

植物性飲食 (Plant-Based Diet)

知多少

文／臺中榮總營養室營養師 郎惠芬

這陣子植物性飲食 (Plant-Based Diet) 的風潮襲捲全球，不論是學術界商業界，未來肉三明治，或是咖啡廳的燕麥奶拿鐵，都是廣為流行的話題。這股浪潮可不僅僅是「吃素」這麼簡單，它更是一種對身體和地球都友善的生活態度。

什麼是植物性食物

很多人會把「植物性飲食」和「傳統素食」劃上等號，但其實它的定義更寬廣、更有彈性，並不絕對排斥動物性食品。它的核心原則是：飲食以天然、未精緻加工的植物性來源為主。

植物性食物包含五大類

- ▶ 全穀雜糧類：糙米、燕麥、藜麥、地瓜、玉米、馬鈴薯、鷹嘴豆等。
- ▶ 豆類與其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆漿、豆腐、豆乾、天貝等（這些是優質植物蛋白質的重要來源）。
- ▶ 油脂及堅果種子類：核桃、杏仁、亞麻仁籽、芝麻、橄欖油、芥花油、苦茶油、沙拉油等。
- ▶ 蔬菜類：各色蔬菜、菇類、海藻類。
- ▶ 水果類：各種新鮮當季當地的水果。

與傳統素食的差別

植物性飲食更強調原型食物 (Whole Foods) 與減少加工。例如，同樣是素食，若吃豆漿、素肉鬆就不太符合天然、未精緻加工的原則；而吃蒸地瓜、涼拌豆腐、滷豆乾、炒時蔬才是植物性飲食推崇的核心。此外，它允許「彈性」，您可以餐餐多菜少肉，不需要給自己太多的宗教戒律的壓力。

植物性飲食的好處

為什麼全球的營養學家和環保人士及追求健康者都在推崇它？主要可以從健康、體重和環境管理三個方面來看：

1. 慢性病的天然防護網：

植物性食物富含膳食纖維、維生素、礦物質以及豐富的植化素（如花青素、茄紅素、異黃酮等），這些成分是抗發炎、抗氧化的天然成分。有助於穩定三高（血糖、血脂、血壓）、保護心臟血管、預防癌症、維持腸道健康。

2. 體重與代謝管理：

天然的植物性食物通常熱量密度較低，含豐富的纖維質和水分，能增加飽足感，有助於體重代謝的管控。

3. 地球永續：

減少碳排放。

開始跟上這股浪潮一點都不難，不需要明天就改吃全素。您可以從「週一無肉日（Meatless Monday）」，或是每餐蔬菜佔餐盤的一半、一餐的肉類用豆腐或毛豆取代，開始做起。

想要增加全穀雜糧類，早餐吃個蒸地瓜配高纖豆漿也是方法之一，簡單可行。就從「彈性蔬食」開始做吧。愛自己，也愛地球。🌱

植物性食物五大類

全穀雜糧類

Whole Grains & Grains



糙米



燕麥



蕎麥



地瓜



玉米



馬鈴薯



鷹嘴豆



豆類與其製品

Beans & Their Products



黃豆



黑豆



毛豆



豆漿



豆腐



豆乾



天貝



油脂及堅果種子類

Fats & Nuts & Seeds



核桃



杏仁



亞麻仁籽



芝麻



橄欖油



芥花油



苦茶油



蔬菜類：各色蔬菜、菇類、海藻類



紅蘿蔔



青花菜



青江菜



蘑菇



香菇



海帶



生菜



水果類：各種新鮮當季當地的水果



蘋果



香蕉



芭樂



葡萄



奇異果



芒果



西瓜



膳食纖維



蛋白質



維生素

吃出健康、守護地球

