

2012 飲食密碼



黃建勳 醫師

台大雲林分院安寧病房主任

台大醫學士/中西醫結合碩士/中醫博士



面對2012，你能做最好的事...



本書緣起

2012

飲食密碼

- ◎ 繼暢銷好書「關鍵飲食」後，作者又一突破
- ◎ 醫療與食品科技一日千里，為何人們離健康卻越來越遠？
- ◎ 每年有千億動物為人類犧牲，為何全球六分之一的人口仍淪為饑民？極端氣候與天災地變的問題背後，竟都從餐桌開始！
- ◎ 「2012」是文明的休止符？還是人類重生的新紀元？這一切，必需由破譯「飲食密碼」看起

「關鍵飲食」實踐篇—2012飲食密碼



本書特色

2012

飲食密碼

- ◎ 全國第一本結合「醫學實證」、「食品營養學」以及「創意蔬食料理」的飲食養生書
- ◎ 特邀醫界菁英和營養學家共同撰文，從最新科學專業的角度，破除傳統飲食觀念的迷思
- ◎ 深入淺出介紹蔬食營養學的重要觀念、詳列各種營養素的蔬食素材，助您吃出健康素
- ◎ 針對癌症、慢性病患及各年齡層的營養需求，精心設計**115**道健康美味的蔬食料理

~愛「蔬」人的必備好書~

1

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

遠離癌症有妙法

肉食和癌症

癌症	癌症相對風險	
	肉類或紅肉攝取量： 從不或 <3份/週	所有肉類或紅肉攝取量： >1.5份/天 or ≥5份/週
攝護腺癌	1	2.0-2.7倍
乳癌	1	1.97
食道癌	1	1.6
大腸直腸癌	1	1.28
多發性骨髓瘤	素食 ↓ 75%	
胃癌	素食 ↓ 64%	
膀胱癌	素食 ↓ 53%	
血癌和淋巴癌	素食 ↓ 45%	
卵巢癌	素食 ↓ 31%	
腎臟癌		↑ 30%
胰臟癌		↑

參考文獻：(1)高芷華. 紅肉與疾病. 台北市醫師公會會刊；2009;53(5)26-29.
 (2) Sinha R, et al. Meat Intake and Mortality: A Prospective Study of Over Half a Million People. ARCH INTERN MED. 2009; 169 (6):562-571

蔬食可以改變基因的表現



(Dr. Dean Ornish 美國
加州大學舊金山分校)
PNAS 2008;105(24)

美國國家科學院期刊研究報告

**30位低度攝護腺癌 接受三個月

→ 全蔬食飲食 + 運動 + 情緒管理

→ 比較病患治療前後的癌細胞切片，
進行基因分析：

48種好的抗癌相關基因被打開

453種不好的致癌相關基因被關閉

2

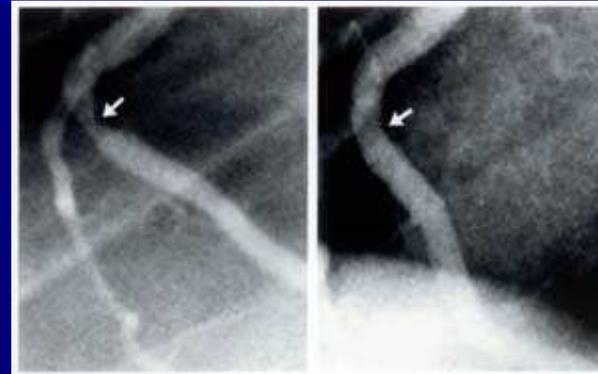
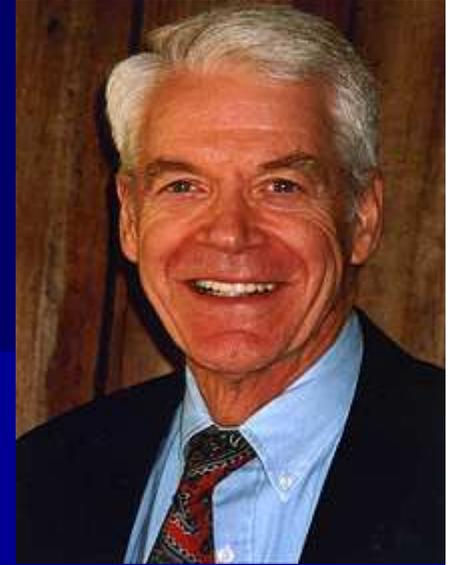
震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

逆轉心臟病的
飲食療法

蔬食與心血管疾病研究



- Cleveland Clinic 克利夫蘭醫學中心教授
- 全美十大外科名醫
- 現代心臟學是：
“Palliative Cardiology” !

Esselstyn CB Jr: Preventive Cardiology 2001;4: 171-177

扭轉心血管疾病的飲食療法

長達12年的追蹤研究

- 1985年，24位嚴重心血管疾病者，開始接受蔬食療法：
 - 每日脂肪攝取量需低於10%總攝取熱量
 - 不吃肉，魚，家禽，蛋，奶製品[只可偶而吃脫脂奶與低脂優格]
 - 攝取大量五穀類，豆類，蔬菜，水果
 - 目標為將血液膽固醇量控制在150mg/dL以下

飲食療法驚人的成果

- 六位無法維持全蔬食飲食的病患，退出後，又發生了13次心血管意外，七年後，六人全部死亡！
- 其餘18位病人，**五年後**有11人志願接受心導管追蹤：
 - 11人疾病都**停止惡化 (100%)**
 - 8人**病灶縮小(73%)**
- 只有1位病患第五年因為心律不整死亡，但解剖後發現血管病灶是縮減的
- 其餘17位病患，12年後仍奇蹟似的存活！甚至**18年後 (2003)**仍然**全部健康的活著**，且再也沒有心血管事件發作過

克林頓牽手希拉蕊 愛女婚宴晚餐是全素宴

http://chinavegan.com/2010/welcome_to_china_vegan@20100802050744.htm



柯林頓愛中國菜 馬總統陪同吃素

http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=267659&id=2&id2=1

3

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

糖尿病
可以根治?!

多吃肉導致糖尿病

Diabetologia (2009) 52:2277–2287

DOI 10.1007/s00125-009-1481-x

META-ANALYSIS

Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies

D. Aune • G. Ursin • M. B. Veierød

- 相對於少食肉者，紅肉會增加21%糖尿病的風險，加工肉品則增加41%。

天天吃蛋 易得糖尿病

- 研究發現，每天吃蛋比起不吃者，增加(男性)58%，(女性)77%罹患第二型糖尿病的風險
- 糖尿病患者每天吃蛋，心血管疾病風險倍增



1. Can J Cardiol 2010;26(9):e336-e339.

2. JAMA 1999;281:1387-94.

3. Diabetes Care 2009;32:295-300.

糖尿病與蔬食

- 1994年，加州大學洛杉磯分校(UCLA)發表研究：
 - 652糖尿病患者改變飲食，吃低脂素食(低於總熱量的10%)，再加上運動
 - 26天後體重可減輕4公斤、空腹時血糖降低24%、膽固醇降低22%、三酸甘油酯減少33%。
 - 沒有使用降糖藥物者，3/4病人血糖降到140mg/dL以下
 - 使用降糖藥物者，高達七成的病人，可以停用降血糖藥
 - 使用胰島素者，約四成的病人不需再使用胰島素治療
 - 服用高血壓藥物的人，1/3病人可以停藥

Diabetes Care 17:1469–72, 1994

4

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

牛奶-別「鈣」了!

您可能不知道...

- 我們的祖先沒聽過奶粉，骨質疏鬆症在十八世紀卻仍罕見
- 現代人類攝取鈣質前所未有的多，骨質疏鬆症卻更普遍發生
- 植物性飲食大多有和牛奶相同或更好的鈣質吸收率

LANCET 1993; 341(8846): 673-5.

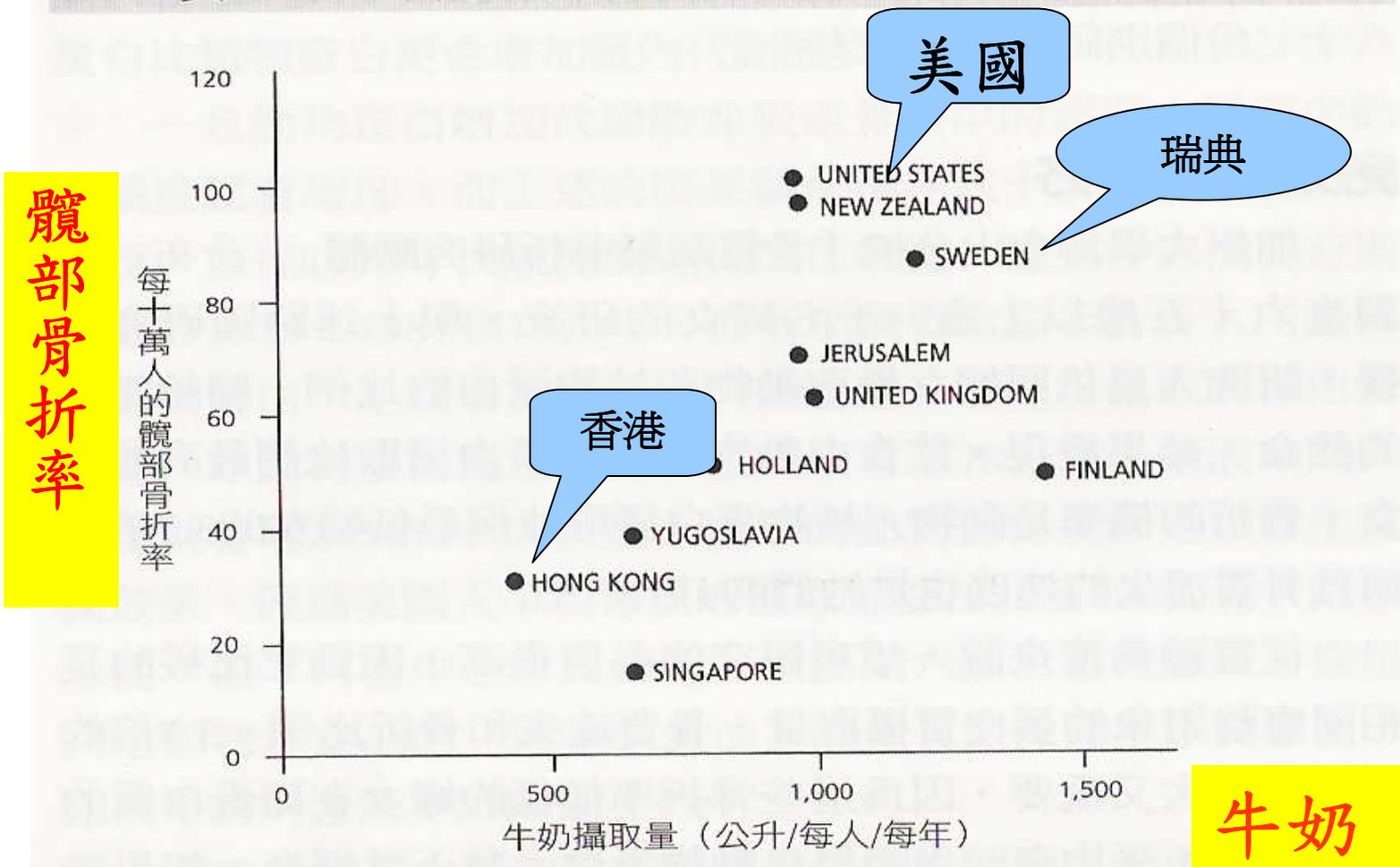
J Bone Miner Metab 2003;21:28-33.

Am J Clin Nutr 1994;59(suppl):1238s-41s

骨質疏鬆症的迷思－牛奶

1986年，哈佛大學的飲食研究發現：牛奶喝最多的族群，老了以後骨質疏鬆最嚴重

表 10.1 不同國家髖部骨折和鈣攝取量之間的關聯



您可能不知道...

- 骨質疏鬆的關鍵，不是鈣質攝取不夠，是骨質流失太多！
- 每攝取1克的動物性蛋白，就會流失1毫克的鈣
- 動物性蛋白質(包括奶類)讓血液酸化，促使鈣質由骨骼游離進入血液，再由尿液流失

AJCN, Jun 1972; 25: 555 – 558

Am J Epidemiol. 2009 Oct 1;170(7):901-9

您可能不知道...

- 動物蛋白／植物蛋白攝取比例最高的婦女，骨折機率是比例最低婦女的3.7倍，骨質流失的速度也是她們的4倍

—UCLA骨質疏鬆骨折研究團體

- 「以目前所知有限的情況，大力推銷乳製品是不負責任的行為」

—哈佛公衛學院衛特勒教授

牛奶，謊言與內幕 (商周出版)

救命飲食(柿子文化)

骨質疏鬆的關鍵是鈣質流失太多

- 女性只要每天吃超過50公克的豆腐，或是2.7公克以上的大豆蛋白，髖關節骨折的風險，可以下降36%
- 美國辛辛那提兒童醫院研究結果：既能增強骨質，又能降低體脂肪的食物—黃綠色蔬菜！

Am J Clin Nutr 2010; 92: 294-303

Am J Epidemiol. 2009;170(7):901-9

5

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

先進國家的
飲食方式有誤！

先進國家的飲食方式有誤

- 飲食生活可改善25%心臟病、50%糖尿病與80%肥胖症
- 成人病與慢性病，無法靠醫藥或手術來治療，可以仰賴飲食的改善來加以治療與復原。
- 1996日本厚生省將癌症，心臟病，肝病，糖尿病，腦血管疾病，高血壓，高血脂等「成人病」，改稱為「生活習慣病」

每日吃紅肉易早死？！

➤ 50萬人之調查

美國國家癌症研究院

10年對五十萬名中老年人的研究結果：

每天吃四盎司紅肉（110克；約一個小型漢堡肉）

十年內死亡的機率會增加 30%，

且大部分是死於心臟疾病和癌症

（紅肉是指牛肉、羊肉和豬肉等哺乳動物之肉。）

A Prospective Study of Over Half a Million People
Arch Intern Med 2009; 169(6): 562-571

6

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

動物蛋白的迷思



康乃爾大學營養學榮譽教授



- 從預防癌症的觀點而言，柯林·坎貝爾博士認為動物性蛋白的建議攝取量，是「零」



哈佛大學公衛學院主任

- 哈佛大學公共衛生學院主任沃特·威立特教授，對「紅肉」的食用建議量，也是「零」！



蛋白質王朝?



- 「長期以來，**動物蛋白**被認為是優質蛋白，或擁有更高的生物價值，**這種觀點已經誤導我們數十年之久，甚至已近百年。**」
- 「生長速度並不能被當作衡量蛋白質品質唯一或主要的標準；**植物性蛋白質**，雖然合成新蛋白質的速度較為緩慢，但相對而言，卻較為穩定，可以說是**最健康的蛋白質。**」

7

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

食物中有比塑化劑
為害更久的環境荷爾蒙

含環境荷爾蒙食物 雞豬最濃

- 多溴二苯醚（PBDEs），是一種環境荷爾蒙，會透過食物鏈進入人體，**毒性與多氯聯苯以及DDT相似**，在環境中根本不會分解。
- 中山醫學大學進行國內食品檢測發現，食物中的PBDEs**以雞肉、豬肉濃度最高**
- PBDEs屬脂溶性，蔬果、稻米不易吸收與累積。
- PBDEs長期下來會造成甲狀腺功能低下，影響胎兒智商與發育，兒童有學習與記憶障礙，此外，也會**破壞女性卵巢、降低男性生殖能力，甚至致癌**。
- 建議民眾，少吃皮、肉、脂肪，多吃蔬果，**小朋友更應少吃炸雞**。

性早熟！天天吃速食 9歲女童來月經



- 彰化一名**9歲**小女童，每天都要吃速食，至少兩根雞腿；念小一時，乳房就開始發育，到了小三，已經有月經，就醫確診為「性早熟」
- 國小三年級學生問券調查，每天都有吃速食的比例竟然高達三分之一！

8

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

聯合國呼籲：
無肉無奶飲食?!

台灣人均碳排放量 亞洲第一

- 台灣每人每日的碳足跡高達約19.6公斤
(聯合國建議5kg)
 - **吃肉**: 占全日碳排放量的29%。
(每人每天吃432公克的肉，產生碳5.7公斤)
- 吹冷氣: 占17.3%
- 開車: 占8.7%。





氣候變遷 首要危機

100年內地球恐滅

李遠哲：少吃肉 人類存活率大

【記者劉開元/台北報導】「地球上能存活的物種，並不是最強壯的，也不是最聰明的，而是最懂得適應環境變遷的。」李遠哲在VCR的開場白中說，李遠哲表示「吃肉的人類，就把科學事實與環境變遷的關聯白話文說清楚了，那我們在地上存活下一種。」

「有鑑於氣候變遷的威脅，整個人類由各界人士共同推動的「萬一無虞」計畫，將會從地球上消失掉。這個可能在100年之內日漸縮小，去年9月，當各國內就會發生。」李遠哲呼籲，「我們應建立一個使活動推廣更順利，讓平台更進一步，過比較簡單的生活，少吃肉，多吃近郊的農產品，推廣活動的VCR，讓更多人知道，我們會過得很健康。」



75歲的李遠哲說，目前人類面臨最大的危機是氣候變遷，很多科學家警告再這樣繼續下去，不到50年，氣候將發生巨大變化，地球會變得不適合人類居住。

聯合國急切呼籲，全球邁向無肉無奶飲食

UN urges global move to meat and dairy-free diet

- 聯合國環境規劃署(UNPE)，永續資源管理跨國專家委員會發表報告：嗜食大量肉類奶類的西方飲食，是無法讓地球永續生存的飲食習慣
- 爲了拯救地球免於飢餓、及氣候變遷所帶來最嚴重的影響，全球改採純素飲食(無肉無奶)至關重要

(摘譯自2010.06.02英國「衛報」)

9

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

中西醫養生之道

美國營養學會素食聲明報告簡介

- 妥善規劃的素食不僅營養充足，更能有效預防及治療多種慢性病，而且能滿足人生不同階段的營養需求。



~美國營養學會(ADA) · 2009

百歲藥王孫思邈養生鍼言



- 「自古名賢治病，多用生命以濟危急，雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也，損彼益己，物情同患，況於人乎。夫殺生求生，去生更遠。吾今此方，所以不用生命爲藥者，良由此也。」

選自<<備急千金要方·大醫精誠>>

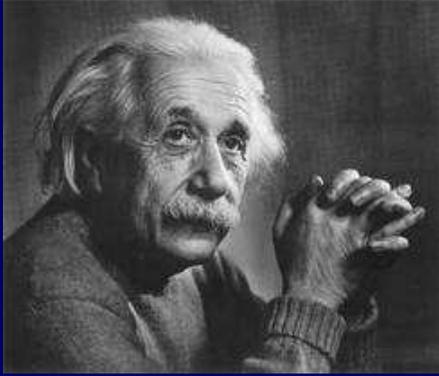
10

震撼國人的飲食大發現

2012

飲食密碼

好腦力 + 好體力



- 「沒有什麼比素食更能改善人的健康，和增加在地球上的生存機會了。」

—愛因斯坦

- 美國營養學會期刊中的一份研究結果發現，全美兒童的平均智商99，但全美蔬食兒童平均智商116.24

蔬食好體力—奧運餐飲執行杜蘭 透露超過20%的運動員是素食者

Vegetarian Athletes Share: Top Five Sources for Animal-Free Protein



A 5-Part Guest Article for Pure Jeevan by Joanna L. Steven

素食者 比吃肉的人更有 肌耐力！

~ 耶魯大學費希爾教授實驗發現

資料來源：新京報 2008年8月8日

超級比一比

2012飲食密碼

~~吃出營養、發揮「食」力~~



英國牛津大學 生理學博士
國防醫學院 藥理學科副教授
行政院衛生署 中華藥典編修委員
國家級災難醫療救護隊 種子教師
國立師範大學 身心成長發展社指導教授

羅時鴻



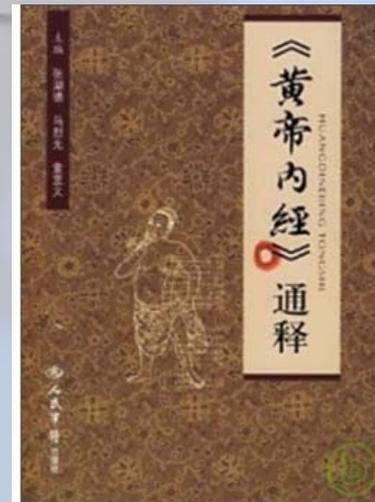
我們一天都有
三次機會可以照顧自己

超級比一比

《黃帝內經》：
「醫(藥)食同源」

《醫學之父希波克拉底(Hippocrates)》：
「不懂食物的人，不可能了解疾病」

「要使食物成為藥物，不要讓藥物成為食物」





2012飲食密碼

超級比一比

綜合維他命，還是天天五蔬果？



超級比一比

每日五蔬果可取代綜合維他命

- 美國曾追蹤29萬5千男性5年，發現一週服用綜合維他命七次以上者，侵襲性攝護腺癌(上升32%)與致死率(上升98%)會增加。
- 瑞典3萬5千多女性9.5年追蹤研究也發現，使用多種維生素者，不論每週服用頻率，會增加19%罹患乳癌的風險(尤其吃超過3年)。

1. Am J Clin Nutr 2010;91:1268–72.
2. J Natl Cancer Inst 2007;99: 754 – 64



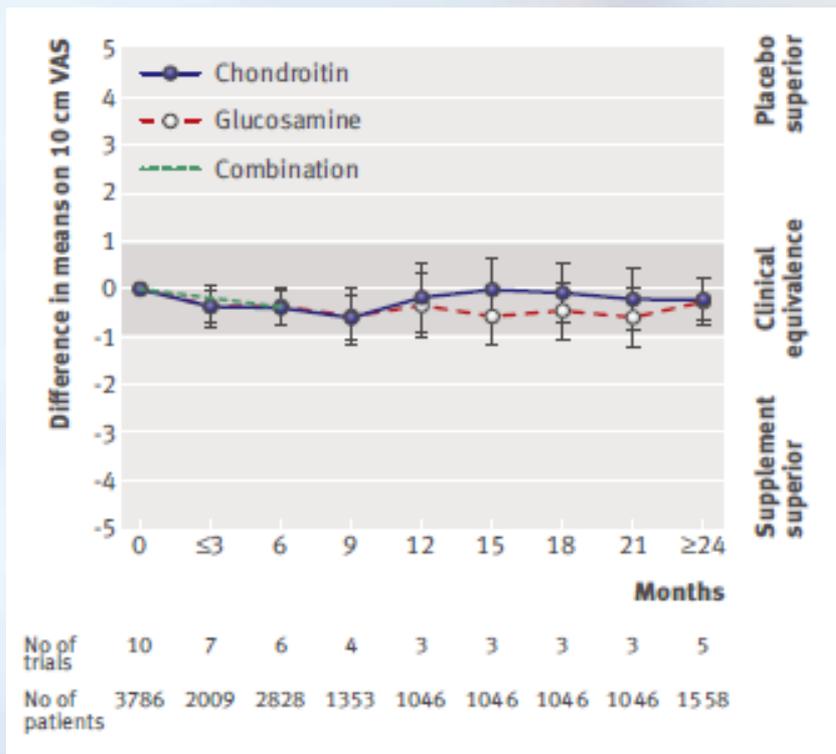
2012飲食密碼

超級比一比

維骨力好，還是花椰菜好？

Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis

Simon Wandel, research fellow,^{1,2} Peter Jüni, professor and head of division,^{1,2} Britta Tendal, research fellow,³ Eveline Nüesch, research fellow,^{1,2} Peter M Villiger, director,⁴ Nicky J Welton, senior research fellow,⁵ Stephan Reichenbach, senior research fellow,^{1,4} Sven Trelle, senior research fellow^{1,2}



- Compared with placebo, **glucosamine, chondroitin**, and their combination do not reduce joint pain or have an impact on narrowing of joint space.

Cite this as: *BMJ* 2010;341:c4675
doi:10.1136/bmj.c4675

維骨力無助改善關節痛 不如多吃花椰菜



Broccoli

- 國人一窩瘋搶購的營養品「維骨力」再度被證實「無效」。
- 專家建議，比起花大錢購買「維骨力」等營養食品，「不如多吃綠色花椰菜」，因為這類十字花科蔬菜富含的「蘿蔔硫素」，有助保護關節及骨骼不被酵素破壞，且花菜內含少量的硒（Se）具抗癌效果，更有助預防心臟病與關節炎等症狀。

今日新聞網 2010/09/20

<http://www.nownews.com/> 2010/09/20 /



2012飲食密碼

超級比一比

燕窩好，還是木耳好？



燕窩

木耳

超級比一比

<http://tw.myblog.yahoo.com/happy-245179/article?mid=146>
<http://jiankang.71lady.com/ysaq/201008208118.html>

外行人看熱鬧: 含促進細胞分裂激素(MSF)和表皮生長因子(EGF)。

內行人看門道: 有豐富抗氧化物質

蛋白(49.9 g)--只含一種必須胺基酸
燕子口水(易產生過敏反應)

蛋白 (1.5 ~12.1g) + 植物膠原蛋白

無

含多醣體(增強免疫能力)

無胡蘿蔔素和維生素

胡蘿蔔素和維生素 A, C, D, K... , 磷酸

普通量膳食纖維素2.5 g

有膳食纖維素(降膽固醇、穩定血糖)
(2.6~29.9g)

無機礦物質 (難吸收)

有機礦物質 (鈣:34~247mg); 鎂...

鐵 (0.2 ~4.9)mg

含高量鐵 (5.5~97.4mg) (豬肝數倍)



2012飲食密碼

超級比一比

魚翅好，還是珊瑚草好？



魚翅

珊瑚草

超級比一比

大啖魚翅 貴婦血液含汞超量

2011-06-16

新聞速報

【中央社】

保育海洋資源，動保團體發起婚宴不用魚翅活動，呼籲全民響應。林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑說，門診看過魚翅吃過量，血液含汞超量的貴婦，恐傷及腦部機能。

台灣光是71家飯店婚宴，1年就吃掉近400萬隻鯊魚魚翅的資訊；呼籲全民爲了海洋保育，婚宴不要吃魚翅。

<http://www.tinykylie.com/forum/redirect.php?tid=3841&goto=lastpost>



神奇的珊瑚草



■ 礦物質

1. 鐵質是豬肝的
數十倍(671 mg)
2. 鈣質是大骨的
數十倍(441 mg)

■ 豐富膠原蛋白

■ 酵素



2012飲食密碼

超級比一比

牛奶好，還是豆漿好？



牛奶

豆漿

超級比一比

鈣磷比 1:0.8	成份接近母乳,鈣磷比 1:0.6
乳酸鈣不易吸收 (26%); 110mg	螯合鈣(95%) 217 mg
乳糖不耐症; >30種特異蛋白	有異黃酮
無	有維生素C、鐵和纖維質
有膽固醇和飽和脂肪酸(壞)	無膽固醇和飽和脂肪酸
農藥、抗生素、荷爾蒙	無抗生素、無荷爾蒙污染
酸性成份(酪蛋白、磷、氯、硫)→ <u>引起骨質疏鬆</u>	鹼性代謝成份(鈉、鎂、鈣)

摘自「關鍵飲食」&「2012飲食密碼」



2012飲食密碼

超級比一比

魚油好，還是海藻好？



魚(油)

海藻、堅果、
橄欖油

超級比一比

最新研究並無降低心臟病發作或死亡率	保護心血管健康
增加心絞痛死亡率(20%; 45%)	降低二次心臟病發作(70%)
增加糖尿病發生機率(22%)	降低糖尿病發生機率
嬰兒發育較慢	幫助胎兒發育
有重金屬與化學污染	較無重金屬與化學污染
破壞海洋生態	不會
人工養殖: 抗生素、荷爾蒙	無抗生素、無荷爾蒙污染

摘自「關鍵飲食」&「2012飲食密碼」



2012飲食密碼

超級比一比

動物蛋白，還是植物蛋白好？



高蛋白動物性食品

高蛋白植物性食品

超級比一比

蛋、牛奶、蝦

豆類(黑、黃、紅、)紫菜

無纖維質

富含纖維質

脂肪含量高，且多為飽和脂肪

脂肪含量低且多為不飽和脂肪

高膽固醇

無膽固醇

提高人體膽固醇

可降低人體膽固醇

不含植化素

含有多種保護人體抗氧化的植化素或稱植物化合物，如花青素、茄紅素、大豆異黃酮、類胡蘿蔔素…

缺乏鈣質(奶類除外)

許多皆能提供鈣質



超級比一比

肉食/蔬食-----蛋白質含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
雞蛋	11.0 g	黑豆	37.1 g
蝦	18.4 g	黃豆	36.8 g
豬肉(瘦)	12.3 g	豆皮	51.7 g
牛肉	16.7 g	紫菜	28.4 g
牛奶	3.0 g	花生	24.7 g

每100克食物鈣含量(mg)

資料來源:衛生署食品衛生處

2012飲食密碼

『蔬食營養及八種健康餐』

陳建中

世新大學觀光學系餐旅管理組助理教授 / 副教授 (現職)

實踐大學生活應用學系兼任講師

中華民國營養師 / 食品技師

國立台灣大學食品科技研究所碩士 / 博士 / 博士後研究

國立台灣大學商學研究所碩士

國立台灣大學生命科學系(動物學系)學士

2012 飲食密碼

蔬食營養

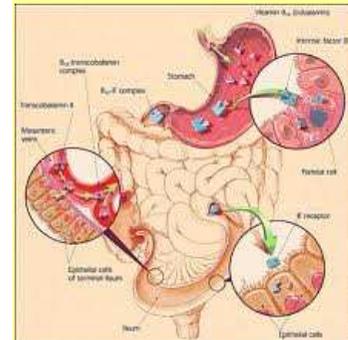
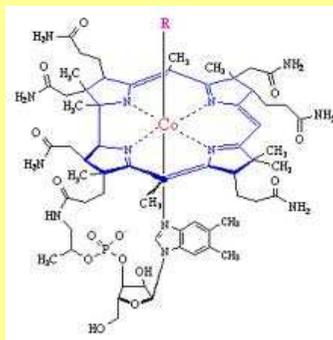
- 正確認識素食加工品
(素料)
- 最優蛋白質照過來
- 健康吃糖的必修課
(昇糖指數、抗性澱粉)
- 選用植物油有撇步
- 一次看懂必需脂肪酸
- 非懂不可的反式脂肪
- 維生素個論
- 礦物質個論

八種健康餐

- 窈窕瘦身餐 (減重)
- 抗癌健康餐 (癌症)
- 低糖健康餐 (糖尿病)
- 降壓健康餐 (高血壓)
- 保肝健康餐 (肝病)
- 固腎健康餐 (腎臟病)
- 補血健康餐 (防貧血)
- 低脂健康餐 (降血脂)

維生素B12

- 在自然世界中，嚴格說起來只有微生物才有合成維生素B12的能力，所有的動物和高等植物都無法製造維生素B12。
- 動物體內的維生素B12多腸胃中微生物所共生製造的，人類也不例外；因此，即使嚴格的純素食者，維生素B12缺乏的現象也很少見。
- 過去認為純素食者，難以從食物中獲得B12。



蔬食並非沒有維生素B12

- 日本鳥取大學研究發現，從乾綠海苔及紫海苔中，分別測得每100公克含63.6及32.3微克B12，其含量遠高於雞蛋1.0微克及牛奶0.6微克，證實這些B12都具有生理活性。
- 首爾大學調查了韓國百歲人瑞，其飲食少油少肉，多穀物和蔬果；維生素B12食物來源，多來自海苔和發酵食品。



肉食 / 蔬食——鐵含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
鴨血	19.8 mg	紫菜	90.4 mg
豬血糕	13.2 mg	黑糖	49.2 mg
牛肉	2.8 mg	髮菜	33.8 mg
豬里肌肉	0.6 mg	花生	29.5 mg
雞胸肉	0.4 mg	黑芝麻	24.5 mg

每100克食物中鐵含量(mg)

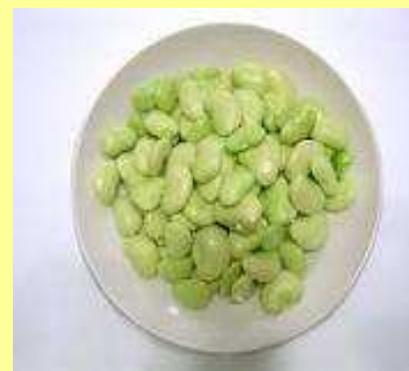
資料來源:衛生署食品衛生處



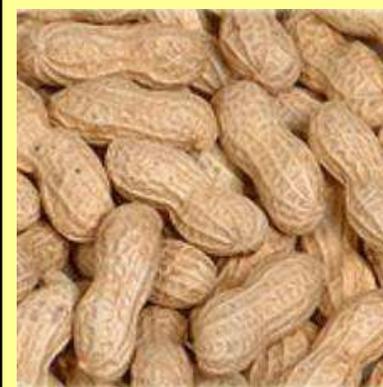
紫菜



黑糖



皇帝豆



花生



黑芝麻



紅刺蔥



洋菜



梅乾菜

肉食 / 蔬食——鈣含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
全脂鮮乳	111 mg	黑芝麻	1456 mg
牛肉	6 mg	髮菜	1263 mg
羊肉	8 mg	乾海帶	737 mg
豬里肌肉	1 mg	豆干	685 mg
雞胸肉	1 mg	麥片	468 mg

每100克食物中鈣含量(mg)

資料來源:衛生署食品衛生處



黑芝麻



麥片



山粉圓



乾海帶



紅刺蔥



愛玉子



小方豆干



香椿

固腎健康餐(腎臟病)飲食要點

- 熱量來源選低蛋白質澱粉食物(白飯、米粉、粉條、米苔目、西谷米等)，份量在6~11份之間。
- 採低蛋白質的飲食方式，每天每公斤體重只需0.6~0.75公克，約為2~3份的量。盡量選用黃豆及其豆製品當蛋白質來源。
- 蔬菜每日約食用3份量（約2碗煮熟的青菜量）。
- 烹調用油使用植物油(橄欖油、花生油、苦茶油、葡萄籽油及芝麻油)。有時可以油煎或油炒的方式，多些油量攝取以增加熱量。
- 建議食用低鉀量水果(蘋果、鳳梨、葡萄、芒果和蓮霧)，每天2份；非這類水果則1份。
- 飲食禁忌：避免高鹽和高蛋白質的飲食方式；有結石者，高草酸量的食物也不適合。

固腎健康餐點範例 (王培仁老師)



南瓜炒米粉

乾米粉、高麗菜、新鮮香菇、胡蘿蔔、南瓜、豆干、薑末



煮粩條

粩條、絲瓜、青江菜、胡蘿蔔絲、嫩薑絲

低脂健康餐(降血脂)飲食要點

- 選用水溶性膳食纖維高的食物(燕麥、豆類、地瓜、水果)。
- 避免再攝取動物蛋白，建議食用黃豆及其豆製品。
- 多吃些含天然抗氧化劑的食物： β 胡蘿蔔素(胡蘿蔔、地瓜、南瓜、木瓜、番茄及綠色蔬菜)、維生素C(奇異果、芭樂、柳丁及綠花椰菜、蘆筍)、維生素E(堅果、小麥胚芽)。
- 慎選油脂的種類(忌用動物性油脂)，選用單元不飽和脂肪酸植物油(橄欖油或苦茶油)，或含維生素E的堅果。
- **飲食禁忌**：避免油炸烹調法；少吃人造奶油（乳瑪琳）、沙拉醬、油炸食物或酥油糕點「反式脂肪」；小心精緻化食物(白米、白麵粉、白糖及其加工品)。

低脂健康餐點範例 (王培仁老師)



五彩薏仁

熟薏仁、紅甜椒、小黃瓜、黃甜椒、生菜葉



蕃茄蒟蒻

紅蕃茄、月桂葉、薑末、蒟蒻

2012 飲食密碼

~ 『生命週期飲食調理法』 ~



莊朝琪

中華科技大學餐飲系主任

台灣大學食品科學研究所博士

2012 飲食密碼

銀髮族與蔬食



<更多內容>

準媽媽蔬食餐

坐月子蔬食餐

小寶貝蔬食餐

青少年蔬食餐

更年期蔬食餐

運動員蔬食餐

■ 銀髮族的養生原則

老化是自然現象。

春耕	夏耘	秋收	冬藏
幼年	青年	壯年	老年

養生原則就是要能擅於「守藏」

老化不會停止，但可以被延緩。

蔬食是延緩老化、健康且長壽，
最經濟實惠的不二法寶。

古代長壽的仙人不食人間煙火～
唯有蔬食方能成就。



花生雜糧蔬菜粥

～ 王培仁 老師製作提供

■ 銀髮族的飲食與養生需求

1. 重質不重量：吃得多不是重點，留得住才是重點。
2. 維持口腔（牙齒）與腸道健康。



綜合蔬菜湯

～ 王培仁 老師製作提供

3. 控制或降低熱量攝取。
4. 養成溫和且持之以恆的運動習慣。
5. 聰明地選擇蔬食：
高纖維，但不要太粗糙。
補充鈣質、維生素D、B6、B12、
富含核酸的食物、 β -胡蘿蔔素、
維生素C、E與礦物質硒、鋅等。

■ 銀髮族的餐飲設計

1. 量少質精，營養密度高；
2. 好咀嚼好消化。
3. 調味不宜過重，盡量採少鹽、低鈉方式，可技巧性地使用天然香辛料、中藥材、檸檬、純釀醋或草本植物增強食慾。
4. 多採用全穀類，但應避免粗糙。
5. 優質且適量的蛋白質與油脂。
6. **飲食禁忌**：少喝濃茶、咖啡、烈酒、可樂、汽水等碳酸飲料、含糖飲料與甜食等。



莧菜煨麵線

～ 王培仁 老師製作提供

■ 銀髮族的蔬食營養原則



山藥蔬菜泥

～ 王培仁 老師製作提供

1. 供應熱量的主食來源：糙米飯（粥）、胚芽飯（粥）、雜糧飯（粥）、全麥麵包、麵條，地瓜、山藥、馬鈴薯等烹調後食用，也可製成泥狀供應。
2. 蛋白質的來源：麵筋、麵腸、豆腐、豆花、豆漿、素肉等皆可。豆類（如紅豆、綠豆、黑豆、黃豆、豌豆等）煮至熟透打成豆泥，與主食一同供應，穀類和豆類可以先浸泡、發芽再行烹調，營養性與機能性會更高。

- 
3. **蔬菜類**：各種顏色的蔬菜都可供應，惟芽菜不適合紅斑性狼瘡體質（特別是苜宿芽），供應時可生鮮、亦可熟食。
 4. **水果類**：建議依體質寒、熱及可能的疾病狀況作選擇。
燥熱、唾液分泌較少者，不適合吃荔枝、榴槤等熱性水果；
虛寒者則可以多吃龍眼或桂圓乾等；
有缺鐵問題者，可多吃櫻桃、葡萄或葡萄乾；
氣管不好、時常咳嗽者可多吃枇杷等。
 5. **油脂的來源**：亞麻油酸與次亞麻油酸含量豐富的食用油都可攝取，但要適量，且最好使用冷壓（搾）的植物油，如橄欖油或苦茶油等作為保健之用；油的品質也要注意保存期限，開封後不宜存放過久。鼓勵從天然食材中獲得油脂，如有機核桃、酪梨、芝麻、腰果等都是良好的油脂來源。

2012飲食密碼

~ 『美味蔬食不求人』 ~

王培仁 老師示範
創意蔬食料理達人

外食族蔬食指南

便利商店

蔬食微波簡餐(品名舉例)

7-11便利超商

7-select香菇筍包

7-select 蔬食香椿炒飯

7-select 蔬食什錦炒麵

7-select 蔬食什錦香菇羹

7-select 鹽味毛豆

OK便利商店

天恩素排便當

(有標示“全素”者，是素食者可食)
若未標明，則有可能含動物性成分，例如涼麵、壽司或飯糰等等)

台鐵/高鐵

鐵路養生蔬食便當

養生素食燉飯

紫米素食便當

高鐵

香椿裸麥麵包

一般西式餐廳(含異國風味)

蔬食義大利麵

蔬食鐵板麵

蔬食披薩

生菜沙拉

蔬食套餐

菇排

蔬食鐵板燒

蔬食印度加哩飯

蔬食日本壽司/ 御飯糰

蔬食懷石料理

創意蔬食料理

素食歐式自助餐

西式早餐店

蔬食三明治

蔬菜捲餅

烤(厚片)土司

素漢堡

法式麵包

蔬食貝果

薯條

蔬食手捲

蔬食春捲

中式早餐店

燒餅油條

素菜包/ 小籠包/ 水煎包

饅頭

芋頭糕

香椿煎餅

蔬食鹹粥、醬菜

蔬食水煎包

麥仔煎

蔬食鍋貼

素飯糰

蔬食涼麵

素碗粿

蔬食潤餅捲

素肉丸、素涼丸

豆沙包

素湯包

素黑輪餅

速食店

摩斯漢堡連鎖店

杏鮑菇珍珠堡

達美樂披薩連鎖

義式蕃茄蔬菜披薩

(全素者不塗底部披薩醬、不要cheese)

必勝客披薩連鎖

彩蔬鮮菇披薩(全素者需提醒不要cheese)

山野青蔬披薩(全素者需提醒不要cheese)

一般中式餐廳

蔬食炒(湯)麵/米粉/冬粉/飯

蔬食拉麵

蔬食烏龍麵

蔬食麵線羹

蔬食炒(燴)(燉)飯

蔬食春捲

蔬食壽司

素粽(圓)

蔬食炒(燙)青菜

蔬食火鍋

蔬食簡餐

蔬食石鍋拌飯

炸杏鮑菇

素滷味

素滷肉飯

素糯米條

素甜不辣

素蚵仔煎

蔬食自助餐

宅蔬食DIY—早餐

02

聰明吃蔬食餐

146 | 147

宅蔬食DIY——早餐

五穀米飯糰・核桃芝麻薏仁糊

五穀米飯糰（1人份）

材料

五穀米飯1碗
炒酸菜2大匙
素肉鬆1大匙
生菜1片
紫菜1片

做法：取一個中碗，放上一張保鮮膜再疊上一片紫菜，鋪一半的飯，加酸菜、素肉鬆，再鋪上另一半飯，捏成飯團形狀，再包上生菜。

炒酸菜（6人份）

材料

酸菜600 g
乾香菇12g



宅蔬食DIY — 中餐

聰明吃蔬食餐

166 | 167

做法：白蘿蔔、胡蘿蔔去皮、切條，再切滾刀塊。小黃瓜切長條，再切滾刀塊（或菱形）。全部材料混合加鹽，放在塑膠袋中，用重物壓一晚去水。加入乾酸梅醃一天。

P.s 若不加乾酸梅可改用醋、糖、鹽或梅子汁。

紅燒茄汁麵（8人份）

紅燒茄汁麵

材料

- 白蘿蔔 600g
- 紅蘿蔔 1條（200g）
- 高麗菜 300g
- 番茄 500g
- 新鮮香菇 200g
- 薑 適量
- 乾素肉塊 100g（或其他蛋白質製品）
- 麵 300g
- 青江菜 200g

調味料

- 醬油 100g
- 鹽 適量
- 冰糖 2大匙

香料油濾下的香料（參看上文素肉燥中香料油的做法）



宅蔬食DIY—晚餐

04

宅蔬食DIY—晚餐

宅蔬食DIY—晚餐

薑黃粉菜飯（4人份）

材料

米2杯
青江菜300g
新鮮香菇100g
胡蘿蔔絲少許
薑黃粉1大匙
薑絲適量

調味料

油1大匙
鹽少許

做法：米洗淨。青江菜洗淨切小段。香菇切片。鍋中放油，先加薑絲再加香菇片和胡蘿蔔絲炒香，加薑黃粉翻炒兩下，再加入鹽和青江菜翻炒。倒入電鍋中，加入洗好的米和2杯的水拌勻，按下開關煮飯即可。

p.s 青江菜可改用筍絲或茭白筍，黃黃的飯很有異國風味。薑黃粉有八角的藥性，常吃對身體有益。



精緻蔬食小點



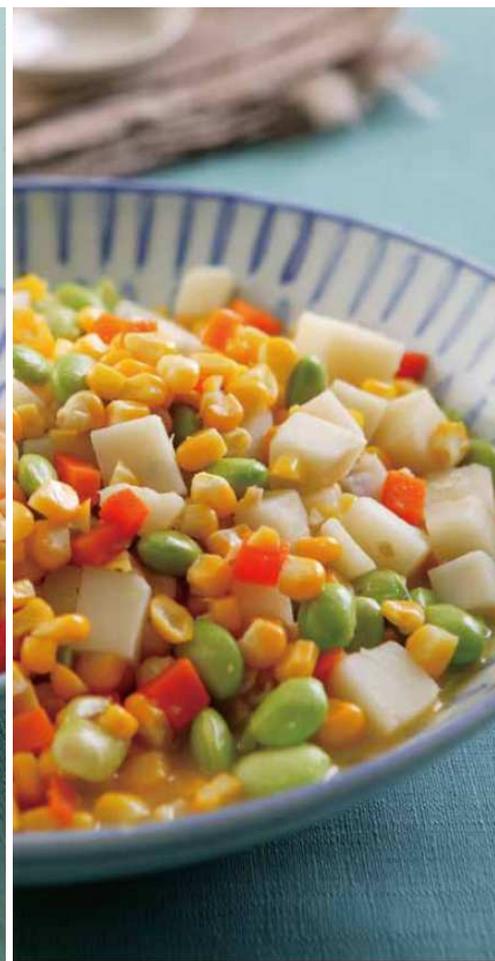
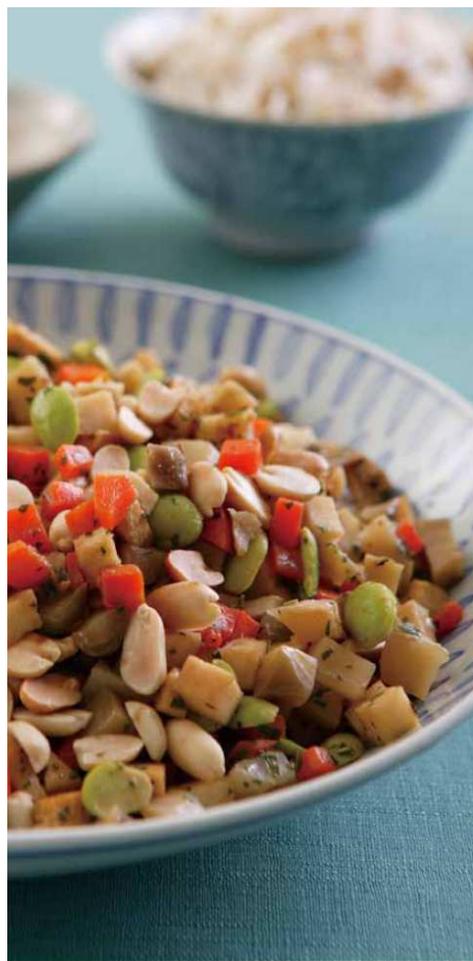
我也會做宴席菜



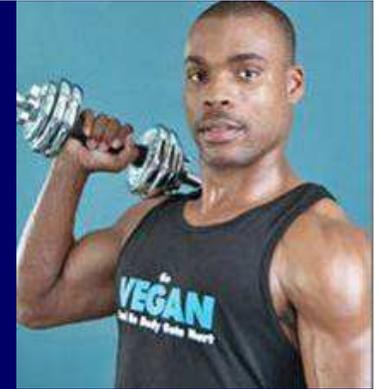
生機飲食有一套



最夯蔬食營養午餐



結語



- 肉食並非人類的本能
- 蔬食不是一種信仰，而是一種生活態度
- 面對「2012」你所能做最好的事
——就從解譯「飲食密碼」開始！



~~珍愛地球·善待生命·找回健康~~