

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

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電台 FM 94.7 進行廣播。

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

#### 1. 概述：植物性飲食方式

素食在過去幾年中越來越受歡迎，甚至在一般肉食者中也是如此。隨著越來越多的人出於多種原因減少肉類攝入量，一個基本問題仍然存在：素食健康嗎？簡短的回答是肯定的。

事實上，最新版本的[加拿大食品指南](#) Canada's Food Guide 建議更頻繁地選擇來自植物的蛋白質食物。這並不意味著您需要成為完全（或嚴格）素食主義者或純素食主義者，它只是意味著在您的飲食中加入更多的植物性膳食和零食將有益於您的整體健康和福祉。

今天，我們將花一些時間討論：

- 1) 如何適應健康的植物性飲食方式？
- 2) 植物蛋白的例子？
- 3) 多吃植物性食物有什麼好處？
- 4) 素食者常見的營養素關注點是什麼？

最重要的帶回家的資訊是更頻繁地選擇植物性食物和蛋白質對您的健康有益，並有助於預防 II 型糖尿病等疾病。通過均衡飲食和選擇各種植物性食物，您可以獲得身體所需的所有營養。精心計劃的素食對所有年齡層的人都是健康的，可以為您提供身體健康所需的所有營養。花時間進行計劃是關鍵！

與註冊營養師交談，討論不同的植物性飲食方式，以幫助您實現與健康相關的目標。

2. 素食是那些排除部分或全部動物產品（如肉類、家禽或魚類）的飲食。即使我吃雞蛋、優酪乳、乳酪和黃油，我也在實行素食。

您是否知道有許多不同類型的飲食計劃也可以標記為素食主義者？

最常見的素食包括：

- 1) **半素食**：可能包括一些魚，甚至可能包括少量的肉類或家禽，這些肉類或家禽可能不規則地發生（不是連續或穩定的頻率）；
  - 2) **乳蛋素食**：包括雞蛋、乳製品，如牛奶、優酪乳、黃油、奶油；
  - 3) **乳糖素食**：包括乳製品，如牛奶，優酪乳，黃油，奶油；
  - 4) **純素主義者**：不包括所有動物性食品，如肉類、蛋類、乳製品、蜂蜜。它由 100% 植物性食品組成，如水果、蔬菜、大豆、豆類、堅果和堅果黃油、植物性乳製品替代品、發芽或發酵植物性食品 and 全穀物。
3. 我聽說最常見的素食之一是**乳蛋素食**。你能解釋一下，如果我喜歡遵循乳蛋飲食計劃，會是怎樣的？

**乳蛋素食者** Lacto-ovo vegetarians 不吃肉、家禽和魚，但吃奶製品和雞蛋、蔬菜、水果、穀物、豆類、堅果和種子。

一個簡單的乳蛋素食午餐可以包括：

- 茄子、苦瓜、大白菜、芥蘭等煮熟蔬菜至少 1 杯；
- 2 至 3 盎司煮熟的非肉類蛋白質，如炒雞蛋，豆腐，豆類（例如大豆，鷹嘴豆，黑豆，芸豆 kidney beans）；
- 1 杯穀物+澱粉，如糙米/野生米，麵條；
- 您也可以添加水果和一杯牛奶，大豆飲料甚至水來完成用餐。

4. 我喜歡開始學吃素食，你能給我一些調整健康素食計劃的技巧嗎？

要考慮的 7 大素食基本技巧包括:

- 使用加拿大食品指南 Canada's Food Guide 做出素食選擇。
- 加拿大的食物類別包括 (i) **蛋白質食品**，包括豆奶或牛奶以及 (ii) **全穀物** 和 (iii) **水果，蔬菜**。
- 根據您正在適應的素食類型，您還可以包括雞蛋和魚。
- 經常選擇全穀物，未經精製食品（非高度加工）。
- 如果你吃奶製品，選擇脂肪含量較低的奶製品。例如，1%的牛奶超過均質牛奶。
- 限制高脂肪、單糖和高鹽的食物。
- 如果您不能吃加拿大食品指南 Canada's Food Guide 中的許多不同種類的素食，您可能需要維生素和礦物質補充劑。在開始補充之前，請諮詢您的醫療保健提供者，因為更多並不意味著更好。

5. 是否有一個特定的年齡範圍，我可以開始遵循素食飲食方式？聽說 50 歲以上不建議？

健康的素食飲食方式適合生命任何階段的人：嬰兒、兒童、青少年、成人以及孕婦和哺乳期母親。

50 歲及以上，您將需要更多的鈣，維生素 D 和維生素 B12。如果您覺得自己的飲食不夠，您可能需要與您的家庭醫生、營養師討論補充劑。

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

6. 我聽說遵循素食飲食方式的好處可能會降低患心臟病的風險？還有其他好處嗎？

許多研究表明，精心計劃的植物性（素食）飲食可以幫助我們降低患心臟病、高血壓、II 型糖尿病、某些類型癌症（結腸癌、前列腺癌）

的風險，還有助於控制我們的體重。

健康的素食提供足夠的重要營養素，如蛋白質、鐵、鋅、鈣、維生素 D、維生素 B12 和 omega-3 脂肪。因此，它可以成為健康、積極的生活方式的一部分。關鍵是花時間進行計劃。

7. “因為某些東西被貼上了素食的標籤，就意味著它是一種更健康的食物選擇，這是真的嗎？”

這是一個普遍的神話。成為素食者並不能保證身體健康或等於健康飲食。

素食飲食計劃可以提供您需要的所有營養，但這確實需要一些計劃。

例如，如果您主要吃油炸食品（例如蔬菜天婦羅，香蕉和雞蛋），高脂肪乳酪，高度精製的澱粉（例如白麵包，麵條，義大利麵和薯片），糖果和很少的蔬菜和蛋白質，您可能缺少一些關鍵營養素。對於任何飲食計劃，應該限制甜食、脂肪或鹹味食物，如薯條和烘焙食品。

## 8. 素食者在遵循素食飲食計劃之前需要注意的常見營養素是什麼？

素食者關注的營養素包括蛋白質，鈣和維生素 D，鐵，鋅，維生素 B12，最後是 Omega-3 脂肪。

**蛋白質食品：**生長和修復我們的身體組織，並說明抵抗感染。通常，一天中吃的各種植物性食物會為您提供足夠的蛋白質來滿足身體需求。來源包括豆製品、豆類、穀物、堅果和種子。

**鈣和維生素 D 食物：**保持我們的骨骼和牙齒健康。來源包括牛奶、酸奶、強化大豆飲料（查看食品標籤）。

**需要鐵** 來製造紅細胞，紅細胞在我們體內攜帶氧氣，而鋅有助於身體癒合和抵抗感染。鐵的食物來源和提供鋅的食物包括全穀物、豆類、豆腐、雞蛋、堅果和種子。

**維生素 B12** 有助於製造健康的細胞和紅細胞。它天然存在於動物產品中，因此所有素食者每天應吃 2 至 3 份富含維生素 B12 的食物。來源包括強化大豆飲料、優酪乳、雞蛋、強化肉類替代品（檢查食品標籤）。

**Omega-3 脂肪** 有助於降低患心臟病和中風的風險，對眼睛，神經和大腦發育也很重要。含有 Omega-3 脂肪的常見食物是富含脂肪的魚（鮭魚，鯡魚，沙丁魚），核桃，亞麻籽油，豆腐，海藻，富含 omega-3 的雞蛋。

## 9. 如果我遵循植物性飲食方式，我會獲得足夠的蛋白質嗎？

您可能會驚訝於蛋白質在白天加起來的速度有多快！事實上，你不需要吃大量的蛋白質食物來滿足你的營養需求。通過在每餐中加入蛋白質食物並確保吃各種食物，您將毫不費力地獲得足夠的蛋白質。

包括各種植物性食物，如堅果、種子、豆類、全穀物、豆製品和強化大豆飲料，對於那些排除所有動物產品以說明提供所有必需氨基酸的人來說很重要，這些氨基酸是我們的身體無法製造的。

10. 吃大豆食品會增加患乳腺癌的風險（更具體地說明您是否尚未被診斷出患有基於激素導致的癌症，因為對大豆食品有限制）

事實上，最新的研究表明，從食物來源大量攝入大豆（不是大豆補充劑）可能有助於降低患乳腺癌的風險。此外，尚未發現大豆食品會增加乳腺癌復發的風險。

更頻繁地選擇未加工的大豆食品，如大豆、毛豆和豆腐。始終閱讀和比較其他大豆食品的食品標籤，並選擇鈉含量較低、添加糖含量較低、飽和脂肪含量較低的食物。

許多神話仍然圍繞著素食對健康的影響，因此在植物性飲食方面了解事實很重要。

11. 亞省健康生活計劃如何支持社區中的華人？

- ✓ 亞省醫療服務局 Alberta Health Services AHS 我們有一位註冊營養師，會說普通話和廣東話，可以通過電話，Zoom 或面對面諮詢提供一對一的飲食建議。



- ✓ 我們還提供普通話和廣東話，與營養相關的健康教育課程，如健康飲食，糖尿病前期和糖尿病的飲食以及心臟健康的飲食。
- ✓ 目前，所有課程都使用 Zoom 虛擬平臺或通過電話會議進行。
- ✓ 這些服務不收費，由亞省衛生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要醫護人員轉介 - 您只需致電預約即可。
- ✓ 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請打 1-844-527-1160。待英語錄音播放完，會有人接聽，向他要求廣東話/國語如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接聽員快速接上口譯員。
- ✓ 您還可以在線註冊免費的營養相關課程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，點擊我們課程表指南 [Class Schedule Guide](#) 中您感興趣的課程標題 或點擊卡爾加里區的課程描述手冊 [Class Description Handbook](#)。
- ✓ 更好的選擇，更好的健康（Better Choices, Better Health BCBH）計劃設慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粵語提供，他們可以通過打電話 1-844-527-1160 註冊這個為期 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。