

# 吃得對

營養與飲食學會發布的食物、營養和健康小訣竅



## 植物型飲食智慧小訣竅

雖然以「植物為基礎」的飲食模式越來越流行，但這個術語目前在美國還沒有一個正式的定義。在過去，植物型飲食模式經常被用來描述素食或純素飲食。近來，植物型飲食已被用於描述一種飲食風格，其中包括更多來自植物的食物，如水果、蔬菜、穀物、堅果和種子。這個詞也可以用在食品的營銷上，例如替代乳製品和肉類替代品。



### 多吃植物性食物有什麼好處？

人們可能出於多種原因選擇食用更多植物性食物，包括：

- 與多吃水果和蔬菜有關的健康益處。
- 對環境問題的擔憂。
- 有可能降低雜貨店帳單和食品費用。例如，使用乾豆的無肉辣醬比含有肉的辣醬或紋理肉替代品的辣醬便宜。

### 植物性食物是否更有營養？

僅僅因為產品是以植物為基礎並不一定就意味著它更健康。預製的植物性食品和飲料所提供的營養可能會有所不同。

雖然可以從植物性食物中獲得各種營養素，但這類型的飲食方式可能需要一些額外的計劃，以確保你獲得所有你需要的維生素、礦物質和蛋白質。這將取決於你的總體食物攝入量，以及哪些食物被替換成植物性食物。

營養成分標籤是一個有用的工具，可幫助你確定某種食物或飲料是否適合你。對於乳製替代品來說，這一點尤其正確。舉例來說，一些植物性飲料只提供少量的蛋白質。另外，如果是調味的，可能會有添加糖分。根據MyPlate，只有強化豆漿和強化大豆酸奶才被視為乳製品，因為它們提供的營養與牛奶相似。



在植物性食品中尋找有益的營養素包括：

- 鈣
- 維生素D
- 維生素 B12
- 膳食纖維
- 蛋白質

同時，要以低量為目標：

- 飽和脂肪
- 鈉
- 添加糖

## 如何開始

對於包括更多植物性食物的健康飲食方式，重點是專注增加更多水果、蔬菜和全穀物。例如：

- 指定某一個或幾個晚上吃無肉餐。
- 嘗試用植物性蛋白質代替食譜中的部分或全部肉類，如豆類、豆腐、豆豉或無鹽堅果和種子。
- 在膳食和零食中加入更多沒有添加糖或鹽的蔬菜和水果。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：[eatright.org](http://eatright.org)。

## **eat**<sup>®</sup> **right** Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：Merriam-Webster. MyPlate.gov

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。