

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：健康吃素食

三、衛教日期：98年10月9日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：黃育華營養師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

#### 健康吃素食

大家都知道大林慈濟醫院一直在推廣素食，台灣吃素的人口越來越多，問題是有的人覺得吃素沒營養，也有人覺得吃素有什麼好教的，不吃肉就好。

但是吃葷跟吃素是一樣的，它是一種生活方式，所以健康吃素食，今天要跟大家分享的是素食要怎麼吃才會更健康。

為什麼大林慈濟醫院要推廣素食，希望大家了解，它有很多優點。

#### 素食的優點

這是十幾年來研究發現，素食對身體是比較好的飲食方式，因為它可以：

- 顧心臟
- 護腎臟
- 通血路
- 降血糖
- 調血壓
- 免便秘
- 防癌症
- 顧骨頭
- 身材好
- 皮膚美

素食有這麼多好處一定要推廣。

#### 優值的營養素

素食為什麼有這麼多好處？

素食本身的油質是：

- ◆ 不飽和脂肪酸
- ◆ 低膽固醇
- ◆ 高葉酸濃度
- ◆ 高纖維質
- ◆ 植物營養素
- ◆ 高抗氧化劑

- 維生素C
- 維生素B

- 類胡蘿蔔素
- 植物多酚

## 素食的分類

- 不吃五葷的全素或純素
- 奶素（有喝牛奶）
- 蛋素（有吃雞蛋）
- 奶蛋素（有吃雞蛋、牛奶）
- 可以吃五葷的植物五辛素（包含蔥、蒜、韭菜、興渠、薤菜），

## 五葷

什麼叫做五辛(五葷)?

- 有的人叫做小五葷或五辛。
- 就是蔥、蒜、韭菜（綠韭菜、黃韭菜、韭菜花）、興渠（印度香料或中藥香料稱做茴香）、薤（與謝同音）菜（小蒜），
- 吃了這些菜身體會放一些不好的氣味，所以素食不吃。

## 素食怎麼吃才有營養？

- 均衡飲食
  - 五穀根莖類（醣類）
  - 奶豆蛋類
  - 天然蛋白豆類
  - 黃豆蛋白質製品
  - 麵筋製品
  - 蔬菜水果
- 三餐以五穀雜糧為主
- 蔬菜水果為輔，魚、肉沒吃改以豆類代替
  - 以水果、奶類當點心吃，要適量
  - 飯與青菜的比例：一碗飯配一碗蔬菜
  - 我們身體70%是水分，一天6-7杯水，一杯或（一個飯碗）等於240cc。所以要多補充水分，而不是飲料。

## 蔬菜來源

- 根菜類
- 莖菜類
- 葉菜類
- 花菜類
- 瓜果類
- 種子莢豆類
- 芽菜類
- 海菜類
- 食用菌類
- 蕨類

## 國人十大死因

95年國人十大死因			NEW! 民國96年國人十大死因		
排名	死亡原因	死亡人數	排名	死亡原因	死亡人數
1	惡性腫瘤	37,998	1	惡性腫瘤	40,306
2	腦血管疾病	12,596	2	心臟疾病	13,003
3	心臟疾病	12,283	3	腦血管疾病	12,875
4	糖尿病	9,690	4	糖尿病	10,231
5	事故傷害	8,011	5	事故傷害	7,130
6	肺炎	5,396	6	肺炎	5,895
7	慢性肝病及肝硬化	5,049	7	慢性肝病及肝硬化	5,160
8	腎炎、腎徵候群及腎性病變	4,712	8	腎炎、腎徵候群及腎性病變	5,099
9	自殺	4,406	9	自殺	3,933
10	高血壓性疾病	1,816	10	高血壓性疾病	1,977

為什麼要跟大家說這些？

國人死亡原因第一名是**癌症**就是**惡性腫瘤**

其中三分之一以上因飲食而來，健康是來自我們所吃的東西，就像一部好車，用的零件、油品關係著它的使用年限，所以飲食重要不重要？很重要。

什麼是補？

- 把欠缺的補足
- 對身體健康有幫助的

每日五蔬果

每天至少五種以上的蔬菜水果。

- 美國臨床證明—每天有五份的青菜、水果每年：
  - 癌症發生率每年下降0.7%
  - 死亡率降低0.5%

健康吃蔬菜

- 每天至少一盤蔬菜水果
- 一天至少吃半斤
- 種類多元—不同的青菜有不同的營養素
- 盡量少吃加工品
- 同時食用菜葉與菜梗

水果類

- 份量
  - 新鮮水果1-2份
  - 果乾(鐵質的來源)1-2份
- 來源—當季、當地(新鮮、漂亮)

## 油脂類

- 植物油:2-3 湯匙
- 堅果:1-2 份(包含花生、杏仁、瓜子、核桃....等多種)

## 沒吃魚會變笨嗎?

- $\alpha$ -次亞麻仁油酸會轉變成DHA
- 芥菜油、大豆油

## 增加素食飲食指標—素食均衡最重要。

- 維持理想體重
- 均衡攝取六大類食物
- 三餐以五穀代替白米
- 三高一低原則—盡量不吃醃漬食物
- 增加鈣質含量豐富的食物—預防骨質疏鬆
- 規律攝取維他命B12—補充綜合維他命
- 多喝白開水

## 健康素食守則

- 選雜糧
- 多蔬果
- 優質豆
- 補堅果
- 少油炸
- 少醃漬
- 少食糖

## 健康素食看

- 一餐吃素
- 一天吃素
- 數天吃素
- 健康吃素

## 問答題:

### 一. 素食有哪些優質營養素?

1. 不飽和脂肪酸
2. 高纖維質
3. 抗氧化營養素(維生素C、E, 類胡蘿蔔素, 植物多酚)
4. 以上皆是

ANS. 4. 以上皆是

### 二. 素食與葷食有何不同?

1. 五穀根莖類
2. 肉魚豆蛋類
3. 蔬菜類
4. 水果類
5. 以上皆是

ANS. 2. 肉魚豆蛋類

### 三. 健康吃素食有何秘訣?

1. 選雜糧, 多蔬果
2. 優質豆, 補堅果
3. 少油炸, 少醃漬, 少食糖
4. 以上皆是

ANS. 4. 以上皆是

感恩!!