



守護健康  
衛生福利部  
國民健康署

# 素食



飲食指標



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

---

素食飲食指標內容 02

---

一、依據指南擇素食，食物種類多樣化 02

---

二、全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳 05

---

三、烹調用油常變化，堅果種子不可少 05

---

四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全 06

---

五、水果正餐同食用，當季在地份量足 06

---

六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖 06

---

七、粗食原味少精製，加工食品慎選食 09

---

八、健康運動 30 分，適度日曬 20 分 09

---



「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民衆飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。素食飲食指標提醒素食民衆應以全穀類為主食，注意蛋白質、維生素 B<sub>12</sub>、維生素 D、鈣及鐵的攝取是否足夠，並選擇適量的豆製品、蔬菜、水果、烹調用油與堅果種子等。計有 8 項：

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化。
2. 全穀雜糧為主食，豆類搭配更佳。
3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少。
4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。
5. 水果正餐同食用，當季在地份量足。
6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。
7. 粗食原味少精製，加工食品慎選食。
8. 健康運動 30 分，適度日曬 20 分。

## 素食飲食指標內容

### 一、依據指南擇素食，食物種類多樣化。

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。

每日飲食應依據「素食飲食指南」之食物分類與建議份量，選擇食物搭配飲食，以達營養均衡。每大類食物中宜力求變化，增加食物的多樣性，以增加獲取各類營養素及植化素的機會。純（全）素、蛋素、奶素、蛋奶素之食物分類與建議份量各如下表。

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。

## 二、全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳。

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。穀物在加工過程中會流失許多營養素，如稻穀碾去穀殼即為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，就是所謂的胚芽米，若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部分，即為精製白米。國民飲食指標「三餐主食應有 1/3 為糙米、全麥製品或其他全穀雜糧」中，建議國人每日攝取全穀雜糧類至少 1/3 以上為未精製之全穀雜糧類；而對於熱量攝取在 1200 卡以下的素食者，容易有營養素缺乏的現象，建議將未精製全穀雜糧類比例提昇至 2/3 以上。

豆類食物包含黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品（例如：傳統豆腐、小方豆干）主要提供蛋白質。豆類和全穀雜糧類蛋白質組成不同，兩者一起食用能達到「互補作用」，避免必需胺基酸缺乏的情形發生，因此建議每餐應有全穀雜糧類和豆類的互相搭配組合。

## 三、烹調用油常變化，堅果種子不可少。

除了注意飲食中油脂的攝取量，也應該重視所攝取油脂之品質 - 脂肪酸組成，減少「飽和脂肪酸」，增加「單元不飽和脂肪酸」以及適量「多元不飽和脂肪酸」之攝取。各類油脂中橄欖油、芥花油、苦茶油單元不飽和脂肪酸含量較其他種油類高；葵花油、大豆沙拉油等則含有較高之多元不飽和脂肪酸，椰子油和棕櫚油為植物油，其所含飽和脂肪酸比例高。建議隨烹調方法經常變換烹調用油。

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。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時多樣化選擇以達到均衡營養。



## 四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，建議每日至少一份深色蔬菜，如：甘藷葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳葉、山芹菜、芥菜、山萵苣（昭和草）、荷葉白菜、川七等。

依據國人膳食營養素參考攝取量建議，維生素 B<sub>12</sub> 每日攝取量為 2.4 微克。建議可藉由藻類（如：海帶、紫菜）增加維生素 B<sub>12</sub> 的來源，如：一份乾紫菜（約 10 公克，3 張海苔壽司皮）可獲得 6 微克維生素 B<sub>12</sub>，即攝取約 1 張海苔壽司皮就可獲得一天所需的維生素 B<sub>12</sub>。

此外，蔬菜中的菇類如：香菇、杏鮑菇、鮑魚菇、喜來菇、珊瑚菇等，在栽培過程能形成維生素 D，因此建議素食者每日至少選擇一份深色蔬菜外，也應包含各種菇類與藻類。

## 五、水果正餐同食用，當季在地份量足。

水果類主要提供醣類（碳水化合物）、膳食纖維、維生素 C、礦物質及植化素等營養素。因此素食者可由新鮮水果獲得維生素 C，當體內維生素 C 含量增加，可促進食物中鐵質的吸收。故建議於三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，且每日攝取應達 2 份以上，並選擇當地當季的盛產水果。

## 六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常烹調時應減少使用調味品，並多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。建議民衆平時少吃醃漬食物、調味濃重、精製加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，養成少油、少鹽、少糖的飲食習慣。

## 1. 少油

### < 降低油脂攝取的方法 >

- 使用低油烹調法，例如：蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、燜等，儘量避免過度油煎、油炒和油炸食物。
- 使用可減少油量的烹調用具，例如：不沾鍋、烤箱、微波爐。
- 使用清湯，少用濃湯，減少額外油脂攝取量。
- 湯汁去油才食用：少用高油脂食材烹煮湯品，食用前並以湯匙舀除浮油。
- 使用替代的醬汁，例如：用優格、檸檬汁或醋取代沙拉醬等。

## 2. 少鹽

建議每日鹽分攝取總量，應限制在 6 公克以下；此外，日常烹調時應少用含鈉量高的調味品，如：味精、醬油及豆瓣醬、甜麵醬、沙茶醬等各式調味醬，而一般醃漬食品、調味濃重的零食或加工食品都含大量的鈉，亦應減少食用。

### 一般調味料的含鈉量說明如下

#### 1 茶匙鹽

(6 公克，含 2400 毫克鈉)

= 6 茶匙味精

= 6 茶匙烏醋

= 2 又 2/5 湯匙醬油

= 15 茶匙蕃茄醬



## 含鈉量高的食物：

調味料類	鹽、味精、醬油、烏醋、味噌、醬油膏、豆瓣醬、辣豆瓣醬、蒜蓉醬、甜辣醬、甜麵醬、辣椒醬、蕃茄醬、海苔醬
加工食品類	植物性奶油、餅乾、花生醬、麵線、泡麵、乳酪、甜鹹餅乾、蘇打餅乾
醃製食物	鹹蛋、滷味、蜜餞、豆豉、榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅乾菜、雪裡紅、筍乾、脫水水果、豆腐乳
其他	炸洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料、蕃茄汁

## 3. 少糖

一般所說的「糖」，是指精製的蔗糖、果糖、葡萄糖，除含熱量外，其他營養素含量較少，故常常吃含糖量高的食物，容易產生過多熱量而造成肥胖，也會影響正餐攝食量，間接影響營養素攝取，造成營養不均，所以建議少吃含糖甜品或加工品，每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%。平時可改食用減糖或無糖食物，如不加糖之清豆漿。

## 含糖分高的食物

含糖飲料	可樂、汽水、果汁、加糖的茶或咖啡、冰品、調味乳品
中、西式糕點	麵包、餅乾、蛋糕類、糖果
加工水果類	葡萄乾、水果罐頭、蜜餞
抹醬類	果醬、花生醬、巧克力醬

## 七、粗食原味少精製，加工食品慎選食。

太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失，所以未精製植物性食物較精製食物含有更多豐富的營養成分。許多素食加工食品利用大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等，製成類似肉類造型或口感的仿肉食品，如：仿雞、仿鴨、仿魚、仿火腿、素食全雞等，但為了使素食仿肉食品風味更佳，常會使用多種食品添加物，所以建議素食者應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

除了減少精製食物外，日常飲食中亦應多選擇「粗食」；粗食係指保持食物完整、原味、無化學添加物、加工層次愈少的自然食物。故建議素食者多使用當季新鮮食材，不僅能吃到食物的原汁原味，更能享受當季食材的鮮美。

## 八、健康運動30分，適度日曬20分。

日常生活充分的體能活動是保持健康不可或缺的要素，藉由適量熱量攝取，配合能夠增加新陳代謝速率的體能運動，是最健康的體重管理方法；建議維持健康多活動，每日至少30分鐘。

台灣地區全年陽光充足，建議素食者除進行適度的體能活動外，為避免維生素D缺乏，每天還需要日曬20分鐘，體內才能產生充足的維生素D，可幫助鈣的吸收與骨鈣沉積。因植物性食物維生素D來源有限，皮膚照射陽光是最容易獲取維生素D的方式，但若為慢性自體免疫引起的紅斑性狼瘡疾病者，或白化症等對光照敏感者，則不適合過度日曬，以避免疾病之惡化。



書 名：素食飲食指標手冊

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：衛生福利部國民健康署

<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

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

出版年月：中華民國 107 年 10 月

GPN

ISBN

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