



i!T!S®

為您帶來全新生活方式

素食者的蛋白質攝取建議

植物性飲食已不僅僅是一種時尚潮流：它已成為許多人的生活方式。無論您出於動物權利、健康原因亦或是可持續性發展的考慮而選擇它，在全新生活™，我們提供您各種不同飲食計畫，您可以根據您的生活方式做選擇。為了讓您在在全新生活™計畫中可以繼續執行素食飲食，我們提供這份資料，以幫助您輕鬆駕馭我們任何一個飲食計畫。無論您是素食生活方式的新手還是資深人士，此份資料都會幫助您做出最佳選擇來實現您的健康目標。

讓我們先從幾個定義開始



全素者

不吃或不使用任何動物製品的人士



素食者

不吃肉但仍會吃蛋類及/或乳製品的人士

- 蛋素者 — 吃蛋類
- 奶素者 — 吃乳製品
- 以上2種組合



原型植物性飲食者

食用僅經微加工的原型食物，不吃任何動物產品及肉類的人士。不吃液態油，僅從酪梨、堅果和種籽等整原型食物中獲取脂肪。

計算您的蛋白質需求量

缺乏蛋白質會導致營養不良。

首先，您需了解蛋白質需求量的單位為公克(g)。

接下來，確定您每公斤體重需要多少公克的蛋白質。

- 如果您身體健康但久坐不動，請使用每日最低需求的蛋白質量：每公斤體重0.8公克蛋白質。
- 如果您處於壓力之下、孕期、疾病康復期，或者如果您一直有在執行高強度的重量或耐力訓練，則請使用較高需求的蛋白質量（介於1.2–2.0之間）。在確定您身體的蛋白質需求量時，請考慮以下因素：您的年齡、體格、活動強度、健康狀況和是否患有任何疾病等。



什麼是蛋白質?

蛋白質是人體結構、功能和代謝所必需的重要巨量營養素。蛋白質存在於身體的每個部位及組織：肌肉、皮膚、骨骼、頭髮等。

- 身體結構 — 肌肉、膠原蛋白、角質蛋白與彈力蛋白
- 荷爾蒙 — 胰島素等
- 運輸蛋白 — 將氧氣從肺部運輸到身體各組織的血紅蛋白
- 酵素 — 負責體內的許多化學反應

蛋白質由20種胺基酸組成

- 11種非必需胺基酸可以由我們身體自己合成
- 9種我們身體必需的胺基酸則需從食物中攝取

如果食物中9種必需胺基酸全部含有 = 完全蛋白質

• 例如魚、牛肉、家禽、豬肉和雞蛋等動物性蛋白質，以及萵菜籽、有機大豆和藜麥等植物性蛋白質。

如果食物缺少一種或幾種必需胺基酸 = 不完全蛋白質

• 好消息是您可以通過食用各種植物性食物來獲取所有必需胺基酸。這樣做有助於確保每天為您的身體提供足夠的蛋白質。

全素者攝取蛋白質的小訣竅

全素者與素食者的常見陷阱

許多全素食者和素食者發現自己吃了很多簡單碳水化合物，如麵包、義大利麵、糖或麵粉製品。這些高升糖指數食物必然會導致體重增加、疲勞和其他健康問題，也是造成許多人每天無法獲得足夠的蛋白質和膳食纖維的原因。



豆類

應避免將罐裝豆類食品作為蛋白質的主要來源，因為其加工過程使它們成為高升糖指數的澱粉而不是蛋白質。購買乾豆，將其浸泡、慢煮或發芽，以獲得最佳的營養和蛋白質價值。



堅果

綜合堅果和在商店購買的烘焙堅果或鹽味堅果並非蛋白質的最佳選擇，因為它們經過高度加工，通常具有較高的升糖指數。堅果就是處於休眠狀態的種籽；要讓其成為蛋白質的來源並減少碳水化合物的含量，只需將其浸泡在過濾的水中即可。這樣不僅可以強化營養素，也可使其更易消化。請確保這些堅果是生的。杏仁可以浸泡整夜，沖洗乾淨後保存在冰箱中備食。吃這樣的杏仁很難超過一把，會讓您非常有飽足感。如果是其他堅果，則僅需浸泡幾分鐘或幾個小時。

全素者的植物性蛋白質來源

藜麥、奇亞籽、有機或非基改豆腐、豌豆、米蛋白粉和天貝。將全穀類、豆類、堅果、種籽和莢果搭配一起食用對於確保攝取足夠量的蛋白質非常重要。

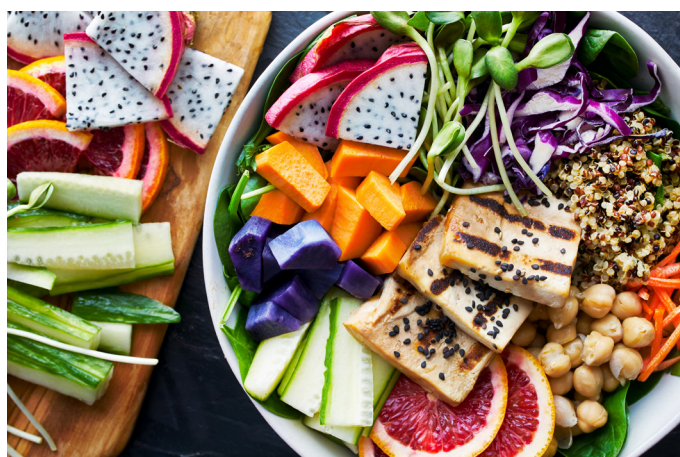
素食者的蛋白質來源

包括以上所有例子，以及蛋類或乳製品



扁豆

扁豆是一種營養豐富的食物。它們含有礦物質、蛋白質和膳食纖維。您可以將其慢煮成湯、豆泥或做成美味的配菜，或者豆芽菜放入沙拉。



食物搭配

為確保您獲得足夠的必需胺基酸以攝取完整的蛋白質，每天食用多種植物性食物非常重要。苜蓿籽、藜麥、黃豆製品如豆腐和天貝，以及有機豆奶都富含完整蛋白質。將全穀物例如野米、小麥(無麩質過敏者可食用)或小米等與一種堅果、一種種籽、一種豆類或一種莢果混合也能提供完整蛋白質。您不必餐餐都食用所有這些食物，只需在全天搭配食用即可。

蛋白質建議攝取量

食物	分量	蛋白質 (公克)	蛋白質 (公克/100卡)
天貝	1杯*	34	10.6
黃豆(熟)	1杯*	31	10.6
麵筋(非油炸)	85克	21	15.6
扁豆(熟)	1杯*	18	7.8
黑豆(熟)	1杯*	15	6.7
腰豆(熟)	1杯*	15	6.8
鷹嘴豆(熟)	1杯*	15	5.4
斑豆(熟)	1杯*	15	6.3
利馬豆(熟)	1杯*	15	6.8
素漢堡	1塊漢堡排	15	10.7
黑眼豆(熟)	1杯*	13	6.7
去皮豌豆	1杯*	12	5.0
板豆腐	110克	12	11.2
組織化植物蛋白(TVP)(熟)	½杯*	12	15.0

食物	分量	蛋白質 (公克)	蛋白質 (公克/100卡)
木棉豆腐	110克	10	10.7
豌豆(熟)	1杯*	9	6.4
藜麥(熟)	1杯*	8	3.7
發芽全穀物麵包	2片	8	5.4
豆奶(有機原味)	1杯*	7	6.6
有機黃豆優格(原味)	240 毫升	6	4.0
菠菜(熟)	1杯*	5	13.0
綠花椰菜(熟)	1杯*	4	6.7

*1杯為240毫升

資料來源：美國農業部國家營養資料庫標準參考2018年版以及製造商的資訊。成年男性全素者的蛋白質建議攝取量約為每天63公克；對成年女性全素者來說約為每天52公克。



全新生活™ 飲食計畫的建議和小訣竅

7天體內環保飲食計畫

為何適合您：
 體內環保飲食計畫旨在幫助您減少對糖、脂肪及加工食品的依賴，並增加對植物性蛋白質、纖維、健康脂肪及多種維生素的攝取。這將有助於改善您的消化系統、降低患慢性疾病（如心臟病、糖尿病、高血壓及某些癌症）的風險，並促進您的整體健康。

7天體內環保的一天：
 以下是一份典型的體內環保飲食計畫示例，旨在提供均衡的營養，並促進您的健康。

體內環保飲食計畫：
 體內環保飲食計畫旨在幫助您減少對糖、脂肪及加工食品的依賴，並增加對植物性蛋白質、纖維、健康脂肪及多種維生素的攝取。這將有助於改善您的消化系統、降低患慢性疾病（如心臟病、糖尿病、高血壓及某些癌症）的風險，並促進您的整體健康。

體內環保飲食

適合正在追求一個可以達到全面最佳健康及窈窕目標的您。無論是第一次開始您的窈窕計畫或曾經嘗試過健康管理面臨停滯期，7天體內環保計畫的目的在於藉由滿滿7天的蔬果飲食、蛋白質及好脂肪，溫和的排除體內雜質，減少身體對糖分的依賴，增強身體對碳水化合物的反應，抑制對甜食以及油膩食物的需求，將可幫助你達到健康及窈窕目標。

供您參考的蛋白質來源：

- #### 全素
- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
 - 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
 - 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
 - ½杯天貝 (20公克蛋白質)
 - ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
 - ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
 - ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)
- #### 素食

有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表

14天密集燃脂飲食計畫

為何適合您：
 您若希望透過在短期內透過一個密集燃脂飲食計畫達成健康管理目標，則此計畫將是您最佳選擇。此計畫旨在幫助您減少對糖、脂肪及加工食品的依賴，並增加對植物性蛋白質、纖維、健康脂肪及多種維生素的攝取。這將有助於改善您的消化系統、降低患慢性疾病（如心臟病、糖尿病、高血壓及某些癌症）的風險，並促進您的整體健康。

14天密集燃脂的每一天：
 以下是一份典型的密集燃脂飲食計畫示例，旨在提供均衡的營養，並促進您的健康。

體內環保飲食計畫：
 體內環保飲食計畫旨在幫助您減少對糖、脂肪及加工食品的依賴，並增加對植物性蛋白質、纖維、健康脂肪及多種維生素的攝取。這將有助於改善您的消化系統、降低患慢性疾病（如心臟病、糖尿病、高血壓及某些癌症）的風險，並促進您的整體健康。

14天密集燃脂飲食計畫

您堅定承諾想要在短期內透過一個密集燃脂飲食計畫達成健康管理目標。透過計畫您將可以擊退脂肪並讓您在生理和心理上都有所改善，只要有決心去做，目標就可達成。在此計畫中，一天將享用11-14份蔬菜、1份水果、6份蛋白質和2份好脂肪。

供您參考的蛋白質來源：

- #### 全素
- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
 - 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
 - 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
 - ½杯天貝 (20公克蛋白質)
 - ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
 - ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
 - ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)
- #### 素食

1個雞蛋 (6公克蛋白質)
 有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表

參考資料：

(1) Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp.81-89.



全新生活™飲食計畫的建議和小訣竅



30天啟動窈窕計畫

使用此完整的計畫組合，幫助您快速啟動您的旅程，開始您的全新生活™生活方式並實現您的健康目標。此計畫為您提供一切所需，包括飲食計畫、推薦的營養素與運動計畫，可幫助您以正確的方式開始。此計畫分為兩個階段。第一階段（第1-7天）可以幫助維持消化道機能並為第二階段做好準備。第二階段（第8-30天）將修改您的飲食計畫並加入運動。

供您參考的蛋白質來源：

全素

- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
- 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
- ½杯天貝 (20公克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
- ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)

素食

- 1個雞蛋 (6公克蛋白質)
- 有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表

短期加速衝刺飲食計畫

為何適合您：
短期加速衝刺飲食計畫，全力去進行可達成健康管理目標的行動。您已準備好打破不良的生活習慣，並開始擊退脂肪，維持健康。

短期加速衝刺飲食計畫的一天
以下提供許多健康的飲食選擇及份量，可從健康飲食中，每天選擇數種進行搭配，選擇4-6種，以各種健康營養管理目標以及建議搭配的營養素。

優質蛋白質：
幫助提高肌肉量，增加飽足感。
LeanCare™ 植物蛋白、豆類、黃豆、豆豉、豆乾

纖維：
可促進腸胃蠕動，有助於維持體重。

健康脂肪：
有助於心臟健康，可促進新陳代謝。
堅果、橄欖油、亞麻油、可從健康調味料中獲取。

碳水化合物：
提供能量，是身體運作所必需。
全穀類、豆類、薯類、根莖類。

維生素、礦物質：
維持身體健康，有助於維持體重。
蔬菜、水果、全穀類、豆類、根莖類。

以下提供許多健康的飲食選擇及份量，可從健康飲食中，每天選擇數種進行搭配，選擇4-6種，以各種健康營養管理目標以及建議搭配的營養素。

短期加速衝刺飲食計畫

您願意信守對自己的承諾，全力去進行可達成健康管理目標的行動。您已準備好打破不良的生活習慣，並開始擊退脂肪，維持健康。在此計畫中，一天將享用7-9份蔬菜、2份水果、4-5份蛋白質、3份好脂肪和1份低升糖指數碳水化合物。

供您參考的蛋白質來源：

全素

- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
- 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
- ½杯天貝 (20公克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
- ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)
- 1杯有機豆奶 (8公克蛋白質)
- 1杯燕麥奶 (4公克蛋白質)

素食

- 1個雞蛋 (6公克蛋白質)
- 有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表



參考資料：

(1) Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp.81-89.

全新生活™飲食計畫的建議和小訣竅



短期均速漸進飲食計畫

為何適合您：
您正在每天循序漸進地改變生活模式。

短期均速漸進飲食計畫的一天：
以下是您每日參考的飲食範例及大部分可供選擇的食物。每天要飲用至少8杯水（每杯240毫升）。選擇低鈉罐頭食品以幫助降低您的鈉攝取量。

- 全素**：全素飲食
- 蛋類**：全蛋或蛋清
- 豆類**：全豆或豆泥
- 魚類**：全魚或魚片
- 乳製品**：全乳或乳酪
- 其他**：全蛋黃、全蛋清、全乳酪、全乳酪乾

全素
幫助降低全素飲食的鈉含量
Lactaid® 含有乳糖酶，幫助消化乳糖
可促進新陳代謝，有助於維持體重
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝

短期均速漸進飲食計畫

您正在每天循序漸進地改變生活模式。在此計畫中，一天將享用9-10份蔬菜、2份水果、5份蛋白質、2份好脂肪、1份全穀類和1份低升糖指數碳水化合物。

供您參考的蛋白質來源：

- #### 全素
- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
 - 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
 - 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
 - ½杯蕎麥 (熟) (10公克蛋白質)
 - ½杯燕麥片 (5公克蛋白質)
 - ½杯藜麥 (5公克蛋白質)
 - ½杯天貝 (20公克蛋白質)
 - ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
 - 1塊素漢堡 (無穀物) (11公克蛋白質)
 - ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
 - ½杯豆類 (熟) (8公克蛋白質)
 - ½杯扁豆 (熟) (9公克蛋白質)
 - ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)
 - 1杯有機豆奶 (8公克蛋白質)
 - 1杯燕麥奶 (4公克蛋白質)
 - ½杯大麥 (熟) (11公克蛋白質)

- #### 素食
- 1個雞蛋 (6公克蛋白質)
- 有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表

長期持續維持飲食計畫

為何適合您？
您現在達到了健康體重，想要保持健康的生活模式。您希望進行可讓您專注在維持理想身體組成，但又有一定的彈性及可偶而放縱的計畫！在此計畫中，一天將享用7-9份蔬菜、2份水果、4-5份蛋白質、2份好脂肪、0-1份乳製品、1份全穀類和1份低升糖指數碳水化合物。

長期持續維持飲食計畫全日飲食範例：
以下是您每日參考的飲食範例及大部分可供選擇的食物。每天要飲用至少8杯水（每杯240毫升）。選擇低鈉罐頭食品以幫助降低您的鈉攝取量。

- 全素**：全素飲食
- 蛋類**：全蛋或蛋清
- 豆類**：全豆或豆泥
- 魚類**：全魚或魚片
- 乳製品**：全乳或乳酪
- 其他**：全蛋黃、全蛋清、全乳酪、全乳酪乾

全素
幫助降低全素飲食的鈉含量
Lactaid® 含有乳糖酶，幫助消化乳糖
可促進新陳代謝，有助於維持體重
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝
含有豐富蛋白質，可促進新陳代謝

長期持續維持飲食計畫

您現在達到了健康體重，想要保持健康的生活模式。您希望進行可讓您專注在維持理想身體組成，但又有一定的彈性及可偶而放縱的計畫！在此計畫中，一天將享用7-9份蔬菜、2份水果、4-5份蛋白質、2份好脂肪、0-1份乳製品、1份全穀類和1份低升糖指數碳水化合物。

供您參考的蛋白質來源：

- #### 全素
- 1杯豌豆 (8公克蛋白質)
 - 1杯朝鮮薊 (6公克蛋白質)
 - 1杯菠菜 (5公克蛋白質)
 - ½杯蕎麥 (熟) (10公克蛋白質)
 - ½杯燕麥片 (5公克蛋白質)
 - ½杯藜麥 (5公克蛋白質)
 - ½杯天貝 (20公克蛋白質)
 - ½杯毛豆 (12公克蛋白質)
 - ½杯非基改有機豆腐 (11公克蛋白質)
 - 1塊素漢堡排 (無穀物) (11公克蛋白質)
 - ½杯豆類 (熟) (8公克蛋白質)
 - ½杯扁豆 (熟) (9公克蛋白質)
 - ¼杯奇亞籽 (10公克蛋白質)
 - 1杯有機豆奶 (8公克蛋白質)
 - 1杯燕麥奶 (4公克蛋白質)

- #### 素食
- 1個雞蛋 (6公克蛋白質)
 - ½杯茅屋起司 (12公克蛋白質)
 - 40克莫札瑞拉起司 (10公克蛋白質)
 - 1杯優格 (13公克蛋白質)
 - 1杯希臘優格 (23公克蛋白質)
 - 1杯牛奶 (8公克蛋白質)
- 有關全素蛋白質來源，請參閱全素食品列表

參考資料：
(1) Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp.81-89.