用部位又可以區分為：

- (1) **澱粉質 (starchy) 豆科類**—所含蛋白質和醣類（碳水化合物）的量與黃豆及其製品不同，部分豆科植物所含澱粉量高於黃豆，蛋白質及脂肪相對較少，如：綠豆、紅豆、花豆等。
- (2) **澱粉質根莖類**—係指澱粉含量較多之植物塊根或塊莖，如：豆薯、芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、荸薺、山藥等。
- (3) **澱粉質果實類**—係指澱粉含量較多之植物果實，如：菱角、栗子等。
- (4) **澱粉質種子類**—係指澱粉含量較多之植物種子，如：蓮子等。

全穀雜糧類食物主要提供醣類（碳水化合物）及部分蛋白質，而醣類（碳水化合物）是人體能量的直接來源，所以全穀雜糧類可作為提供身體活動所需能量的主要食物來源。攝取全穀雜糧類宜以未精製食物為主要來源，在主食中所占比例越多越好。未精製全穀雜糧類含豐富的膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、礦物質等；精製過的穀類或其加工製品，如炸地瓜球、蜜蕃薯、甜芋泥等，皆加入

了較多的糖和油脂，其他如各式精緻烘焙食品，則容易吃進過多熱量，因此精製穀類和加工製品應儘量少吃，應優先選擇未精製全穀雜糧類，或加入未精製的全穀類，如糙米飯、紫米飯或地瓜飯。

全穀雜糧類每日建議食用量

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 全穀根莖類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |

建議全穀雜糧類每日建議食用份量應包括有 1/3 以上的未精製全穀雜糧。

全穀雜糧類 1 碗

(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 2 又 1/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥吐司 2 片 (120 公克)



豆類

「素食飲食指南」在去葷食化後，原食物類別中之豆魚肉蛋類修改為「豆（蛋）類」。豆類為植物性食物中，少數可提供蛋白質的食品，是素食者主要的蛋白質來源，豆類亦含有卵磷脂、植物固醇、異黃酮素、植化素等，故建議素食者可依據素食飲食指南攝取到足夠量的豆類食品，以滿足蛋白質的營養需求。

豆類食品指黃豆、黑豆、毛豆及其製品，包括豆腐、豆干、豆腐皮、豆漿等食品，不含澱粉。因此不可與全穀雜糧類之澱粉質豆科類相互取代。

此外，在臺灣地區素食豆類食材中，另一主要為麵筋類食物，包括麵筋、烤麩、麵腸、麵肚、筋泡等，係由小麥粉洗去澱粉後製成之食品。在考量蛋白質來源應相互補充的前提下，建議每餐應要有全穀雜糧類搭配豆類食品。

豆類食品因加工方法不同而產生不同的營養素含量，如豆干及傳統豆腐，其鈣含量較其他豆類食品多，而黃豆、豆腐皮、豆漿、盒裝嫩豆腐等製品其鈣含量少。故建議每日至少攝取一份以上鈣含量較多的豆類食品，以增加鈣的攝取量。

豆類每日建議食用量（單位：份）

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 純素 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 7.5 | 8.5 | 10 |
| 蛋素 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 6.5 | 7.5 | 9 |
| 奶素 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 奶蛋素 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |

豆類 1 份（重量為可食部分生重）

= 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)

= 無糖豆漿 1 杯

= 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克) 或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克) 或 五香豆干 4/5 片 (35 公克) 或 (濕) 豆皮 30 公克

蛋類

蛋類食物含蛋白質、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2 和鐵、磷等礦物質，主要指各種家禽的蛋，包括雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鵪鶉蛋等，是「蛋素」及「奶蛋素」可食用的食物。一顆雞蛋的蛋黃約含有 250 毫克的膽固醇，美國心臟學會建議每人每日膽固醇攝取量應小於 300 毫克，故食用整顆蛋時，建議每日以一份為限。

蛋類每日建議食用量（單位：份）

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 蛋素 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 奶蛋素 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

蛋類 1 份

- = 雞蛋 1 個
- = 雞蛋白 70 公克
- = 皮蛋 1 個
- = 鹹鴨蛋 1 個
- = 鵪鶉蛋 6 個





乳品類

乳品，包括牛奶、奶粉、優酪乳、乳酪等，其含鈣質、蛋白質、醣類（碳水化合物）、脂肪、多種維生素和礦物質。優酪乳是牛乳或羊乳中加入乳酸菌經發酵製成，因會產生自然的酸味，製作時常加入較多的糖，建議選用原味或低糖產品。調味乳是在牛乳中添加果汁、麥芽、巧克力或咖啡 等，通常此類乳品的含糖量較高，而且生乳含量只有一半左右，所以不建議經常食用。

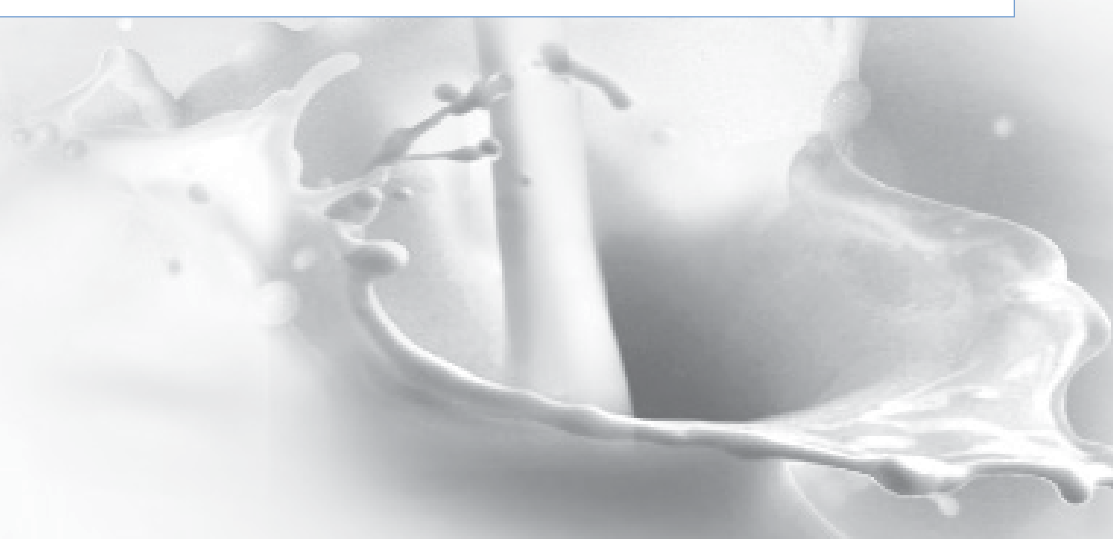
乳品類每日建議食用量（單位：杯）

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 奶素 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| 奶蛋素 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |

1.5 杯 (360ml) ; 2 杯 (480ml)

乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)

- = 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升)
- = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)
- = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)
- = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)
- = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)
- = 優格 210 公克



蔬菜類

蔬菜含有膳食纖維、多種維生素、礦物質及植化素，深色蔬菜含維生素及礦物質比淺色蔬菜多，故建議每日蔬菜類攝取至少包含一份深色蔬菜。依顏色分類，深綠色蔬菜，如：青江菜、芥藍菜、菠菜、甘藷葉等；深黃色蔬菜，如：胡蘿蔔、番茄、彩椒等；深紅色蔬菜，如：紅鳳菜等。

另外，素食者可藉由菇類食物來補充菸鹼酸、維生素 D 和礦物質，然而部分野生菇類對人體會造成毒性症狀，甚至致死，因此不要攝食野生菇類食物，建議選用市售人工種植之食用菇類。

藻類中紫菜的維生素 B₁₂ 含量多，可藉由攝取 0.3 份乾紫菜（約 3 公克，1 張海苔壽司皮大小）獲取足夠的維生素 B₁₂。建議素食者每日至少攝取一份海藻類並使用加碘鹽，以增加碘的來源。

素食者每日蔬菜類攝取建議至少包含 1 份深色蔬菜、1 份菇類及藻類食物。每日熱量攝取 1200 大卡者，建議至少包含 1.5 份為深色蔬菜。

蔬菜類每日建議食用量

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 蔬菜類 (份) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |

蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)

= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗

= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗

= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗



水果類

水果類主要提供醣類（碳水化合物）、膳食纖維、維生素 C、礦物質及植化素，建議每日水果類攝取份量應達 2 份以上，並選擇當地當季的盛產水果。

水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙。由於膳食纖維具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，所以可以連皮吃的水果，如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。

水果類每日建議食用量

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 水果類（份） | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |

水果類 1 份（1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗）

= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)

= 香蕉 (大) 半根 70 公克

= 榴槤 45 公克



油脂與堅果種子類

除了飲食中油脂的攝取量，素食者應更重視油脂之飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸比例。植物性烹調用油應依據烹調方式選擇食用油的種類，不要固定使用同一種油脂。一般建議選用橄欖油、芥花油、苦茶油、菜籽油、大豆油、葵花油、紅花籽油、葡萄籽油、香油等。

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、瓜子等，其含有植物性蛋白質、脂肪、維生素 A、維生素 E 及礦物質。

各種堅果種子食物的營養素分布情形不盡相同，例如鈣質較豐富的黑芝麻、白芝麻、杏仁果、開心果；鐵質與鋅質較豐富的瓜子、黑芝麻、腰果、白芝麻；多元不飽和脂肪酸含量較多的瓜子、核桃、黑芝麻、白芝麻；單元不飽和脂肪酸含量較多的夏威夷豆、腰果、杏仁果、開心果、花生。堅果種子類食物建議適量食用，每日 1 份為原則，儘量選擇未經調味，（如未加鹽、未加油、未加糖（蜂蜜））的天然堅果種子。

油脂與堅果種子類每日建議食用量

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 油脂類（茶匙） | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 堅果與種子類（份） | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

油脂與堅果種子類 1 份（重量為可食重量）

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)

= 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)

= 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

書名：素食飲食指南手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電話：(02) 2522-0888

網址：<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

編輯小組：楊淑惠、吳佩瑜、黃青真、周怡姿、潘文涵、許文音、彭巧珍、陳巧明、
呂紹俊、翁瑤琴、鄭裕耀、王果行

編 審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、周少鼎

美編設計：士奇傳播整合行銷股份有限公司、楊琇如

版（刷）次：第二版第一刷

出版年：中華民國 107 年 3 月

工本費：新台幣 50 元

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署





守護健康

衛生福利部

國民健康署