

2026-08-07

植物性食物 - 銀髮族的營養新選擇

 收藏



植物性飲食（即素食）現在越來越流行，不少銀髮族也希望藉此吃出健康。植物性飲食一般含有較少飽和脂肪和較多抗氧化作用的植物化學物，如食物選擇得宜，的確有助維持營養均衡。植物性食物除了我們一般常見的蔬菜、水果和五穀類之外，其實也可以是我們的蛋白質和鈣質來源，讓我們一起了解更多。

植物性蛋白質來源

根據衛生署的長者健康飲食金字塔，每天蛋白質攝取量建議為五至六兩，除了肉類和魚類外，也可多選擇植物性的蛋白質，如豆腐和豆類，並平均分配在三餐中。豆類亦有多元化的選擇，如紅豆、綠豆、眉豆和紅腰豆等。然而，除了黃豆（包括枝豆／毛豆／納豆）外，大部分植物性蛋白質所提供的蛋白質營養未必足夠全面，缺少部分必需氨基酸，所以素食者可多選擇一些黃豆類製品，並應按需要增加蛋白質攝取。

植物性鈣質來源

每天攝取足夠的鈣質對長者鞏固骨骼、預防骨質疏鬆及減少跌倒骨折至關重要。當我們說起鈣質，很容易會想起動物性食物，例如牛奶、乳酪和芝士。但其實一些植物性食物也是鈣質來源，當中蛋白質豐富的板豆腐和豆腐乾便是優質的鈣質來源。除此之外，素食者也可選擇一些高鈣植物奶，例如每100毫升含不少於120毫克鈣質的高鈣低糖豆奶、杏仁奶、燕麥奶和米奶等。然而，如長者已在醫生建議下服用鈣補充劑，則需避免從飲食中過量攝取鈣質。

避免高鈉高脂陷阱

植物性食物若選擇不當，亦有機會落入高鈉及高脂的陷阱。一些加工素肉，例如素雞、植物免治肉碎、素食漢堡扒、素食午餐肉等，有機會在製作過程中額外添加油和鹽分，令脂肪和鈉質增加，不利於心血管健康。另外，一些油炸的黃豆類製品，例如豆卜和炸枝竹，熱量與脂肪量也非常高，長期食用有機會令體重上升。

植物性食物配搭建議

早餐	番茄毛豆通心粉
午餐	椰菜板豆腐湯米粉
下午茶	蘋果 + 高鈣低糖杏仁奶
晚餐	洋蔥紅腰豆白豆乾燴紅米飯 + 炒芥蘭

選擇合適的植物性食物有助增加膳食纖維攝取，同時減少脂肪攝取，然而這些食物也會缺乏一些營養素，例如維他命B12，所以全素食的長者有需要攝取額外添加了維他命B12的食物。由於植物性飲食在食物配搭方面需要考慮更多因素，建議向註冊營養師查詢，以確保飲食均衡，促進全面健康。

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊營養師諮詢。

撰文：基督教聯合那打素社康服務 社區營養服務 註冊營養師 梁安琪

房協社區及長者服務*小資訊

房協「長者安居樂」轄下的樂頤居及彩頤居設有食堂，由廚師每日精心烹調營養均衡的健康餐，為住戶提供美味又有益健康的膳食選擇，關顧身心所需。

*此服務由香港房屋協會提供，撰文機構及營養師僅提供內容作教育用途。

下一篇文章 →

訂閱我們

接收我們的最新資訊

輸入電郵.....



追蹤我們



有關香港房屋協會 免責聲明 版權公告 私隱政策聲明 資料公開聲明 無障礙聲明 網站指南
當您瀏覽本網站時，某些 cookies 將儲存在您的電腦硬盤上。這些 cookies 僅用於瀏覽目的，不會收集任何個人資訊。[了解更多關於Cookies](#)

©2026 房協長者安居資源中心 版權所有 不得轉載

繼續