

全港
最大
素食及綠色展

第九屆



亞洲素食展

17-19.2.2023

灣仔會展3FG

素食及綠色生活習慣 問卷調查 新聞發佈會

2023年2月17日

主辦單位:



策略伙伴:



發佈會嘉賓代表：



柏堡活動策劃有限公司
董事總經理
李亦珺



資深營養師
黃榮俊先生



註冊西醫
麥凱婷醫生

調查背景

近年不同公司、餐廳合力推動素食，令大家更加認識素食文化。大會想藉着大眾日常的飲食習慣，了解港人對素食及綠色生活的意向和想法；希望業界透過今次的調查結果，能夠更掌握大眾對素食的需求，進一步推動素食界發展。

受訪數目：接近1000位

受訪地區：香港

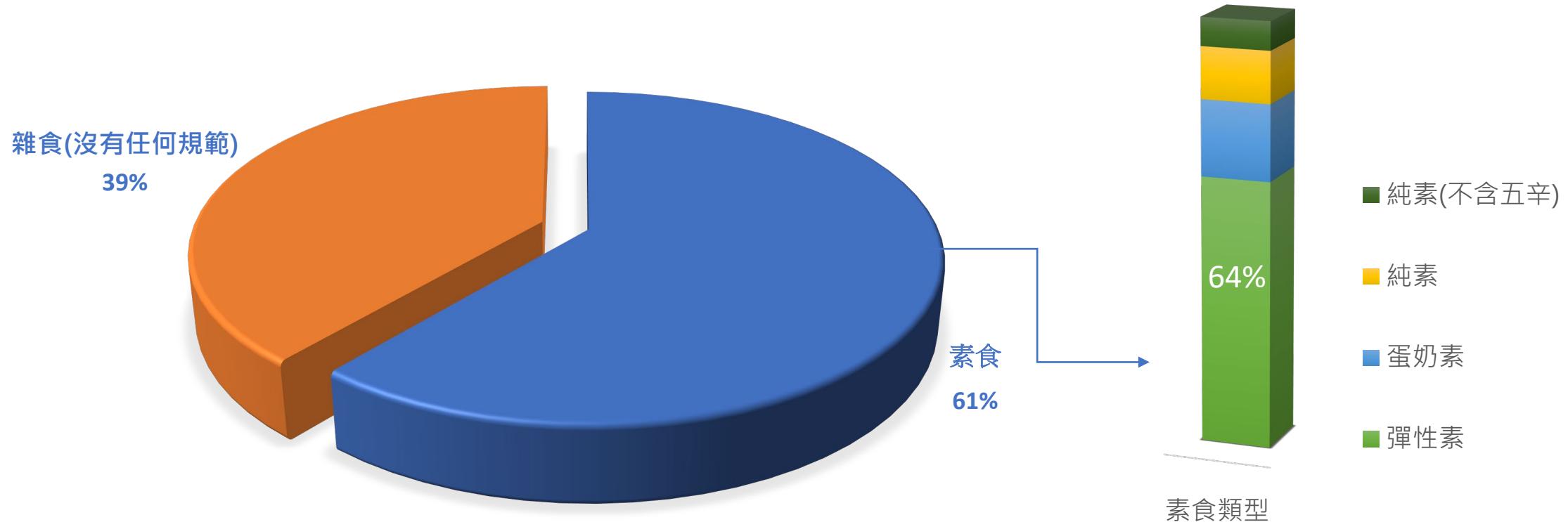
年齡：介乎14至65歲



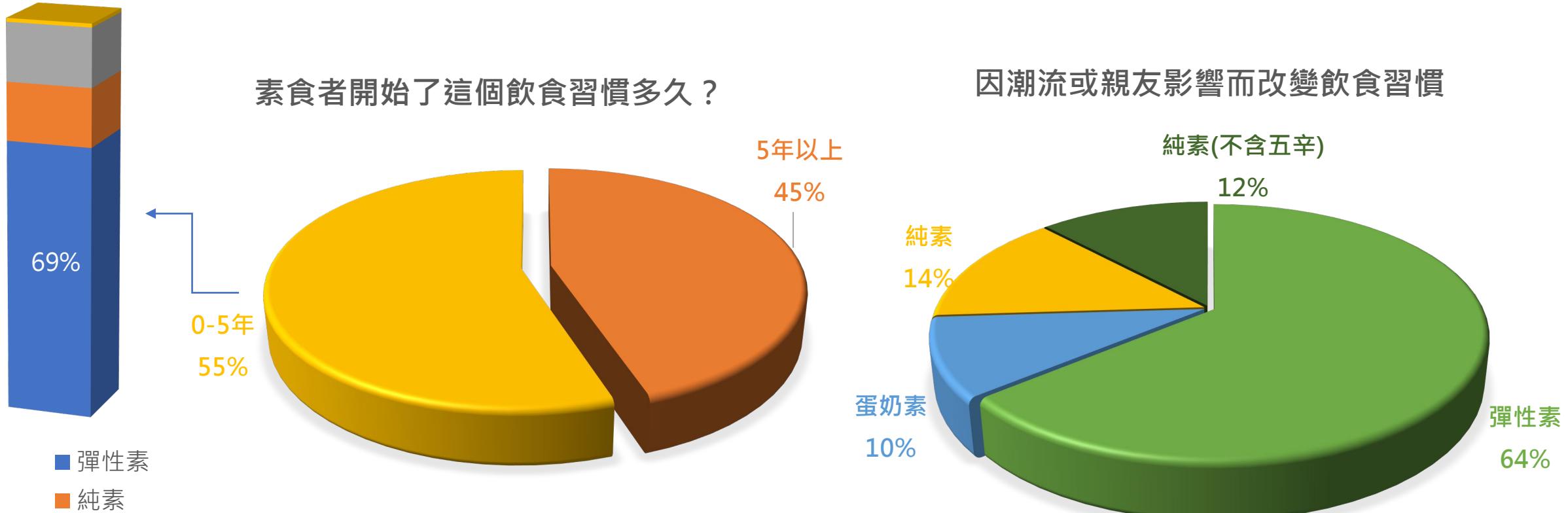
亞洲素食展
17-19.2.2023

超過6成受訪者有茹素習慣

受訪者的個人飲食習慣屬以下哪類？



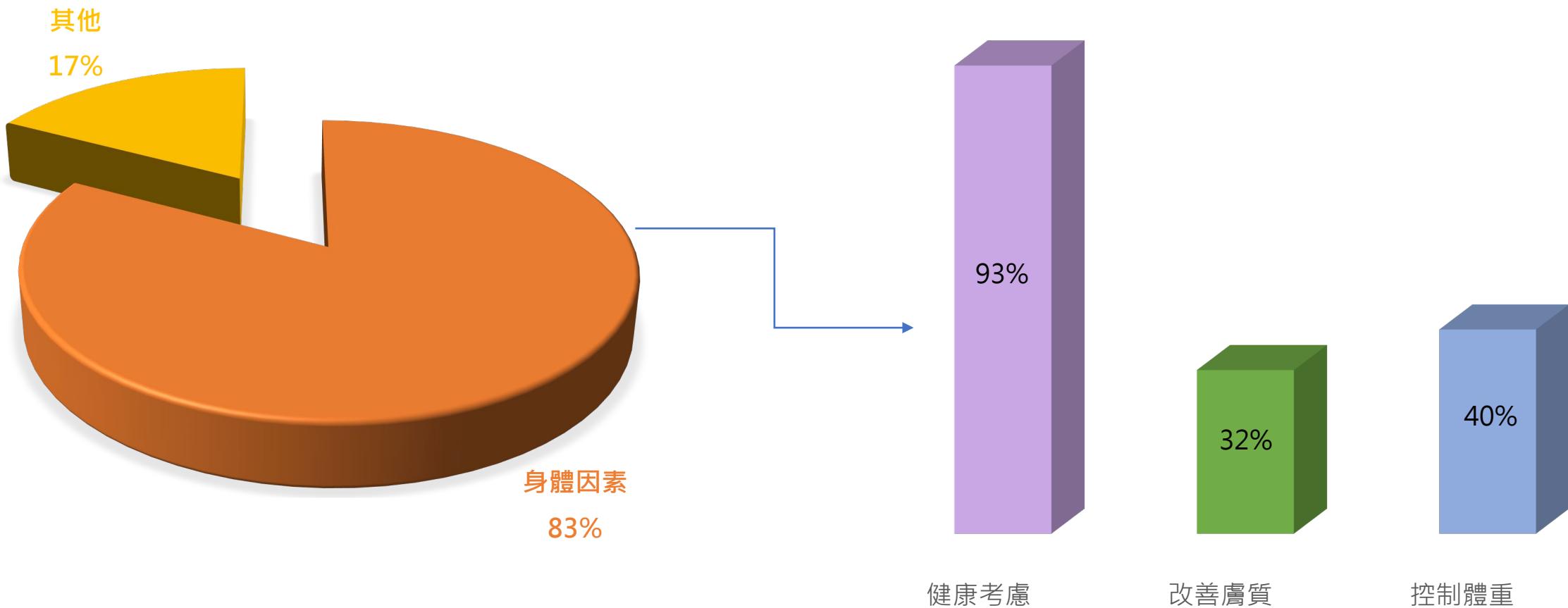
5年內開始素食習慣的受訪者有近7成為彈性素



亞洲素食展
17-19.2.2023

追求健康是素食者改變飲食習慣的主因

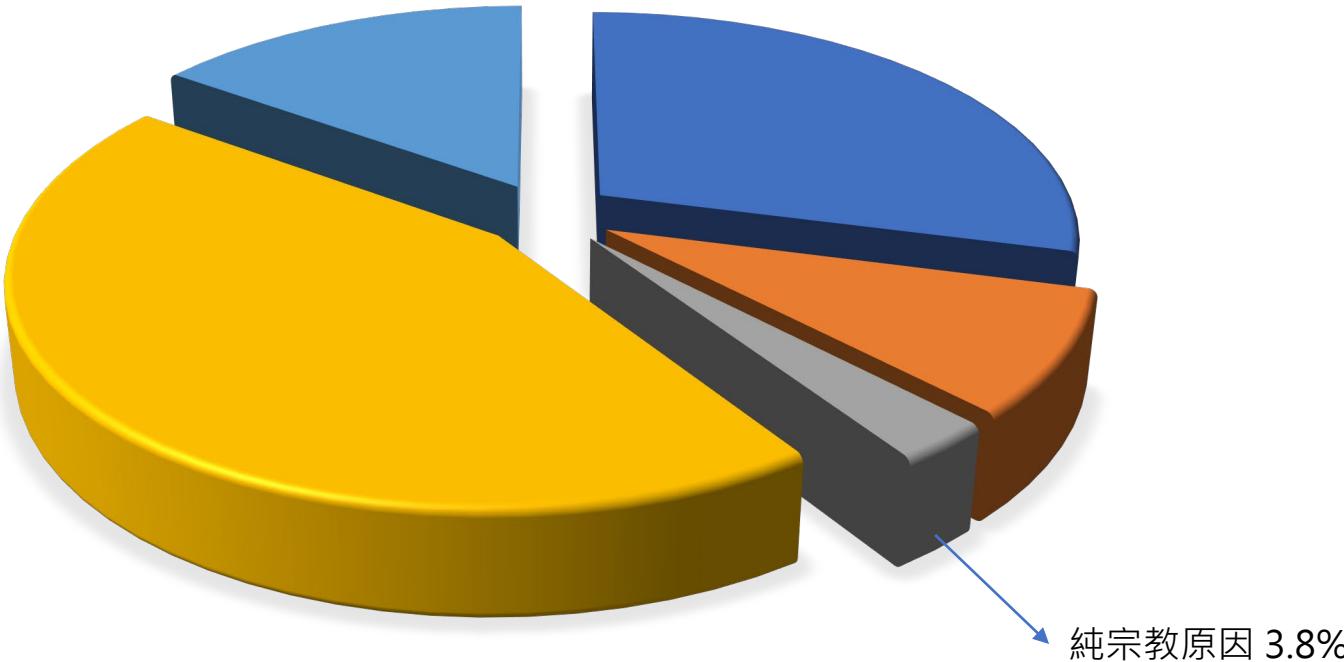
改變飲食習慣的主因



亞洲素食展
17-19.2.2023

純宗教原因只佔少數

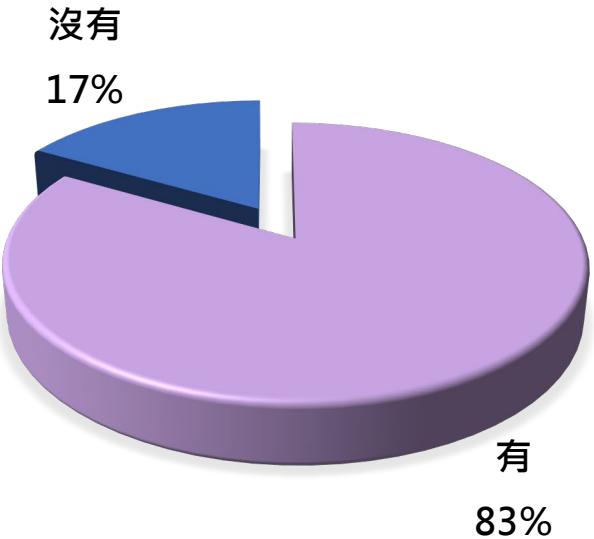
改變飲食習慣的其他原因



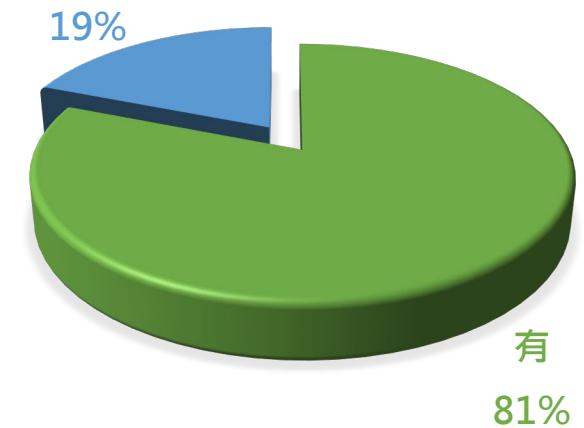
17-19.2.2023

植物肉及植物奶的體驗

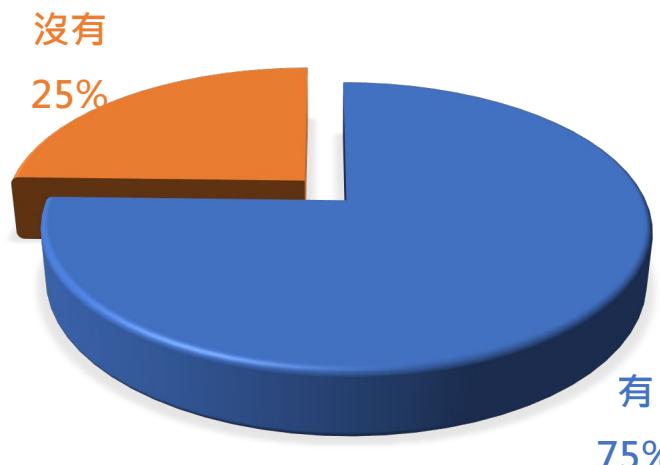
受訪者有嚐試過植物肉及植物奶嗎？



雜食者有嚐試過植物奶嗎？



雜食者有嚐試過植物肉嗎？

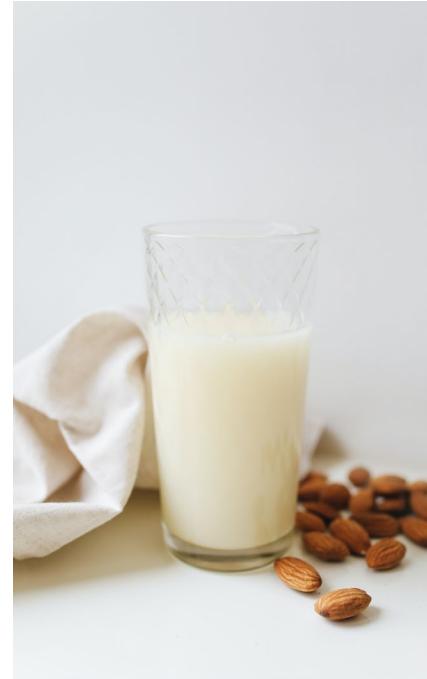


植物肉及植物奶



植物肉

- 由豆類或菇連同植物性材料製作
- 無動物成分
- 適合素食者食用
- 利用科技模擬動物肉
- 製成不同口感、質地、形態、風味
- 雜食者亦對植物肉產生興趣



植物奶

- 植物中提煉
- 仿奶類飲品
- 燕麥奶、豆奶、杏仁奶、米奶

植物肉及植物奶的取代性

植物肉

- 可以替代動物性蛋白
- 由黃豆提供蛋白
- 氨基酸組合媲美動物肉
- 蛋白質供應同動物蛋白相近
- 沒有動物激素、膽固醇、反式脂肪



植物奶

- 整體熱量、蛋白質及脂肪含量較牛奶低
- 較少鈣質及維他命B
- 一般植物奶類會添加以上營養素
- 含較高比例不飽和脂肪酸
- 沒有膽固醇
- 有多酚類，異黃酮及卵磷脂等植物化合物
- 幫助維持體重、減肥瘦身
- 適合乳糖不耐症人士

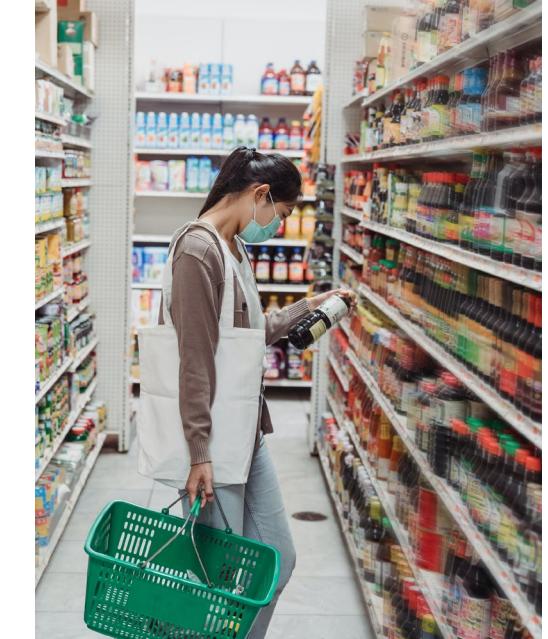


17-19.2.2023

購買植物肉及植物奶的注意事項

植物肉

- 製作時有機會加入植物油及額外調味料
- 飽和脂肪及鈉含量增高
- 有機會加入添加劑如色素及香料
- 購買時留意閱讀產品材料資料及營養標籤
- 選擇高蛋白質、低熱量、低飽和脂肪、低鈉產品
- 免經油炸處理與重口味料理方式



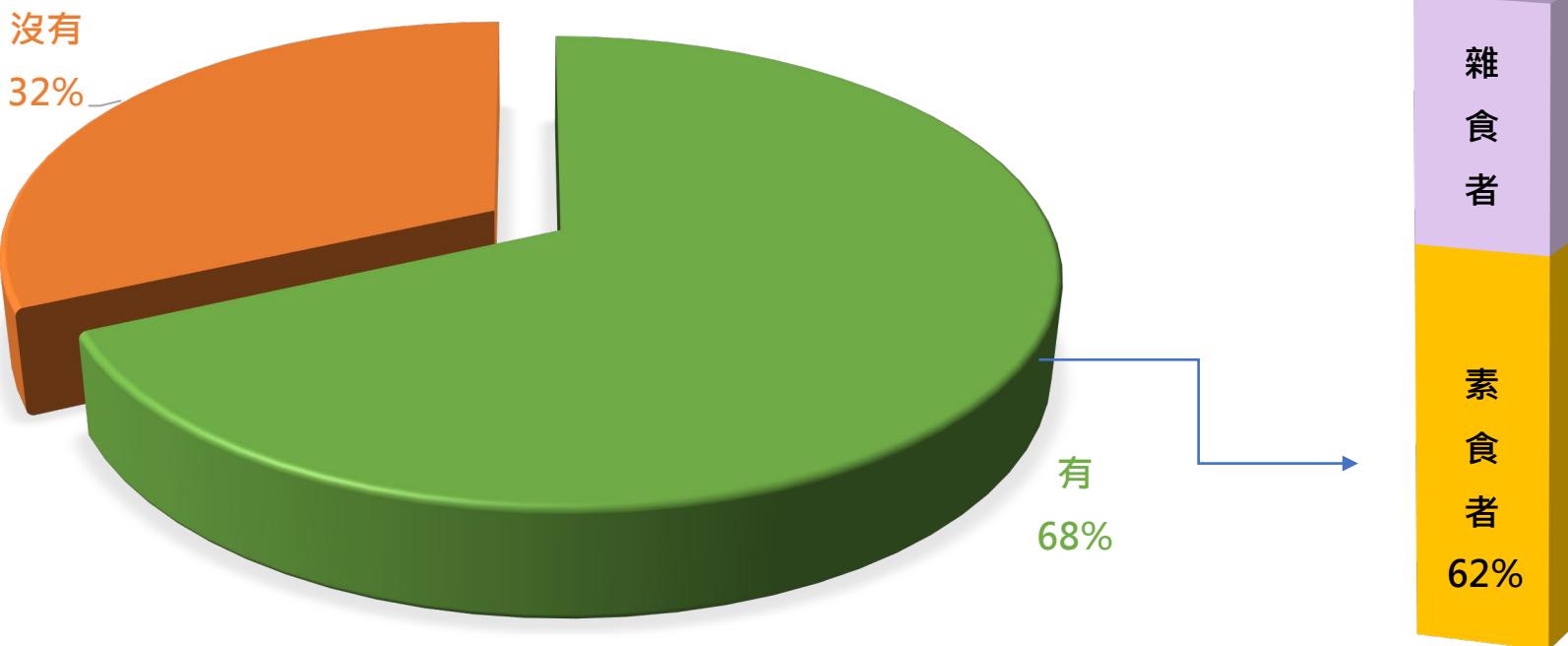
植物奶

- 奶類產品對人體有不同功能
- 就飲食需求選擇合適產品
- 留意部份植物奶加入了糖份調味
- 查核包裝中營養標籤的糖含量



素食迷思

受訪者有否擔心飲食習慣會導至部份營養缺乏？

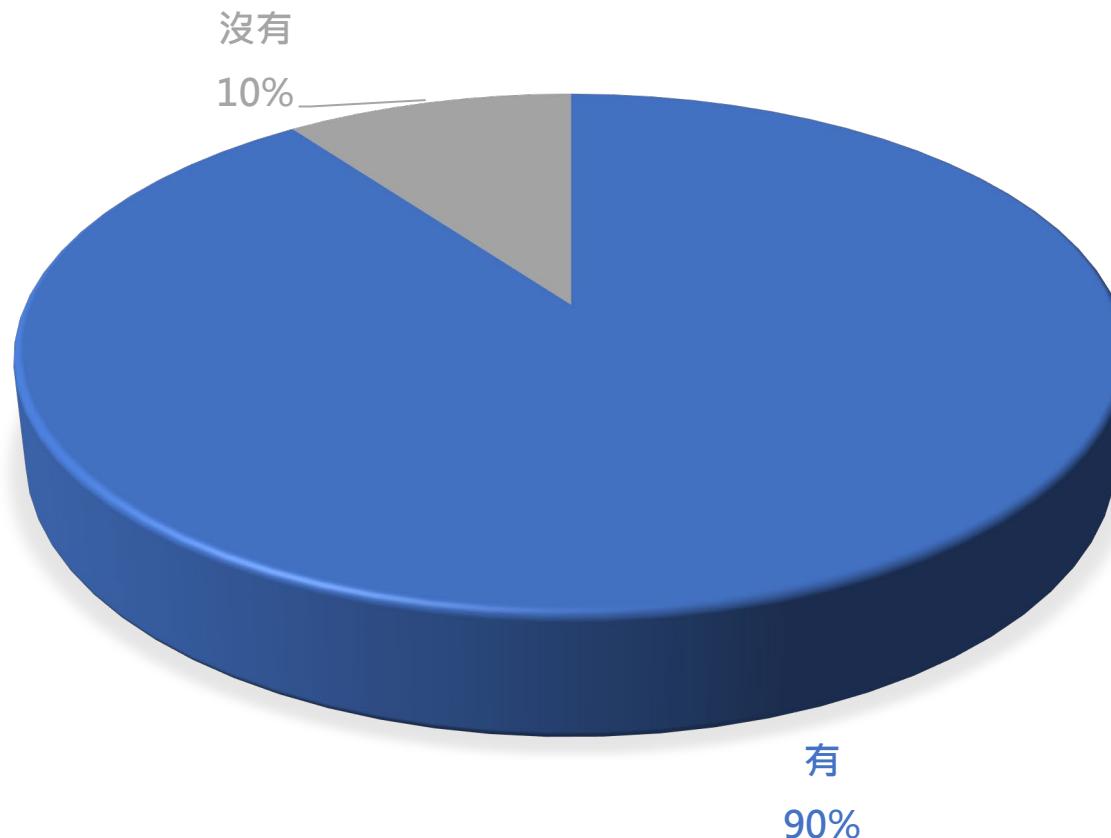




亞洲素食展
17-19.2.2023

素食實際能改善身體

改變飲食習慣後，素食者有否感覺身體健康有改善？



間中茹素對身體的益處

長期食紅肉/加工肉品危害健康

- 2015年世界衛生組織
 - 發表致癌性評價報告
 - 加工肉類被歸類為「人類致癌物」（即1類）
 - 紅肉為「對人類致癌可能性較高」（即2A類）
 - 每日食用50克加工肉製品患腸癌風險會增加18%
- (<https://www.chp.gov.hk/tc/features/42034.html>)



- 確保減少食肉類的次數及份量
- 減少攝取飽和脂肪，鹽份及食用添加劑
- 接觸纖維，多元不飽和脂肪酸同鈣質
- 有益心血管健康
- 降低患上癌症的機會
- 有助腸道健康
- 有效排出毒素
- 皮膚變好



素食者攝取足夠營養的秘訣

易因沒有動物肉類而出現營養缺乏

鈣質

- 多選擇豆製品
- 豆乾
- 加鈣豆奶
- 加鈣植物奶
- 黑芝麻
- 菠菜

維他命B12

- 添加B12的穀類早餐
- 植物奶
- 植物肉

植物性蛋白質、鐵及鋅

- 芝麻
- 杏仁
- 核桃
- 腰果

不飽和脂肪酸

- 橄欖油
- 芥花油
- 苦茶油

植物性奧米加3

- 亞麻籽
- 奇亞籽
- 合桃



17-19.2.2023

素食者攝取足夠營養的秘訣

食得精明

多選全穀雜糧

配搭不同的豆類及堅果 / 種子

- 達到蛋白互補作用

挑選不同的蔬果

- 確保食物種類的多樣化
- 獲取各類營養素及植化素



素食者如何攝取足夠營養

深色蔬菜

- 較多維他命與礦物質
- 菠菜、芥菜、芥蘭

菇類

- 豐富維他命D
- 香菇、杏鮑菇、鮑魚菇、喜來菇、珊瑚菇

藻類

- 紫菜、海帶

水果

- 提供滿滿維他命C
- 有助身體吸收鐵質



亞洲素食展
17-19.2.2023

Q&A 環節



亞洲素食展
17-19.2.2023

發佈會完結