



特殊飲食～素食～常見營養問題

現在很多人強調吃素食可以預防一些文明病的產生，例如高血壓、糖尿病、過度肥胖等，或有些人因為宗教信仰的關係必須長期吃素，連帶的家中小孩也隨之吃素，這樣吃素到底有何好處呢？以及哪些事項應特別注意呢？

◇ 一般把素食者分為三類：

- 1.純素食者：僅吃植物性食物如穀類及蔬果類。
- 2.奶類素食者：包括有植物性食物、奶類及奶類製品。
- 3.奶蛋類素食者：有植物性食物、奶類、奶類製品及蛋類食物。

◇ 素食者常出現的營養問題

營養問題	症狀	如何改善
缺乏維生素 B12	疲勞、注意力不集中、記憶力下降、易怒、抑鬱	補充維生素 B 群或 B12、酵母製品（健素糖）
缺乏鐵質	疲倦、虛弱、暈眩、呼吸急促、心跳加快或心悸、臉色蒼白、免疫力與耐力低、健忘、缺鐵性貧血	多吃深色蔬菜、葡萄乾、苜蓿菜、紅鳳菜
缺乏蛋白質	免疫力與耐力低、貧血、傷口癒合延遲	多吃豆類、堅果類、五穀類
缺乏維生素 D	骨質疏鬆、骨軟化	每天曬太陽 15～20 分鐘
缺乏鈣質	緊張、暴躁、失眠、抽筋或痙攣、骨質疏鬆	多吃深色蔬菜、豆類製品，補充鈣片
攝取過多熱量	肥胖	注意熱量攝取



◇ 素食者應注意的事項：

1. 進食各種食物以達到蛋白質互補作用。
2. 選擇全穀類，如糙米、全麥麵包。
3. 搭配選擇豆類、核果類及種子類於飲食中。
4. 多選擇深綠色蔬菜，多攝食維生素 C 豐富的水果。
5. 奶素者應選擇低脂或脫脂奶製品。
6. 避免進食過量甜食或高油食物。
7. 兒童及青少年注意補充鈣質、鐵質、維生素 B12 和維生素 D，如牛奶、酵素、芝麻、海藻、紫菜、綠色蔬菜、豆類等是富含鈣質、鐵質、維生素 B12 的素食食物。
8. 孕婦及哺乳的母親要多注意鐵劑、吃含鈣豐富的食物、多曬太陽以製造維生素 D 以及補充維生素 B12。
9. 攝食足夠的熱量並維持理想體重。



參考資料：衛生福利部國民健康署