



## 蔬食新風潮 吃素潮不潮

記者 鄭惠心 施奕如 報導

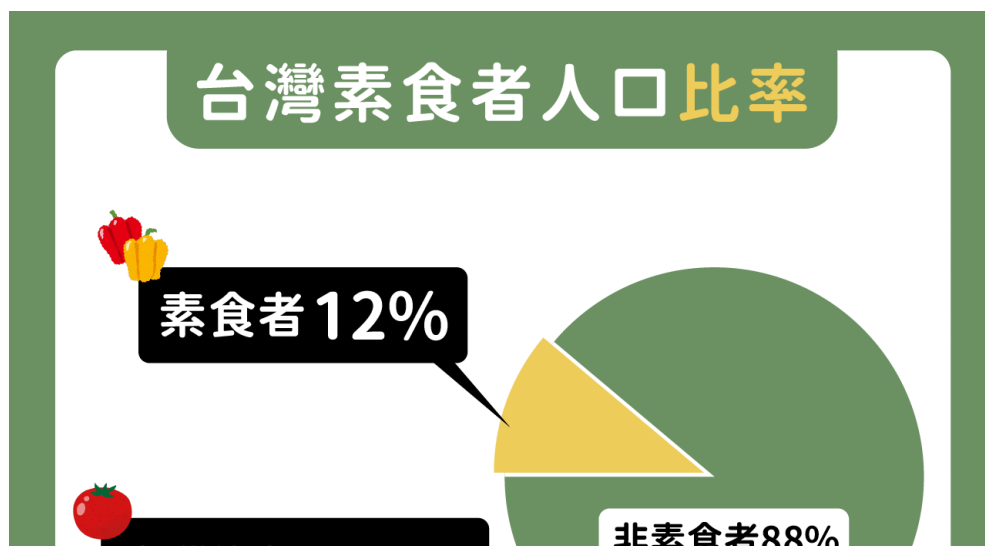
2021/05/30

走進各大連鎖超商，可以發現商品架上多了一區新的「蔬食區」，從蛋奶素、五辛素、純素皆可選擇；連鎖咖啡廳業者如星巴克、路易莎、Cama的菜單上多了燕麥奶或植物奶等選項，不少蔬食餐廳更成了一位難求的熱門打卡景點。究竟這股「蔬食風潮」是從何而來、又是如何興起的呢？

### 蔬食文化 未來新趨勢

隨著現代人越來越重視飲食、健康與環保，全球掀起了「蔬食風潮」，而「蔬食」其實不僅僅是一種飲食習慣，背後更代表了一種生活的態度。「茹素」不再侷限於傳統宗教信仰，養生、健康、環保、動保等各種背後的原因，皆讓素食市場極具商機與發展潛力，植物性飲食已成為餐飲業未來的趨勢。

台灣人的飲食喜好與習慣同樣也有所改變，早在2017年時，台北就曾被CNN評選為「世界十大素食友善城市」之一。根據109年經濟部國內外經濟情勢分析報告，我國基於宗教、風俗及飲食等多元特性，素食人口比率為12%，顯示約有270萬人吃素，可見台灣的素食市場相當蓬勃。消費者口味的改變，讓各大餐飲業者看見了商機，蔬食餐廳、素食食品如雨後春筍般冒出，顯示「蔬食文化」逐漸成型，其中，享受蔬食、可葷可素的「彈性素食者」也在日益增加中。



台灣約有  
270萬人吃素喔!



109年台灣素食人口比率。(圖片來源 / 鄭惠心製) 資料來源：經濟部國內外經濟情勢分析報告

根據全球市調公司歐睿國際 (Euromonitor International) 於今年三月所發表的調查結果，全球約有42%的人口為彈性素食者，這群人吃素的理由通常是為了追求健康，而選擇減少食用過度加工的肉類食品，飲食以蔬果、奶蛋等植物性食物 (Plant-Based Food)、原型食物 (Whole Food) 為主。(原型食物意指天然、不經加工的食物，相較於加工食品能夠保留更多的營養價值)。

而歐睿國際的調查報告中也指出，1995至2010年出生的Z世代中，約有54%的人口不食用肉類或其他動物性產品，代表有過半的年輕世代選擇植物性飲食，顯示Z世代重視環保、維護動物權益的理念。重視環境生態、研究素食創意料理的YouTuber野菜鹿鹿表示，吃素的理由，正是因為發現了吃素也是保護環境的一種方式。

## 素食類別怎麼分？

吃素的理由百百種，每個人選擇吃素的背後都有不同的原因，因此，素食也有不同的類別。根據衛福部食品藥物管理署的產品標示規定，素食可以分為「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「植物五辛素」等五類。「全素或純素」為不含植物五辛的純植物性飲食，「蛋素」為純素及蛋製品，「奶素」為純素及奶製品，「奶蛋素」為純素及蛋奶製品，「植物五辛素」則代表不含蔥、蒜、韭菜、蕎及興渠 (即洋蔥) 的純植物性飲食。

## 台灣五大素別

	肉	蛋	奶	五辛	植物
純素(全素)					○
蛋素		○			○
奶素			○		○
奶蛋素		○	○		○
植物五辛素					○

奶蛋素

植物五辛素

五辛：蔥、蒜、韭、蕎及洋蔥

台灣五大素別，產品須清楚標示。(圖片來源 / 鄭惠心製) 資料來源：衛福部食品藥物管理署

## 純素 = Vegan ?

瀏覽各大社群媒體網站，可以看到不少網友提倡「Vegan」，大眾普遍會將Vegan直接翻譯為「純素」或「全素」，但其實從國外傳入的Vegan精神與核心意義，與過去台灣傳統上認為的純素飲食之概念並不完全相同，選擇Vegan的理由，是基於愛護動物與環境保育的心。

Vegan是一種生活方式，意指在生活的每一個面向，包含食、衣.....各方面，都不使用會對動物造成傷害的產品，例如不食用蜂蜜、燕窩；不使用有動物性成分、動物實驗的化妝保養品；不使用動物皮革、蠶絲、羊毛等衣物，完全杜絕所有與動物相關的產品。而不食用肉類，也能夠減少溫室氣體的排放量，實踐環保。

Vegan將尊重生命、動物保育的理念落實於生活中的每一個層面，從餐桌延伸至日常生活，展現了個人的價值觀與態度。

## 未來食物植物肉

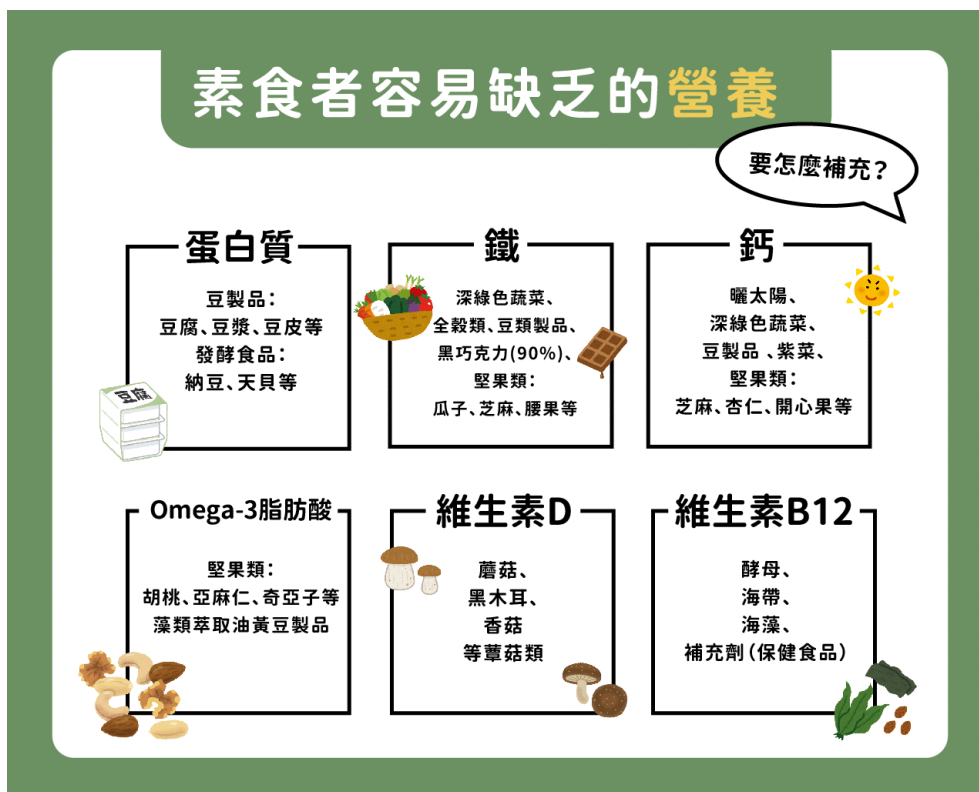
蔬食市場的擴大，也讓許多新產品走進大眾的視野，例如美國素肉品牌「Beyond Meat 未來肉」、針對亞洲飲食方式研發的「Omni新豬肉」相繼被引入台灣市場。此類肉品以全植物性材料製成，使用豌豆、大豆等植物性蛋白質，提供人體每日所需的養分，且各品牌皆說明肉品的口感、賣相及口味均近似於真肉。相較於動物肉，植物肉確實能減少溫室氣體的排放量，不過普遍大眾對於「植物肉」仍抱持著懷疑的態度。

「都已經選擇吃素了，為什麼還要吃假的肉？」有些民眾會有這樣的疑問。對此，野菜鹿鹿說明，對於準備葷轉素的民眾而言，可能會因為懷念肉的滋味而無法轉素成功，這時候植物肉就是一種很好的替代品，偶而食用能夠解解癮，久之便能順利成為素食者，但現在的植物肉仍舊是高度加工的食品，鈉含量偏高，因此也不建議每日食用。

## 吃素要注意？

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

那麼素食者每日飲食該特別注意什麼營養素的攝取呢？環球科技大學餐飲廚藝系主任劉禧賢說明，除了蛋白質外，素食者應注意鈣、鐵、Omega-3脂肪酸、維生素B12、維生素D的攝取，可以經由豆類、堅果、海藻類、蕈菇類補充人體營養，其中素食者特別容易缺乏的維生素B12，是人體製造DNA和紅血球的重要營養素，若缺少會導致無法形成健康的紅血球，進而影響生理的代謝機能，可藉由酵母、海帶、海藻、補充劑來達到每日所需。



素食者易缺乏的營養與來源。(圖片來源 / 鄭惠心製) 資料來源：劉禧賢

「吃素」或許是一種更健康、對環境更友善的飲食方式，能夠延緩地球暖化和糧食危機。環保、無肉、蔬食、輕食為大眾提供了許多新的選擇，大量推出的素食產品也讓「吃素」成為一件越來越方便的事情，市場對於素食者更加友善。但不論選擇吃素與否，都應注意平時的飲食習慣，了解自己身體真正需要的營養是什麼，選擇新鮮、健康的天然食材，對人體才是最健康的。

關鍵字：蔬食、素食、環保、永續、Vegan

縮圖來源：鄭惠心製

□ 回到【新興飲食風潮 素在必行】專題



記者 鄭惠心



編輯 蘇芳威