



聖雅各福群會
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2015-06-17

Newspaper | A10 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 578words | Image No: 1/1 | Image Size: 154cm-sq(22.6cm x 6.8cm) | Ad-Value: HKD28,022

健康在您手：茹素勿忽略補充蛋白質鈣鐵

不少人因宗教信仰、環保或健康而茹素，但茹素並非只是戒掉肉食，若不仔細安排餐單，可能會忽略補充肉類、蛋類及奶品的營養素，包括蛋白質、鈣質、鐵質等。其實均衡素食所提供的營養素可滿足人體所需，以下為大家講解：

1. 蛋白質是構成及修補細胞的主要元素，為身體提供能量，主要來自肉類、豆類、蛋類及奶品類，成年人每日需食五至八份。一份相等於四分三磚硬豆腐、四湯匙熟豆、一隻雞蛋或兩隻蛋白，每頓主餐應有足夠豆類、蛋類或奶類。
2. 鐵質能幫助血液帶氧，供應全身細胞所需，增強身體抵抗力。除了肉類或動物內臟，鐵質亦可來自全穀類食物。素食者可在白米加入糙米、燕麥、藜麥等穀物；深綠蔬菜如菜心、西蘭花所含的鐵質，雖然吸收率不及肉類鐵質，但配以維他命C豐富的食物如燈籠椒、木瓜、橙等，便可改善吸收。
3. 全素食者飲食缺奶類，需留意補充鈣質，確保骨質健康。市面上有加鈣豆奶，鈣含量與牛奶相若，建議每天飲兩杯；傳統豆腐用石膏粉製造，也是補鈣之選；一些蔬菜如芥蘭、白菜，以及杏仁、合桃和芝麻亦含鈣質，但含量不多，而果仁脂肪較高，不宜過量或取代加鈣豆奶。

無論茹素與否，若飲食上需要個別而詳盡的分析和建議，可請註冊營養師協助。[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心致力推動健康飲食，有註冊營養師提供個人或小組飲食指導，定期舉辦健康烹飪班（包括素食班）。詳情歡迎致電2831 3254查詢。

[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心



茹素勿忽略補充蛋白質鈣鐵

不少人因宗教信仰、環保或健康而茹素，但茹素並非只是戒掉肉食，若不仔細安排餐單，可能會忽略補充肉類、蛋類及奶品的營養素，包括蛋白質、鈣質、鐵質等。其實均衡素食所提供的營養素可滿足人體所需，以下為大家講解：

1. 蛋白質是構成及修補細胞的主要元素，為身體提供能量，主要來自肉類、豆類、蛋類及奶品類，成年人每日需食五至八份。一份相等於四分三磚硬豆腐、四湯匙熟豆、一隻雞蛋或兩隻蛋白，每頓主餐應有足夠豆類、蛋類或奶類。
2. 鐵質能幫助血液帶氧，供應全身細胞所需，增強身體抵抗力。除了肉類或動物內臟，鐵質亦可來自全穀類食物。素食者可在白米加入糙米、燕麥、藜麥等穀物；深綠蔬菜如菜心、西蘭花所含的鐵質，雖然吸收率不及肉類鐵質，但配以維他命C豐富的食物如燈籠椒、木瓜、橙等，便可改善吸收。
3. 全素食者飲食缺奶類，需留意補充鈣質，確保骨質健康。市面上有加鈣豆奶，鈣含量與牛奶相若，建議每天飲兩杯；傳統豆腐用石膏粉製造，也是補鈣之選；一些蔬菜如芥蘭、白菜，以及杏仁、合桃和芝麻亦含鈣質，但含量不多，而果仁脂肪較高，不宜過量或取代加鈣豆奶。

無論茹素與否，若飲食上需要個別而詳盡的分析和建議，可請註冊營養師協助。[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心致力推動健康飲食，有註冊營養師提供個人或小組飲食指導，定期舉辦健康烹飪班（包括素食班）。詳情歡迎致電2831 3254查詢。

聖雅各福群會
社區營養服務及教育中心



聖雅各福群會
St. James' Settlement