

# 素 食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 定 義

素食乃是指飲食中不含肉類、魚類，及其他動物性食品的飲食。依所選擇食物限度的不同，又可區分為：

### 1. 純素食（完全素食）

指完全不食用動物性食品（如：肉、魚、奶、蛋類），也不再食用植物五辛。

### 2. 蛋素食

指除了蛋及蛋類製品以外，不食用任何其他動物性食品者，也不再食用植物五辛。

### 3. 奶類素食

指除了奶及奶類製品以外，不再食用任何其他動物性食品者，也不再食用植物五辛。

### 4. 蛋奶素食

指除了奶、蛋及其製品以外，不再食用任何其他動物性食品者，也不再食用植物五辛。

### 5. 植物五辛

指所有可食性之植物類食物皆可食，因此含五辛（乃指蔥、蒜、韭、蕎、興渠）。

## 目 的

本飲食為滿足人類因宗教信仰，哲學思想，文化傳統及因經濟或保健上的理由，所選擇的飲食方式。

## 適用對象

因宗教、哲學思想、文化傳統及經濟或保健上的理由，必須攝食素食者。

## 一般原則

1. 儘量廣泛地選用不同種類且未經精製的食品，以達蛋白質截長補短之效。黃豆及其製品是品質較優良且經濟的植物性蛋白質來源，可多選食。
2. 奶類和蛋類不僅是品質優良的蛋白質，並且可提供維生素B<sub>12</sub>，補足因攝食植物性食品導致維生素B<sub>12</sub>不足的缺點。
3. 多選用蔬菜及水果類，因其可提供人體所需的各種維生素及礦物質。柑橘類的水果

多含有豐富的維生素C，可幫助鐵質的吸收。

4. 選用堅果類食品應注意食取量，以免因大量攝食造成熱量過高，亦應儘量減少攝食只提供熱量而無其他營養素的食物如：糖果、汽水等，避免引起肥胖症。
5. 飲食要多變化並注意廣泛地食取各類食品，避免集中選用某些類別的食物，以維持營養的均衡。
6. 純素食者應注意補充維生素B<sub>12</sub>及D（或曝曬日光），並應多選食不含草酸鹽的深綠色蔬菜，以提高鈣質的攝取量。

### 食譜舉例

供餐型式	餐別	品名	供餐型式	餐別	品名
普通飲食	早餐	1. 涼拌豆腐 2. 紅蘿蔔炒麵腸 3. 炒青菜	頭等飲食	早餐	1. 涼拌豆腐 2. 紅蘿蔔炒麵腸 3. 炒青菜 4. 炒胡瓜
	午餐	1. 當歸素鴨肉 2. 三色素雞 3. 炒青菜 4. 蔬菜湯 5. 水果		午餐	1. 當歸鴨肉 2. 三色素雞 3. 炒青菜 4. 麻油金茸 5. 水果 6. 蔬菜湯
	晚餐	1. 香菇素雞肉 2. 什錦豆包 3. 炒青菜 4. 蔬菜湯		午點	小米粥
				晚餐	1. 香菇素雞肉 2. 什錦豆包 3. 炒青菜 4. 涼拌珊瑚草 5. 水果 6. 素湯