

植物性飲食指南

植物性飲食即是以植物為主的飲食方式，其中包括蔬菜、水果、全穀類、豆類（小扁豆、乾豆和豌豆）、堅果和種籽類。這些食物可以為身體提供纖維、維他命、礦物質與植物化學成分，含有的熱量相比其他食物也通常較低。去皮家禽肉、瘦肉和低脂奶製品一類的動物性食品仍可以在植物性飲食中佔據小部分的比重。

植物性飲食有許多優點，可以降低您罹患心臟病和癌症等慢性疾病的風險、幫助您控制體重並改善整體健康。

本講義為您提供給了在飲食中添加更多植物性食品的途徑。



您可採取的步驟

當我們討論如何採取植物性飲食時，“餐盤模式”（plate model）可能會對您瞭解應食用的食物類型與份量有所幫助。餐盤模式將盤子分為四等份。

將盤子的一半（ $\frac{1}{2}$ ）盛滿各類非澱粉類蔬菜與水果。

- ┆ 每天食用各種不同顏色的非澱粉類蔬菜和水果，例如：
 - ┆ 深綠色的蒼蓬菜、小白菜、花椰菜、抱子甘藍、西洋菜苔、菠菜、芝麻菜、長葉萵苣與羽衣甘藍；
 - ┆ 橙色的胡蘿蔔、橙子、蜜瓜與南瓜；
 - ┆ 紅色的番茄、西瓜、士多啤梨、蘋果與甜椒；
 - ┆ 紫色的葡萄、茄子、甜菜頭、車厘子與藍莓；
 - ┆ 黃色的甜椒、黃刀豆與意麵；以及
 - ┆ 白色的花椰菜、洋蔥與大蒜。
- ┆ 使用新鮮、冰凍或罐裝的水果來替代果汁。水果較果汁含有更多纖維，也讓人更有滿足感及飽腹感。如果您需要飲用果汁，每日上限為125 mL ($\frac{1}{2}$ 杯)。

注意：薯仔、山藥、玉米及番薯屬於澱粉類蔬菜，應包括在全穀類食品或其他澱粉類蔬菜的 $\frac{1}{4}$ 等份中。

幫助您食用更多蔬菜的貼士：

- ┆ 將蔬菜進行翻炒，再將小份的炒雞肉、豆腐、炒雞蛋、堅果或海鮮置於糙米或蕎麥

麵上，一同食用。

- | 在三文治中加入額外的蔬菜，例如番茄、切絲的胡蘿蔔、牛油果、黃瓜和切片的甜椒。
- | 備好一盤生食蔬菜作為小食。
- | 在炒雞蛋中加入切丁的紅色和綠色甜椒、蘑菇、洋蔥、西葫蘆，以及菠菜、羽衣甘藍或芝麻菜一類的綠葉蔬菜。
- | 使用預先洗好或切好的蔬菜可以節省時間。這些蔬菜可以在蒸、拌入沙律或準備午餐時快速取用。
- | 飯前先食用一份沙律或蔬菜湯。
- | 預備好一些冷凍蔬菜以便隨時加入任何餐食中。
- | 可以在瑪芬鬆餅和快速麵包中加入一些蔬菜，例如擦成細絲的胡蘿蔔或西葫蘆。
- | 可以一次烘烤大量的混合蔬菜，分若干次食用。可以和大麥肉飯與煮鮭魚一同食用；與斜管意麵粉、鷹嘴豆和番茄沙司混合食用；擠壓搗碎製成菜泥並做成湯；或者作為餡料放在蔬菜/肉類卷中。

幫助您食用更多水果的貼士：

- | 製成水果奶昔：將香蕉與冷凍漿果、低脂乳酪和牛奶、水或豆漿一類的液體混合均勻。
- | 可以將新鮮或冷凍的漿果加入家庭自製的粗糠瑪芬鬆餅中。可以採用藍莓、切丁的士多啤梨、樹莓或黑莓。
- | 選擇大塊的水果，它們通常等於雙倍的分量。
- | 備好新鮮水果或水果沙律作為小食和甜品。
- | 在長葉萵苣或菠菜沙律中撒上水果。可以選用梨子、木瓜、未加糖的乾果、新鮮的蘋果和橙子。
- | 可以在烤魚或烤雞肉中加入蔬菜或水果製成的莎莎醬。
- | 可以在乳酪中加入切碎的新鮮水果作為小食。
- | 可以在全麥、無糖的早餐麥片中加入新鮮、冷凍的水果或乾果。

將盤子的四分之一（ $\frac{1}{4}$ ）盛放澱粉類蔬菜和全穀類食品。

- | 澱粉類蔬菜包括薯仔、山藥、玉米及番薯。
- | 選擇穀類食品時，其中大部分應選購全穀類食品，例如藜麥、燕麥、全穀黑麥、玉米、糙米、大麥、布格麥、斯佩耳特小麥、全粒小麥和雜穀。

- 1 要想確定食品是否由全粒穀物製成，應查看配料表。全穀類食品的首要原材料應為全粒穀物。請尋找全穀大麥、燕麥、糙米、麥仁、雜穀、全穀黑麥、碾碎的干小麥或布格麥、藜麥或斯佩耳特小麥、玉米粉或者全麥麵粉一類的字樣。
- 1 您應該限制精製和經過加工的穀物產品的攝入量與食用頻率，其中包括用白麵粉和白米製成的白麵包、白色意麵、蛋糕、酥皮糕點、曲奇。

請注意：營養強化型麵粉和未漂白麵粉不屬於全穀類食品，纖維含量較低。

幫助您食用更多全穀食品的貼士：

- 1 早餐應食用燕麥、苡米、雜穀、苔麸或其他全穀製成的粥類。
- 1 在湯和燉菜中應使用糙米、大麥或藜麥來代替白米或精製麵食。
- 1 請嘗試使用布格麥製成的藜麥或塔布勒全麥沙律。
- 1 將大麥、糙米或藜麥作為配菜。
- 1 如果您最喜愛的冷食麥片不是全穀，請在其中混入全穀類製品。

請注意：許多即食型早餐麥片、格蘭諾拉麥片棒、調味即食燕麥、瑪芬鬆餅和其他烘焙食品中含有大量的隱藏脂肪、鹽和糖分。這些食品通常是由精製的非全穀糧食製成，熱量很高。請有節制地將其作為甜味零食食用，而不是每天必備。

用盤子的最後四分之一（¼）盛放植物性蛋白質食品，盡量少吃紅肉類和家禽製品。

- 1 應食用種類豐富、含有大量植物性蛋白的食品，例如豆腐、豆科植物、種籽類食品、堅果以及用堅果製成的醬類。豆科植物包括腰豆、紅色和綠色的小扁豆、去皮豌豆、鷹嘴豆、黑豆、海軍豆和黑眼豌豆。
- 1 選擇肉類、家禽或海鮮時，應將其作為點綴，而不是餐食的主體。
- 1 要想豐富您的植物性食譜，可以嘗試素食和地中海式飲食的烹飪書籍及傳統烹飪方法中包含大量植物食材在內的其他飲食類型（如印度、牙買加、以色列）。

幫助您食用更多植物性蛋白質食品的貼士：

- 1 有空閑時您可以將乾豆或小扁豆浸入水中再進行烹飪。罐裝豆類也是一個快捷而健康的替代性選擇。食用罐裝豆類前用清水漂洗可以減少其中含有的鈉（鹽）及會導致排氣的碳水化合物。
- 1 鷹嘴豆泥一類的豆類蘸醬搭配生的蔬菜可以作為開胃菜或小食。
- 1 可以從每週食用一次豆類為主的素菜餐食開始，逐漸增加到每週食用若干次素菜餐食。您可以嘗試豆類或小扁豆製成的湯、豆腐炒蔬菜或豆類墨西哥卷餅。
- 1 在烹飪通常需要用到肉類的菜餚時可以使用豆科植物或豆腐來代替肉類。例如製作

意麵醬料或香辣肉醬時，可以先用豆類或小扁豆來代替一部分牛肉，逐漸減少牛肉的用量並增加豆類。一些菜品可能完全不再含有肉類，其他的則可能同時含有豆類和肉類，例如一半用豆干一半用碎絞肉製成的意麵醬料。

- 1 可以在沙律或熱食麥片上撒上切碎的堅果或種籽類食品。
- 1 可以用豆類和小扁豆嘗試新的沙律、湯類或砂鍋食譜。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「Cantonese」），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/health-yeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。

