

選擇蔬食營養真正好

蔬食營養多又好		
營養物	植物性食品(500cal)	動物性食品(500cal)
蛋白質(g)	33	34
膽固醇(mg)	-----	34
脂肪(g)	4	36
β胡蘿蔔素 (mcg)	29919	17
膳食纖維(g)	31	-----
維他命 C(mg)	293	4
葉酸(mcg)	1168	19
維他命 E(mgATE)	11	0.5
鐵(mg)	20	2
鎂(mg)	548	51
鈣(mg)	545	252
等分量的番茄、菠菜、青豆、豌豆、馬鈴薯 等分量的牛肉、豬肉、雞肉、全脂牛奶		

資料來源：救命飲食 253 頁

一般人強調蛋白質的攝取好像非得從動物來，其實植物性食品與動物性食品中的蛋白質含量是不相上下的；德國的 Max Planck 學術中心營養生理部自一九六七年以來得到肯定的結論：植物性蛋白質一致比動物性蛋白質品質好。另外植物性食品含豐富抗氧化劑、維他命、礦物質、纖維素，都比動物性食品高出很多，且沒有危害人體的脂肪與膽固醇。

蔬食含有豐富蛋白質			
牛肉	17.3	麥粉	28.6
豬肉	20.6	豆腐皮	8.5
肉雞	22.8	傳統豆腐	23.8
麵筋	65	小方豆干	27.1
黃豆	23.4	蓮子	35.9
紫菜	27.1	麵腸	14.5
花生	25.3	綠豆	17.3
每 100 克食物蛋白質含量 (g)			
資料來源：衛生署食品衛生處			