

# 植物為主的飲食建議

## ✦ 料理植物為主產品的飲食小建議



植物肉不論是純肉型或調理型，在加工過程多已調味，烹調時要記得先試味道後，再放入鹽巴或調味料，避免造成身體過大負擔。

植物肉或植物蛋產品成分多已含有油脂，烹調時建議少油，避免肥胖問題。

植物為主飲食以健康為出發點，但是不完全等於素食喔！偶爾食用魚或禽肉，也是補足營養的好方法！

## 植物為主飲食手冊 (Plant Based Diet) 說明：

2022 年衛生福利部國民健康署發布 EAT-Lancet 委員會提出，植物為主飲食是以植物性食品為主，建議主要攝取全穀雜糧、蔬果、豆類、堅果種子，並可酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品的均衡健康飲食型態。

