

蔬食風潮 你跟上了嗎？

植物為主飲食讓你吃得健康又減碳！環保愛地球

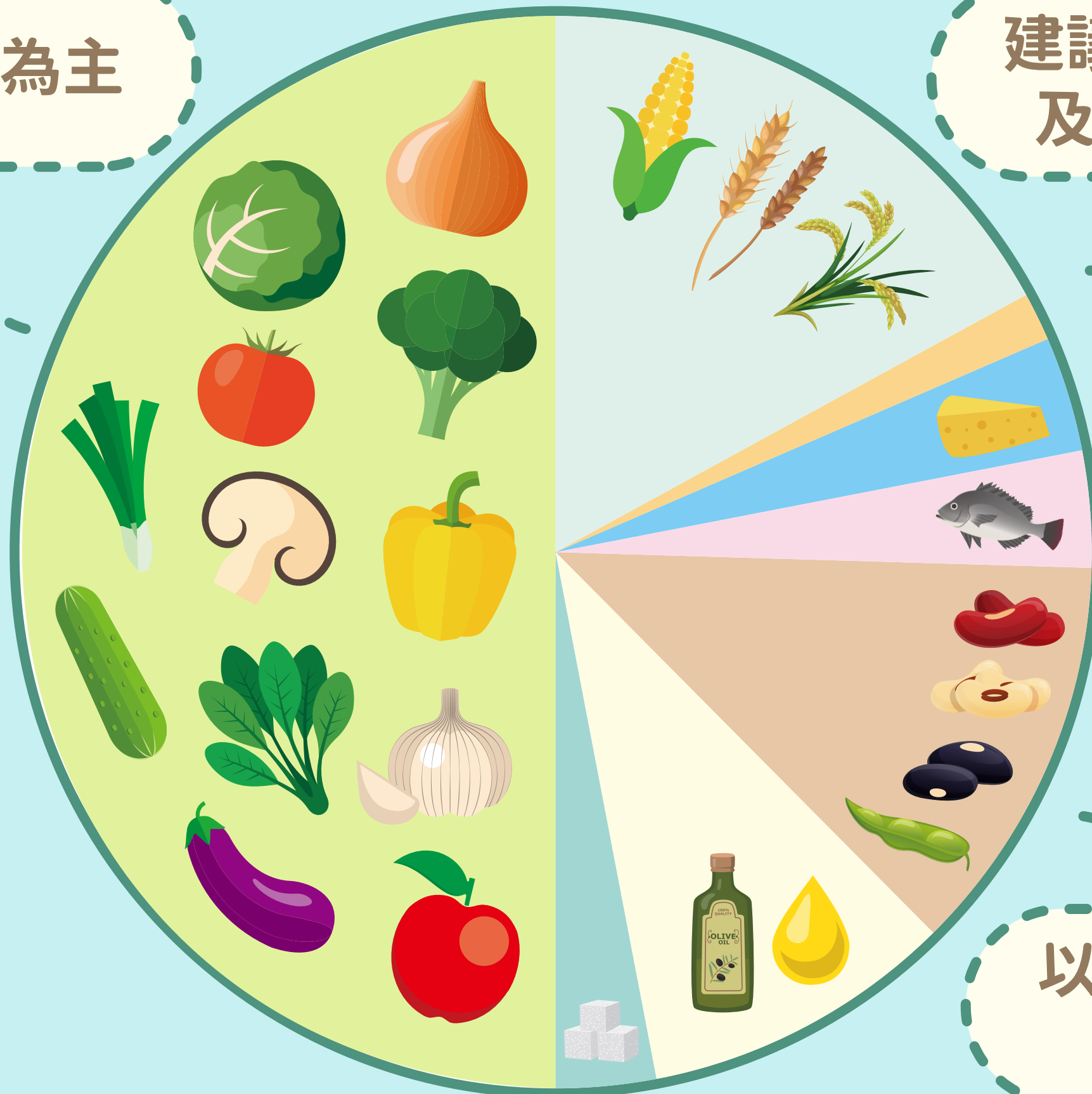
守護你我健康
也守護地球健康



什麼是植物為主飲食呢？

如同每日飲食指南建議，飲食**優先選擇原態的植物性食物**，
如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等

以蔬果食材為主

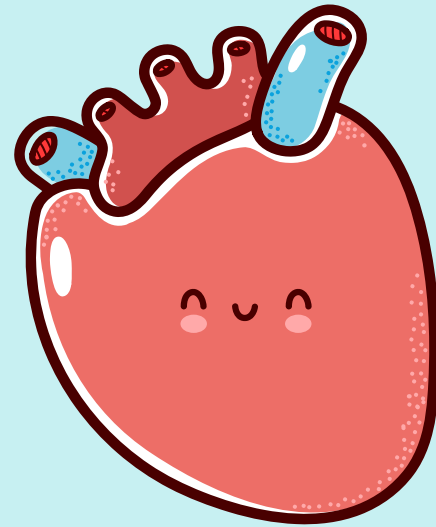


建議多選擇全穀
及未精製雜糧

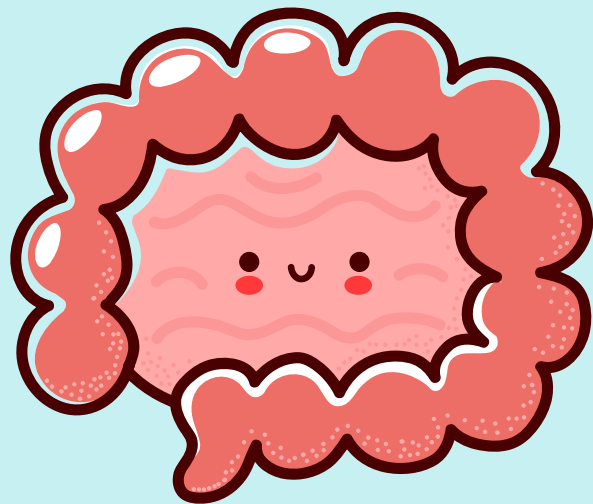
以植物性蛋白質
為優先

植物為主飲食好處多多 為健康加分！

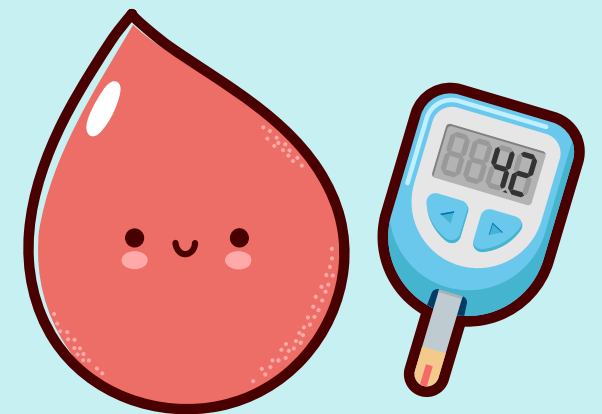
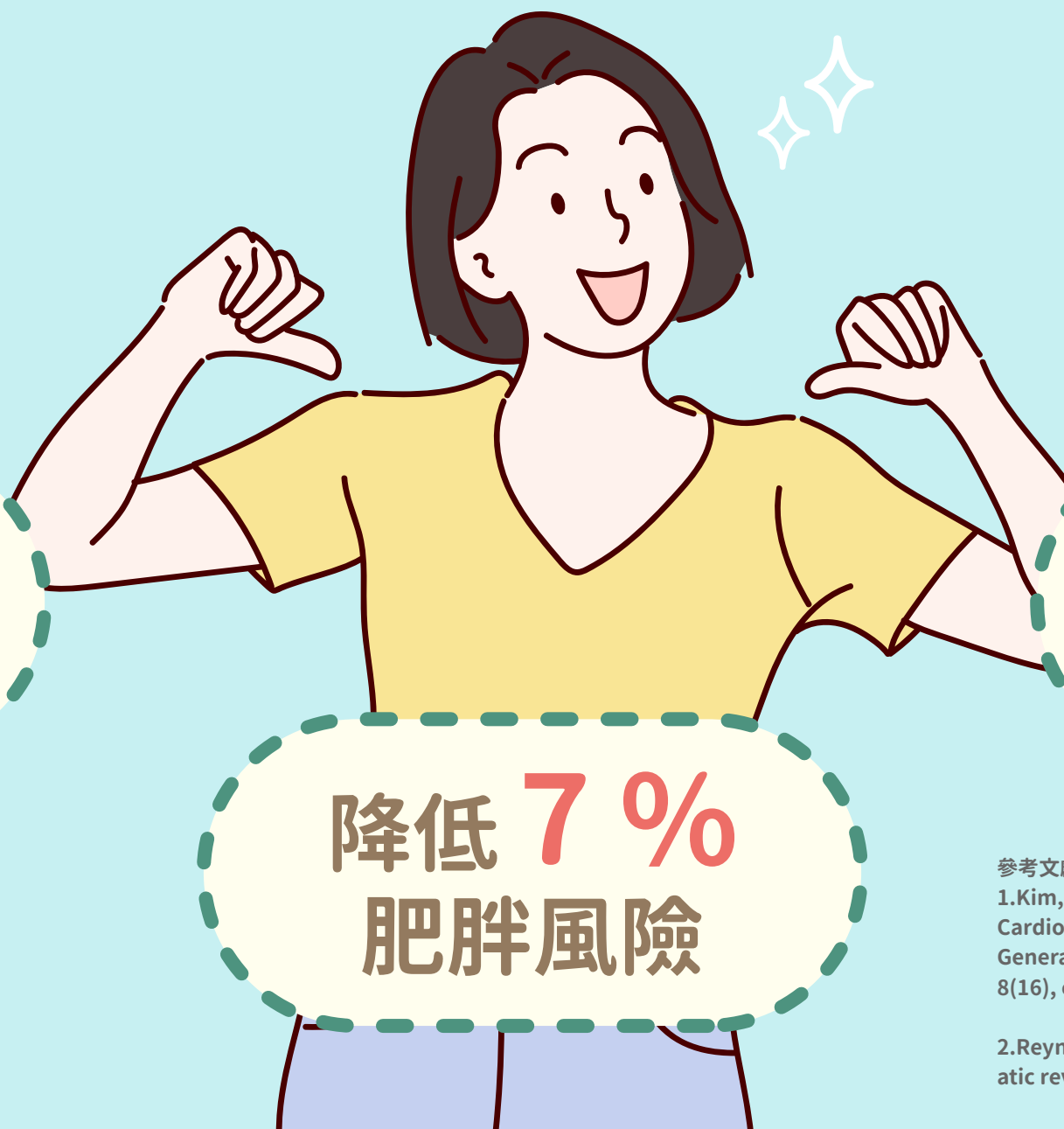
可降低成人整體死亡率將近25 %



降低 **19 %**
心血管疾病風險



降低 **10 %**
大腸直腸癌風險



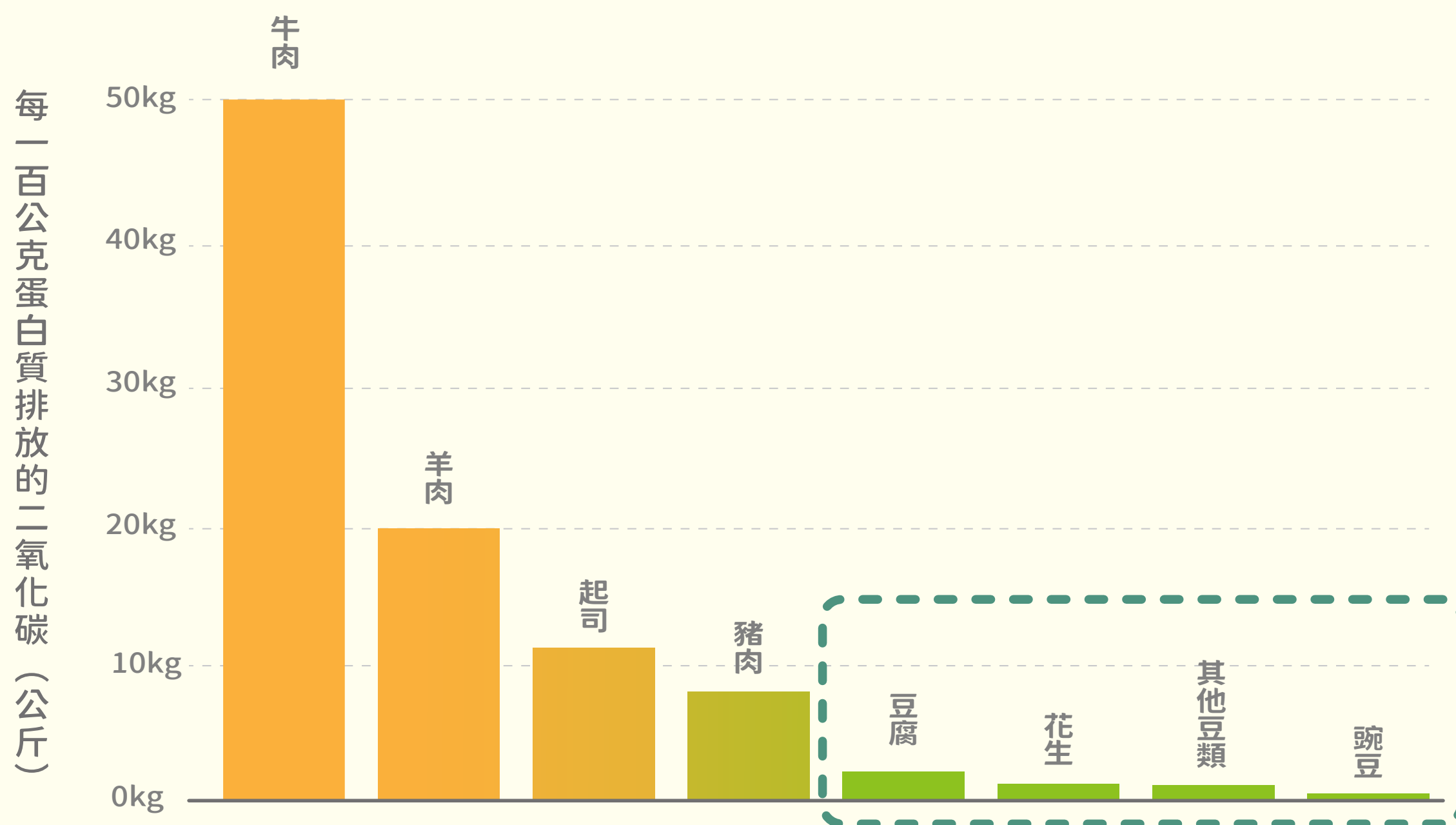
降低 **34 %**
糖尿病風險

降低 **7 %**
肥胖風險

蔬食飲食不只提升健康 還能兼顧環保

植物性食物溫室氣體排放量遠低於動物性食物！

食物溫室氣體排放量遠高於植物性食物！



蔬菜、豆類的溫室氣體排放量較低
對環境的威脅較小

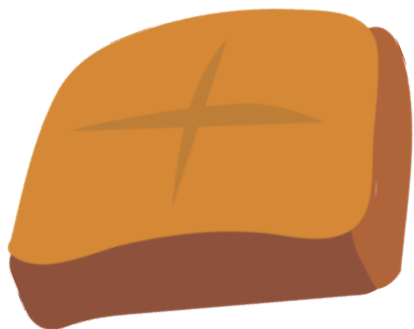
少吃肉

也可以達到均衡飲食嗎？

肉類富含的蛋白質，植物也有喔！

黃豆與肉類同樣含有人體八種必需胺基酸，
是良好的蛋白質來源

優質的豆製品有哪些呢？



小方豆干



豆漿



生豆包



傳統豆腐

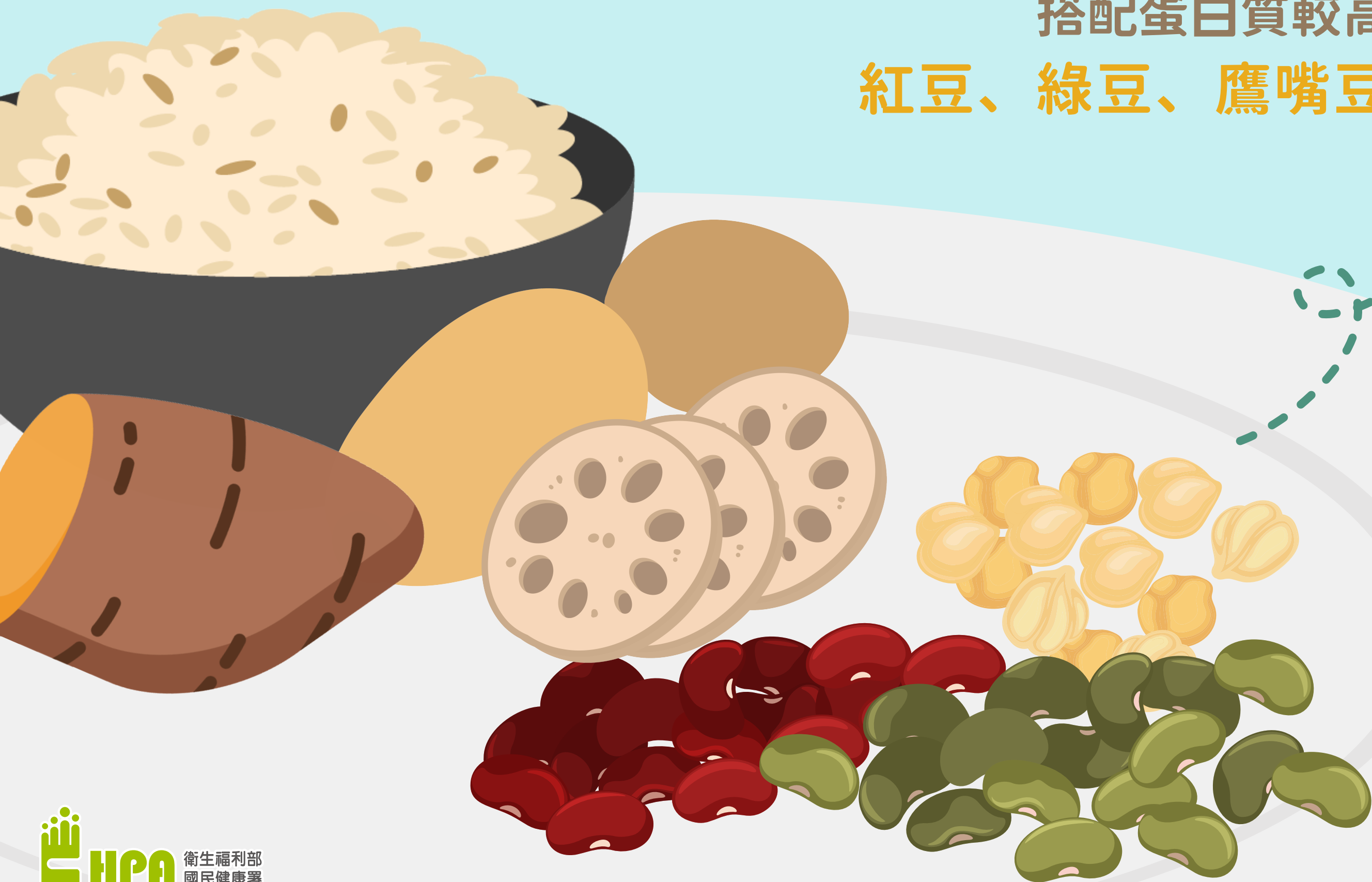
再搭配全穀雜糧類、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類以及乳品類，達到均衡飲食攝取唷！

選食小技巧

全穀及未精製雜糧篇

挑選全穀及未精製雜糧：增加**維生素、礦物質、膳食纖維**的攝取；**改善血糖、血脂**，並減少加工過程能源消耗

搭配蛋白質較高的
紅豆、綠豆、鷹嘴豆、樹豆等



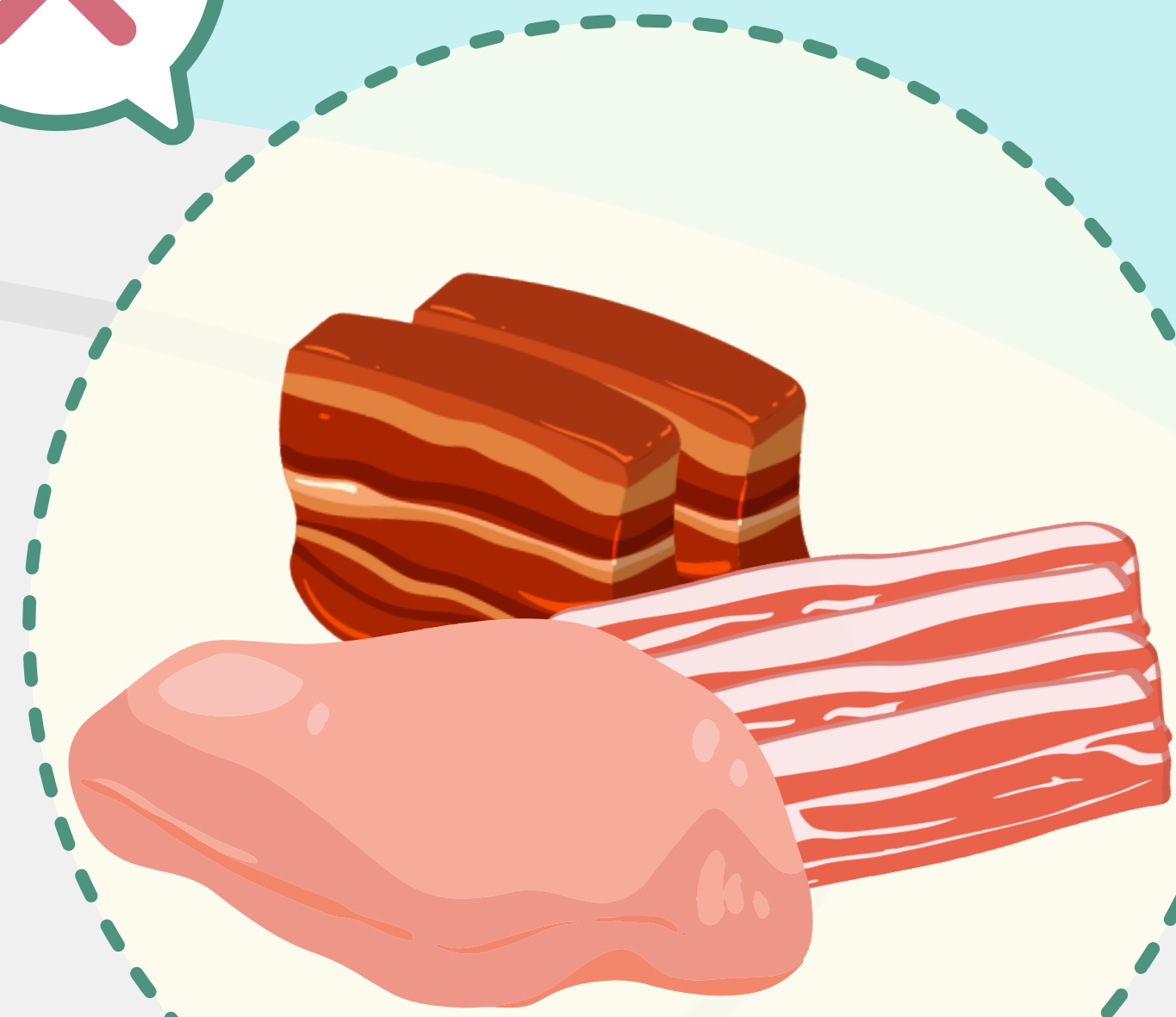
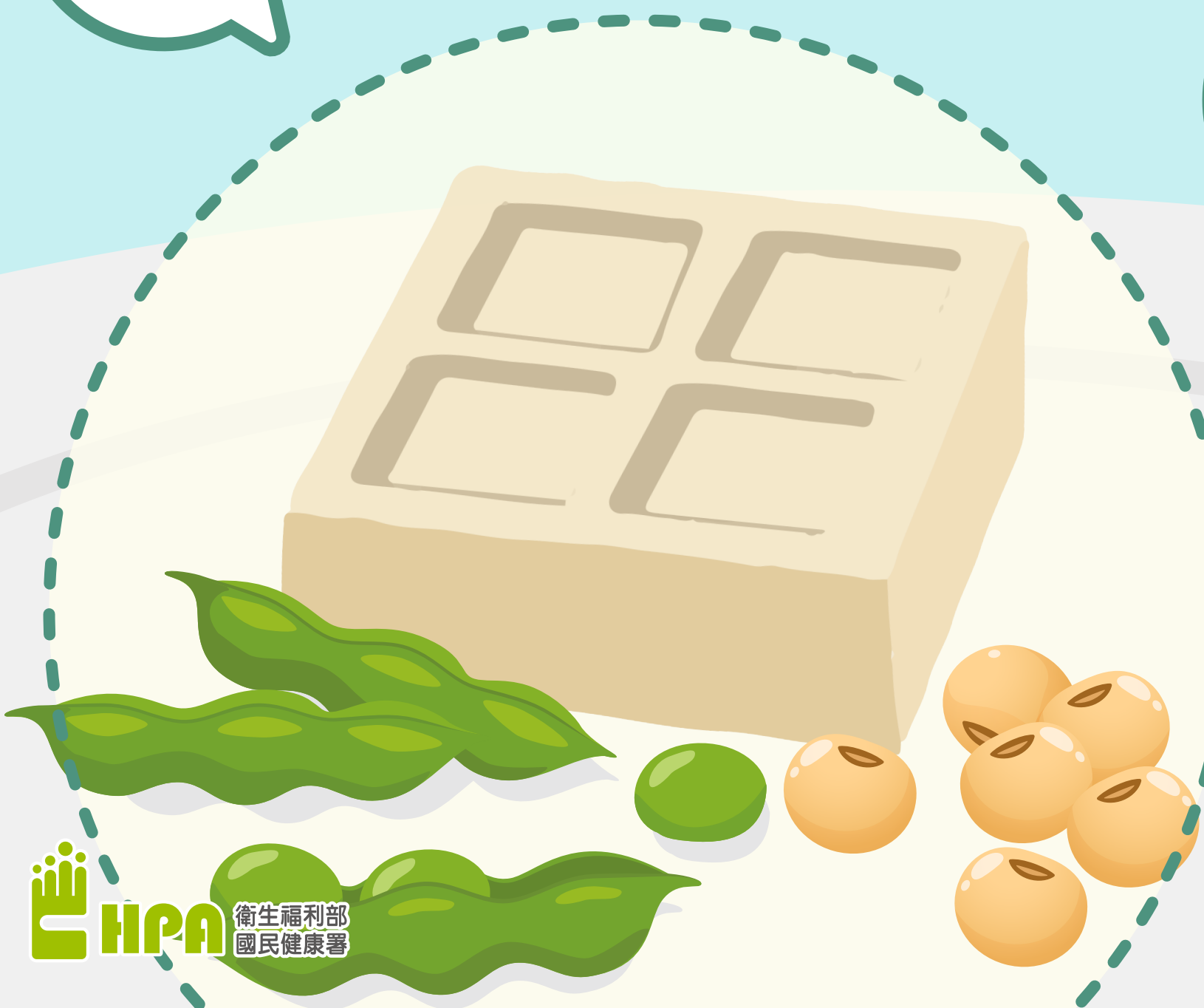
選食小技巧

豆魚蛋肉篇

優先選擇**豆類**及**豆製品**

選擇豆類及豆製品的健康好處有哪些？

- 1. 含有豐富蛋白質
- 2. 飽和脂肪含量低
- 3. 可以補充鈣
- 4. 生產時所排放的溫室氣體較肉類少



三餐豆類聰明選

補足蛋白質沒煩惱

豆類及豆製品建議一天攝取3~4份

飲食小撇步：

1. 善用黃豆、毛豆、黑豆入菜
2. 選用各種豆製品

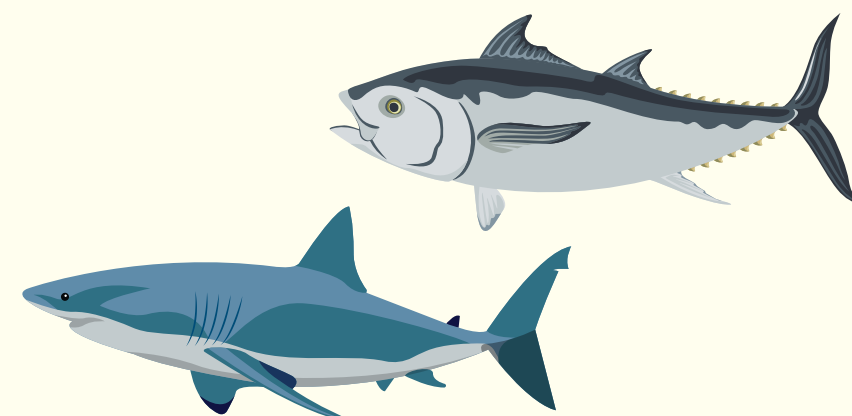
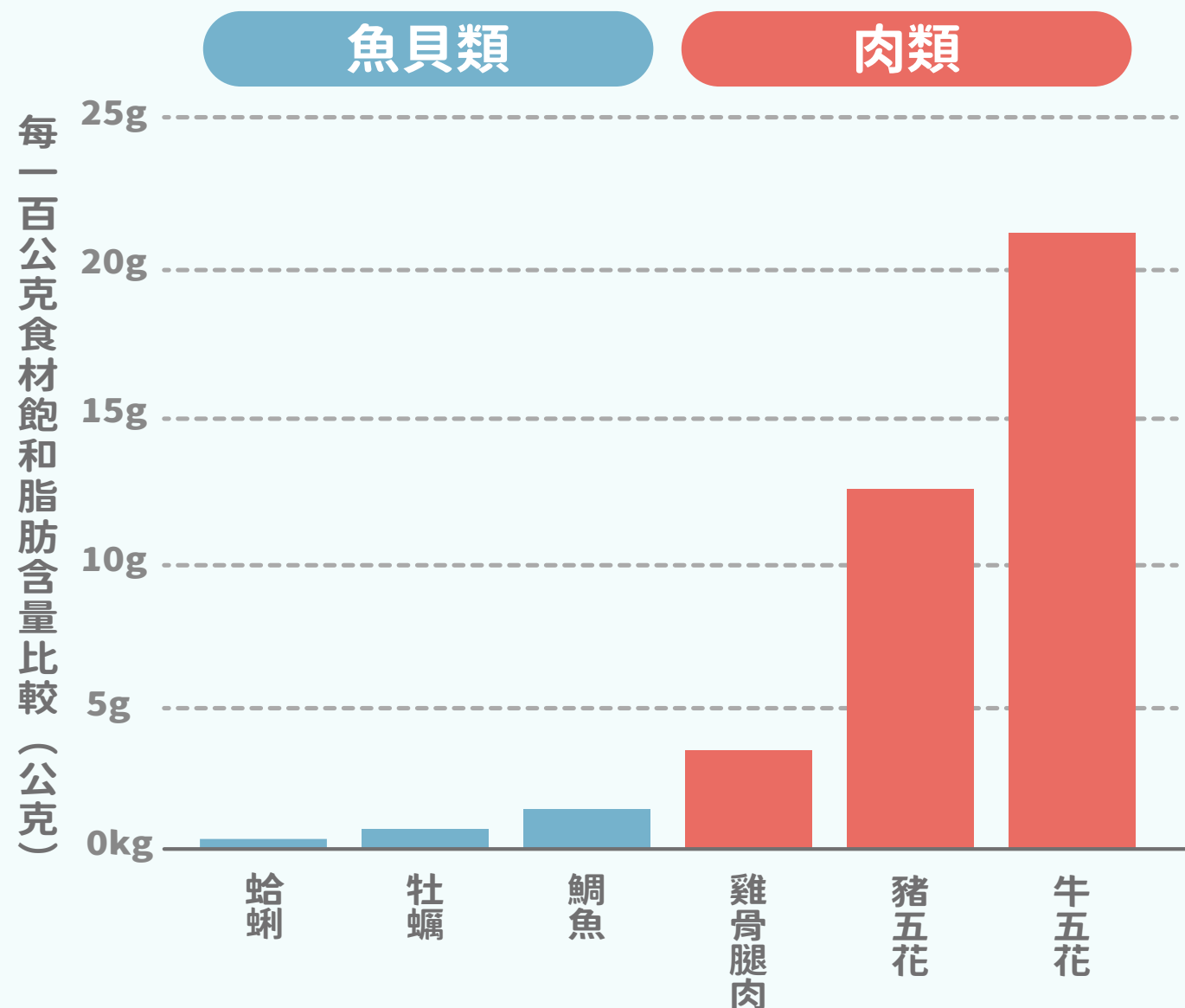


常見豆製品份量（以一份為例）

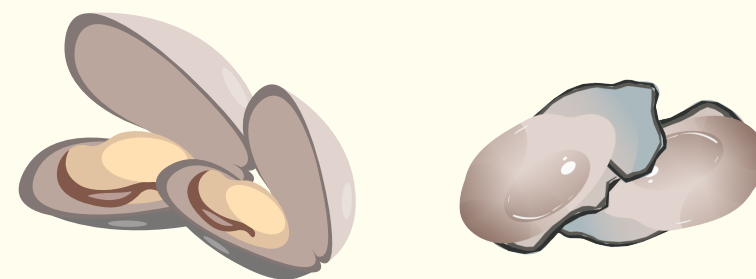


動物性食物優先選擇 魚貝類

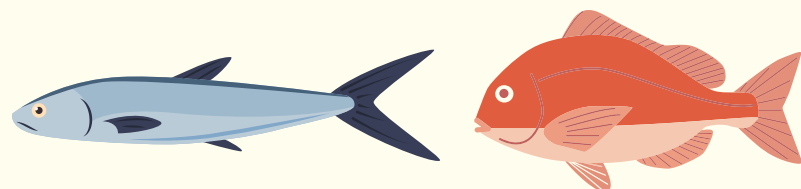
魚貝類飽和脂肪少，能**減少**血脂、**膽固醇**升高風險。



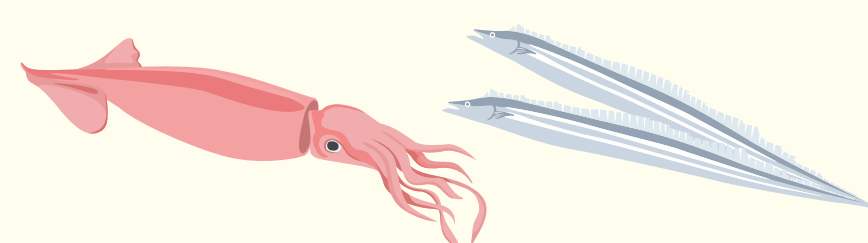
✗ 減少大型掠食魚



◎ 食物鏈中底層



◎ 植物性飼料飼養



◎ 本地捕撈



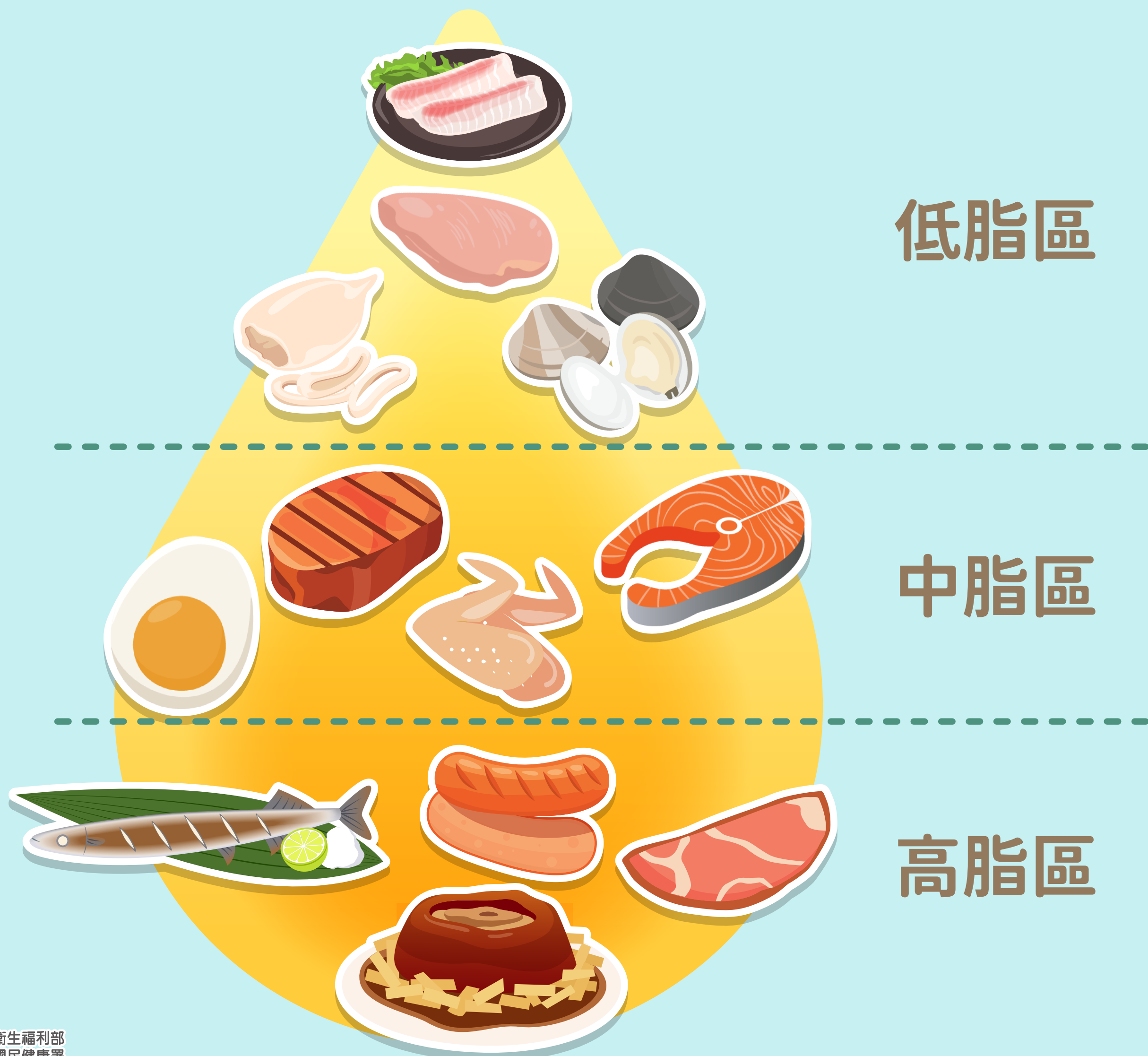
台灣海鮮指南

魚貝類選擇飼養、本地漁產對環境更友善



掌握魚＋蛋＋肉

一天不超過1掌心的原則



選食小技巧

蔬菜及水果篇



以當季、在地為優先



挑選具有合格認證
標章的蔬果



宜多向不同商家選購
分散風險



選擇多樣化彩虹蔬果
補充各式植化素



避免選購聞起來有不良
氣味的蔬果

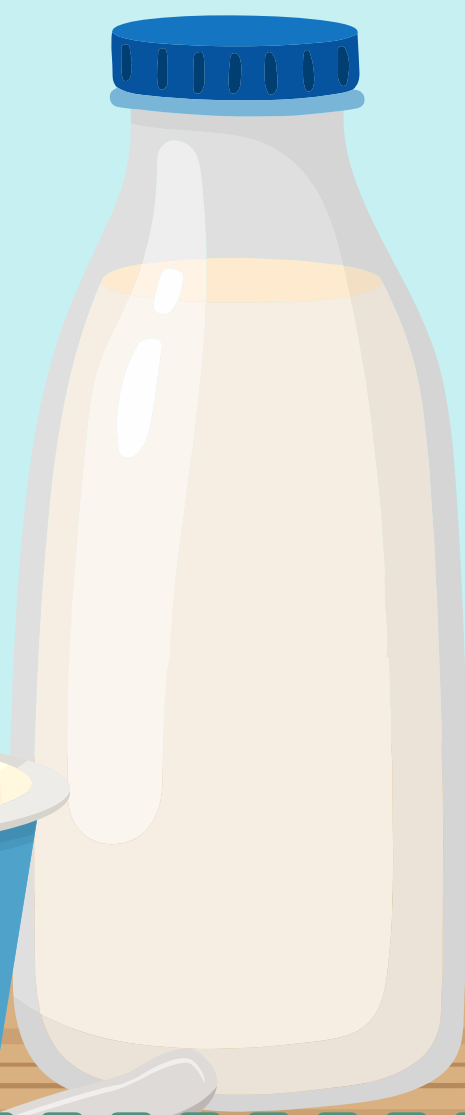
選食小技巧

乳品篇

國人鈣質普遍攝取不足，
因此建議**每天仍可以攝取1份乳製品**喔！

優酪乳

優格



牛奶



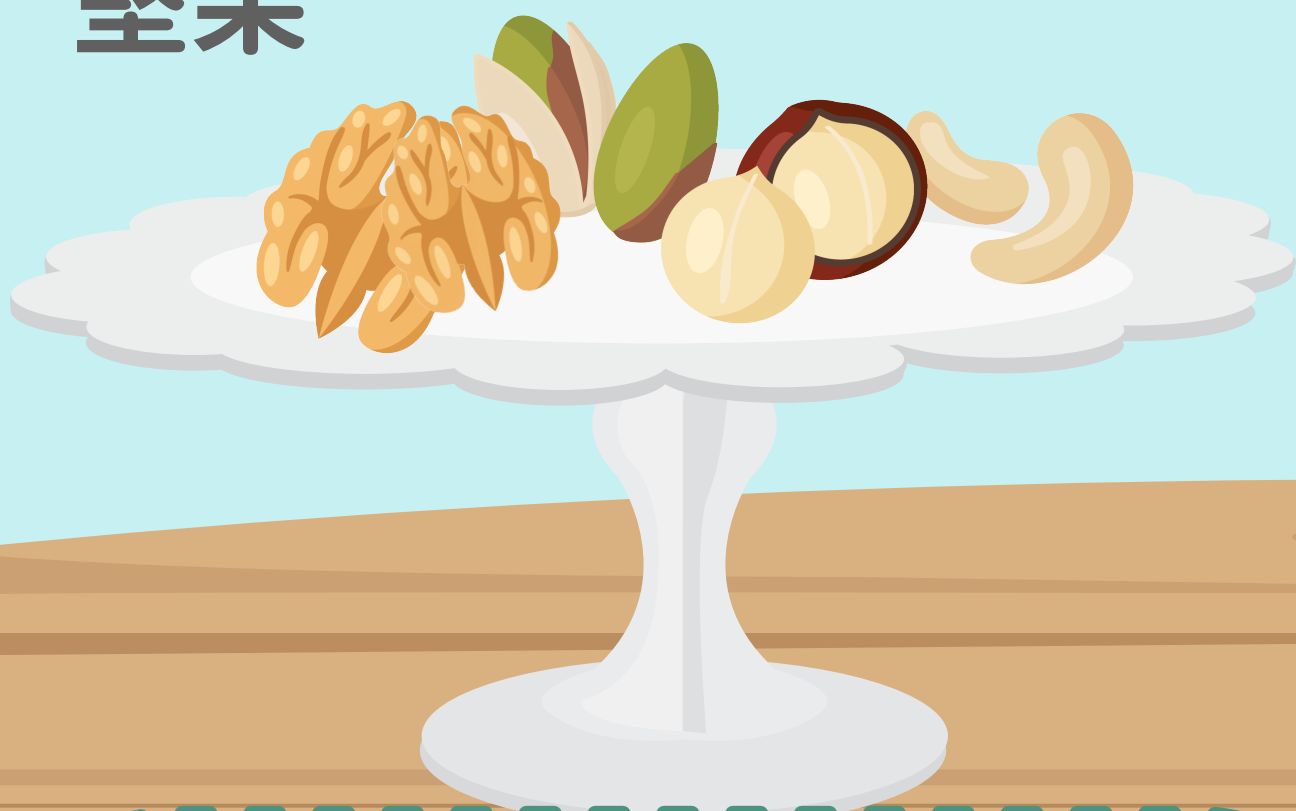
有乳糖不耐症者可由**少量**
發酵乳開始增加食用量

鈣質良好來源，維持骨骼、
牙齒生長所必需

選食小技巧 油脂與堅果種子篇

多選**植物油**，減少飽和脂肪攝取，維護心血管健康

堅果



堅果營養價值高，富含
不飽和脂肪酸、維生素E、礦物質，
比動物性油脂營養又健康

植物油



多選**植物油**，減少飽和脂肪
攝取，維護心血管健康

1800大卡白煮一日菜單示範

早餐

- 水果燕麥罐



約500kcal

午餐

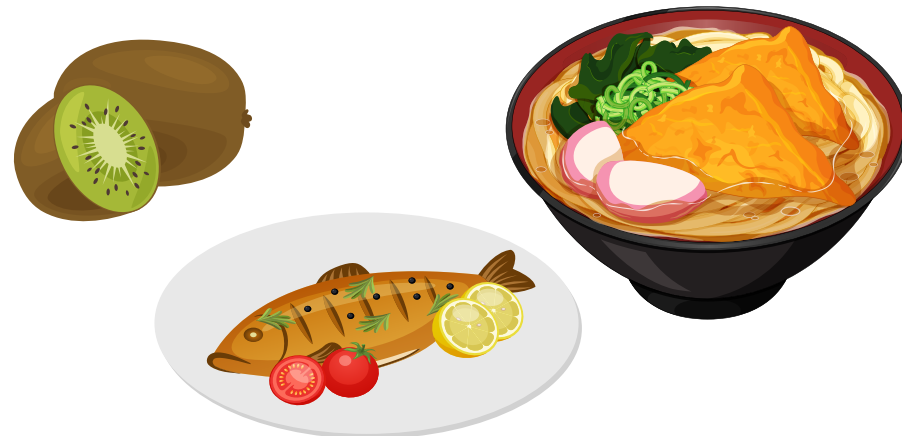
- 毛豆水餃
- 鳳梨苦瓜雞湯
- 豆包蔬菜捲
- 水果



約750kcal

晚餐

- 鮮烤竹莢魚
- 豆皮烏龍湯麵
- 水果



約550kcal

植物為主
飲食手冊



1800大卡外食一日菜單示範

(以便利商店為例)

早餐

- 水果袋
- 無糖優格



約300kcal

午餐

- 鮮蔬南瓜咖哩飯
- 蒸大豆
- 無糖豆漿
- 水果袋



約750kcal

晚餐

- 青醬雞肉義大利麵
- 綜合藜麥蔬菜沙拉
- 水果袋



約750kcal

植物為主
飲食手冊



護健康、愛地球 就從植物為主飲食開始吧！

