

## 2023 年 10 月: 植物性饮食方式 (Plant-Based Style Of Eating)

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

### 2023 年 10 月: 植物性饮食方式 (Plant-Based Style Of Eating)

#### 1. 概述: 植物性饮食方式

素食在过去几年中越来越受欢迎，甚至在一般肉食者中也是如此。随着越来越多的人出于多种原因减少肉类摄入量，一个基本问题仍然存在：素食健康吗？简短的回答是肯定的。

事实上，最新版本的[加拿大食品指南](#) Canada's Food Guide 建议更频繁地选择来自植物的蛋白质食物。这并不意味着您需要成为完全（或严格）素食主义者或纯素食主义者，它只是意味着在您的饮食中加入更多的植物性膳食和零食将有益于您的整体健康和福祉。

今天，我们将花一些时间讨论：

- 1) 如何适应健康的植物性饮食方式？
- 2) 植物蛋白的例子？
- 3) 多吃植物性食物有什么好处？
- 4) 素食者常见的营养素关注点是什么？

最重要的带回家的信息是更频繁地选择植物性食物和蛋白质对您的健康有益，并有助于预防 II 型糖尿病等疾病。通过均衡饮食和选择各种植物性食物，您可以获得身体所需的所有营养。精心计划的素食对所有年龄层的人都是健康的，可以为您提供身体健康所需的所有营养。花时间进行计划是关键！

与注册营养师交谈，讨论不同的植物性饮食方式，以帮助您实现与健康相关的目标。

2. 素食是那些排除部分或全部动物产品（如肉类、家禽或鱼类）的饮食。即使我吃鸡蛋、酸奶、奶酪和黄油，我也在实行素食。

您是否知道有许多不同类型的饮食计划也可以标记为素食主义者？

最常见的素食包括：

- 1) **半素食**：可能包括一些鱼，甚至可能包括少量的肉类或家禽，这些肉类或家禽可能不规则地发生（不是连续或稳定的频率）；
  - 2) **乳蛋素食**：包括鸡蛋、乳制品，如牛奶、酸奶、黄油、奶油；
  - 3) **乳糖素食**：包括乳制品，如牛奶，酸奶，黄油，奶油；
  - 4) **纯素主义者**：不包括所有动物性食品，如肉类、蛋类、乳制品、蜂蜜。它由 100% 植物性食品组成，如水果、蔬菜、大豆、豆类、坚果和坚果黄油、植物性乳制品替代品、发芽或发酵植物性食品 and 全谷物。
3. 我听说最常见的素食之一是**乳蛋素食**。你能解释一下，如果喜欢遵循乳蛋饮食计划，会是怎样的？

**乳蛋素食者** Lacto-ovo vegetarians 不吃肉、家禽和鱼，但吃奶制品和鸡蛋、蔬菜、水果、谷物、豆类、坚果和种子。

一个简单的乳蛋素食午餐可以包括：

- 茄子、苦瓜、大白菜、芥兰等煮熟蔬菜至少 1 杯；
- 2 至 3 盎司煮熟的非肉类蛋白质，如炒鸡蛋，豆腐，豆类（例如大豆，鹰嘴豆，黑豆，芸豆 kidney beans）；
- 1 杯谷物+淀粉，如糙米/野生米，面条；
- 您也可以添加水果和一杯牛奶，大豆饮料甚至水来完成用餐。

4. 我喜欢开始学吃素食，你能给我一些调整健康素食计划的技巧吗？

要考虑的 7 大素食基本技巧包括：

- 使用加拿大食品指南 Canada's Food Guide 做出素食选择。
- 加拿大的食物类别包括 (i) **蛋白质食品**，包括豆奶或牛奶以及 (ii) **全谷物和 (iii) 水果，蔬菜**。
- 根据您正在适应的素食类型，您还可以包括鸡蛋和鱼。
- 经常选择全谷物，未经精制食品（非高度加工）。
- 如果你吃奶制品，选择脂肪含量较低的奶制品。例如，1%的牛奶超过均质牛奶。
- 限制高脂肪、单糖和高盐的食物。
- 如果您不能吃加拿大食品指南 Canada's Food Guide 中的许多不同种类的素食，您可能需要维生素和矿物质补充剂。在开始补充之前，请咨询您的医疗保健提供者，因为更多并不意味着更好。

5. 是否有一个特定的年龄范围，我可以开始遵循素食饮食方式？听说 50 岁以上不建议？

健康的素食饮食方式适合生命任何阶段的人：婴儿、儿童、青少年、成人以及孕妇和哺乳期母亲。

50 岁及以上，您将需要更多的钙，维生素 D 和维生素 B12。如果您觉得自己的饮食不够，您可能需要与您的家庭医生、营养师讨论补充剂。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated September 2023.

## 2023 年 11 月: 植物性饮食方式 (Plant-Based Style Of Eating)

6. 我听说遵循素食饮食方式的好处可能会降低患心脏病的风险？还有其他好处吗？

许多研究表明，精心计划的植物性（素食）饮食可以帮助我们降低患心脏病、高血压、II 型糖尿病、某些类型癌症（结肠癌、前列腺癌）的风险，还有助于控制我们的体重。

健康的素食提供足够的重要营养素，如蛋白质、铁、锌、钙、维生素 D、维生素 B12 和 omega-3 脂肪。因此，它可以成为健康、积极的生活方式的一部分。关键是花时间进行计划。

7. “因为某些东西被贴上了素食的标签，就意味着它是一种更健康的食物选择，这是真的吗？”

这是一个普遍的神话。成为素食者并不能保证身体健康或等于健康饮食。

素食饮食计划可以提供您需要的所有营养，但这确实需要一些计划。

例如，如果您主要吃油炸食品（例如蔬菜天妇罗，香蕉和鸡蛋），高脂肪奶酪，高度精制的淀粉（例如白面包，面条，意大利面和薯片），糖果和很少的蔬菜和蛋白质，您可能会缺少一些关键营养素。对于任何饮食计划，应该限制甜食、脂肪或咸味食物，如薯条和烘焙食品。

## 8. 素食者在遵循素食饮食计划之前需要注意的常见营养素是什么？

素食者关注的营养素包括 蛋白质，钙和维生素 D，铁，锌，维生素 B12，最后是 Omega-3 脂肪。

**蛋白质食品：** 生长和修复我们的身体组织，并帮助抵抗感染。通常，一天中吃的各种植物性食物会为您提供足够的蛋白质来满足身体需求。来源包括豆制品、豆类、谷物、坚果和种子。

**钙和维生素 D 食物：** 保持我们的骨骼和牙齿健康。来源包括牛奶、酸奶、强化大豆饮料（查看食品标签）。

**需要铁** 来制造红细胞，红细胞在我们体内携带氧气，而 铁有助于身体愈合和抵抗感染。铁的食物来源和提供锌的食物包括全谷物、豆类、豆腐、鸡蛋、坚果和种子。

**维生素 B12** 有助于制造健康的细胞和红细胞。它天然存在于动物产品中，因此所有素食者每天应吃 2 至 3 份富含维生素 B12 的食物。来源包括强化大豆饮料、酸奶、鸡蛋、强化肉类替代品（检查食品标签）。

**Omega-3 脂肪** 有助于降低患心脏病和中风的风险，对眼睛，神经和大脑发育也很重要。含有 Omega-3 脂肪的常见食物是富含脂肪的鱼（鲑鱼，鲱鱼，沙丁鱼），核桃，亚麻籽油，豆腐，海藻，富含 omega-3 的鸡蛋。

## 9. 如果我遵循植物性饮食方式，我会获得足够的蛋白质吗？

您可能会惊讶于蛋白质在白天加起来的速度有多快！事实上，你不需要吃大量的蛋白质食物来满足你的营养需求。通过在每餐中加入蛋白质食物并确保吃各种食物，您将毫不费力地获得足够的蛋白质。

包括各种植物性食物，如坚果、种子、豆类、全谷物、豆制品和强化大豆饮料，对于那些排除所有动物产品以帮助提供所有必需氨基酸的人来说很重要，这些氨基酸是我们的身体无法制造的。

## 1. 吃大豆食品会增加患乳腺癌的风险（更具体地说明您是否尚未被诊断出患有基于激素导致的癌症，因为对大豆食品有限制）

事实上，最新的研究表明，从食物来源大量摄入大豆（不是大豆补充剂）可能有助于降低患乳腺癌的风险。此外，尚未发现大豆食品会增加乳腺癌复发的风险。

更频繁地选择未加工的大豆食品，如大豆、毛豆和豆腐。始终阅读和比较其他大豆食品的食品标签，并选择钠含量较低、添加糖含量较低、饱和脂肪含量较低的食品。

许多神话仍然围绕着素食对健康的影响，因此在植物性饮食方面了解事实很重要。

## 10. 亚省健康生活计划如何支持社区中的华人？

- ✓ 亚省医疗服务局 Alberta Health Services AHS 我们有一位注册营养师，会说普通话和广东话，可以通过电话，Zoom 或面对面咨询提供一对一的饮食建议。
- ✓ 我们还提供普通话和广东话，与营养相关的健康教育课程，如健康饮食，糖尿病前期和糖尿病的饮食以及心脏健康的饮食。
- ✓ 目前，所有课程都使用 Zoom 虚拟平台或通过电话会议进行。
- ✓ 这些服务不收费，由亚省卫生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要医护人员转介 - 您只需致电预约即可。
- ✓ 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请打 1-844-527-1160。待英语录音播放完，会有人接听，向他要求广东话/国语如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接听员快速接上口译员。
- ✓ 您还可以在线注册免费的营养相关课程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，点击我们课程表指南 Class Schedule Guide 中您感兴趣的课程标题 或点击卡尔加里区的课程描述手册 Class Description Handbook。