

植物性食物近年来日益受到欢迎。究竟什么是植物性食物？它有哪些健康好处？是否可以完全取代其他食物？本报《活得好》请国立大学医院营养师朱凯琳解析。

朱凯琳指出，植物性食物（plant-based foods）的涵盖范围相当广泛，包括水果、蔬菜、豆类、谷物、坚果和种子，以及它们的加工形式，如面包、意大利面、早餐麦片、熟制或发酵的蔬菜与豆类，还有果泥、果汁和果酱等。此外，也包括植物来源的成分，例如植物油，以及部分香草和香料。

一般来说，植物性食物能提供多种人体必需的营养素。许多植物性食物富含维生素和矿物质，包括维生素A、C、E和K，以及叶酸、钾、镁和钙，这些都是维持身体正常运作所必需的。

多数植物性食物也含有丰富的膳食纤维，对消化系统健康至关重要，有助于调节血糖、增强饱腹感，并可能降低心脏病和第二型糖尿病等慢性疾病的风险。由于热量密度较低，植物性食物在体重管理方面也发挥一定作用。

此外，植物性食物富含抗氧化剂和植物化学物质，有助减轻体内氧化压力，降低炎症反应，并支持免疫系统功能，对预防多种慢性疾病可能带来益处。

## 加工产品或含大量糖盐脂

朱凯琳提醒，并非所有植物性食物都等同于健康食品。一些高度加工的植物性产品，例如纯素饼干、薯片或其他植物性零食，可能含有大量糖分、盐分和不健康脂肪，长期摄取反而不利健康。因此，了解植物性食物的种类，并作出明智选择，十分重要。

若植物性饮食安排不当，也可能出现营养方面的隐忧。其中一个常见问题，是植物蛋白的质量与多样性。单一来源的植物蛋白，未必能提供人体所需的整体必需氨基酸比例，因此蛋白质来源多样化非常重要。

在一餐中搭配不同的植物性蛋白，例如豆类、豆制品、全谷物、坚果和种子，有助满足身体对必需氨基

酸的需求。

此外，长期完全采用植物性饮食，也可能较容易缺乏某些在动物性食品中含量较高的营养素，例如维生素B12、维生素D、铁、钙、 $\omega$ -3脂肪酸和蛋白质，需要特别留意。

朱凯琳也指出，天然状态下的水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和种子，钠含量通常偏低；但一些加工的植物性食品或植物性肉类替代品，可能为了调味或保存而添加较多盐分，若经常食用，反而会导致钠摄入过高。

她建议消费者养成阅读营养标签的习惯，了解加工食品的整体营养状况，并尽量选择加工最少的食品，以更好控制钠的摄取量。

## 能否完全取代肉类？

朱凯琳指出，虽然植物性食物能够提供不少原本来自肉类的营养，但对某些人而言，单靠植物性饮食未必能满足所有营养需求，因此并不一定适合完全取代

肉类。

不过，即使选择继续适量摄取肉类，将更多植物性食物纳入日常饮食，仍有助提升整体饮食质量。

建议消费者养成阅读营养标签的习惯，了解食品的营养价值。



▲▲ 多数植物性食物可能降低心脏病和第二型糖尿病等慢性疾病的风险。

## 3建议 吃得均衡又安心

朱凯琳建议，考虑采用植物性饮食的人，应确保蛋白质来源多样化，例如摄取豆类（豆子、扁豆、鹰嘴豆）、豆腐、豆豉、坚果、种子和全谷物（如藜麦、苋米）。

同时，多选择颜色丰富的蔬果、全谷物和健康脂肪（如牛油果、坚果和种子），有助提供充足的维生素、矿物质、抗氧化剂和膳食纤维。

朱凯琳也提醒，应尽量选择未经加工或加工最少的植物性食物，并以香草、香料、柠檬汁或醋取代盐来调味，有助减少钠的摄入。若饮食中难以摄取足够的特定营养素，可在专业建议下考虑补充剂或选择强化食品。

她总结说，只要经过妥善规划，植物性饮食对许多人而言既营养丰富，也有助维持健康。

