

植物性飲食指南

Plant-based eating guidelines

甚麼是植物性飲食？

植物性飲食模式以攝取植物性食物為主，例如蔬菜、水果、全穀類、豆類、果仁與種子。您仍然可以吃肉類、家禽、海鮮、蛋、乳製品等動物性食物，但份量要少一些。

吃植物性食物有甚麼好處？

植物性食物佔比較高的飲食通常意味著攝入更多纖維、較少飽和脂肪。植物性食物還富含抗氧化劑，此類天然化合物有助保護身體細胞免受損害。這會帶來許多健康益處，例如降低心臟病、多種癌症和二型糖尿病的風險。

您的飲食方式也會對地球產生影響。一般來說，生產植物性食物所需的資源較少，有助降低碳排放，節約能源、水及土地。

我該吃甚麼？

以您的餐碟為指引，製作均衡的植物性正餐與小食。

蔬菜與水果

餐碟的一半為蔬菜與水果。新鮮、冷凍和罐裝的蔬果都是健康的選項。選擇多種顏色的蔬果以獲取不同的維他命、礦物質及抗氧化劑。

多吃蔬菜與水果的小秘訣：

- 準備一些新鮮水果或切碎的蔬菜，例如紅蘿蔔和西蘭花，作為簡便小食
- 在乳酪、全穀早餐麥片或燕麥片上放一些新鮮或冷凍的水果
- 在鬆餅或麵包中添加新鮮或冷凍的水果
- 用牛油果沾醬搭配全穀餅乾和蔬菜
- 在三文治裡加入切片蔬菜或牛油果
- 將切碎的蔬菜加入炒菜、辣肉醬、炒蛋或意粉中

- 在燉菜、焗菜及湯中加入冷凍或低鈉罐裝蔬菜

全穀類食物

餐碟的四分之一為全穀類食物，例如糙米或野米、蕎麥、大麥、燕麥或藜麥。

全穀類食物包括穀物的所有部分，是纖維、維他命及礦物質的良好來源。檢查成分表以確保食物屬於全穀類。第一個成分應該以「全穀」（whole grain）開頭，後面跟著穀物的名稱。例如，全穀硬粒小麥、全穀黑麥或全穀麵粉。

多吃全穀類食物的小貼士：

- 早餐時以進食燕麥片、全穀麥片或全穀多士開始新的一天
- 在湯中使用糙米、大麥或全穀意粉代替白米或白麵
- 在沙律中加入藜麥或法羅小麥

蛋白質食物

餐碟的四分之一為蛋白質食物。每天都應攝取植物性蛋白質食物，既健康，通常也更實惠。例如豆類、豆腐、果仁及種子。

您不必在一餐中拼湊不同的植物性食物來獲取「完整」的蛋白質。只要您每天攝取多種植物性蛋白質食物，您的身體就能自行完成組合。您也不必擔心無法從植物性飲食中攝取足夠的蛋白質。蛋白質的攝取量會在一天中逐漸增加，大多數人都可以輕鬆滿足自己的需求。

多吃植物性蛋白質食物的小貼士：

- 用豆類、鷹嘴豆或小扁豆代替辣肉醬或意粉醬中一半的肉類
- 在炒蕎麥麵中加入豆腐或天貝
- 用強化豆奶飲料或豆奶乳酪製作香蕉花生醬冰沙
- 在麥片或沙律上撒上果仁與種子

- 將鷹嘴豆泥與切碎的蔬菜一起食用，或將其用作三文治抹醬
- 準備一些低鈉罐裝豆類和小扁豆，以便快速添加到湯和燉菜中

我該喝甚麼？

以清水作為首選飲品。其它健康的選項包括不加糖的咖啡和茶、低脂純牛奶以及強化植物飲料，如豆奶、燕麥奶、杏仁奶。

所有植物性食物都有營養嗎？

不。有些植物性食物經過加工或製備，含有大量的鈉、添加糖或飽和脂肪。例如：

- 即食薯蓉、焗豆或炒豆泥，以及代肉食品通常含有大量的鈉及飽和脂肪
- 調味熱麥片、加糖乾果和糖漿水果罐頭可能含有大量添加糖

使用營養成分表比較食品並作出更健康的選擇。每日攝取量百分比（% DV）顯示食品中某種營養素含量的高低：5% DV 或以下為低，15% DV 或以上為高選擇鈉、糖及飽和脂肪含量較低的食物。z

素食能讓我攝取足夠的關鍵營養素嗎？

素食是一種植物性飲食，不包括部分或全部動物性食物。例如：

- 蛋奶素：不吃肉類、家禽及海鮮，但吃蛋和乳製品
- 純素食：不吃任何動物性食物

規劃得宜的素食飲食模式能為各年齡層人士提供足夠營養。不過，某些營養素或需更細緻的安排：

鐵質和鋅質

每天的正餐和小食中都應包含鐵質和鋅質。全穀物、豆類、果仁、種子、雞蛋及豆腐等大豆製品都是很好的來源。

植物性食物中的鐵質不像動物性食物中的那樣容易被人體吸收。將富含鐵質的植物性食物與富含維他命 C 的食物（如橙和甜椒）搭配，以增加吸收。例如，吃塗有果仁醬的全穀多士和一個橙。

鈣質

每天應攝取多種鈣質來源，以滿足身體對鈣的需要。富含鈣質的食物包括：

- 強化植物飲料和乳製品
- 含鈣豆腐。留意成分表中的硫酸鈣

深綠色葉菜、一些豆類、果仁及種子也可提供少量鈣質。

維他命 D

只有少數食物天然含有維他命 D，例如蛋黃。強化植物飲料、牛奶及人造牛油都添加了維他命 D。大多數人從所吃的食物中攝取的維他命 D 不足。每日補充維他命 D 可能有助於確保您攝取足夠。

維他命 B12

維他命 B12 僅天然存在於動物性食品中。一些植物性食物添加了維他命 B12，如強化植物飲料和營養酵母。具體情況請查詢營養成分表確認。

如果您只吃植物性食物，請致電 8-1-1 與營養師討論如何攝取足夠的維他命 B12。

更多資訊

- 加拿大膳食指南之植物性蛋白質烹飪：
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods.html>