**是植物還是肉?解開植物肉的身世之謎**

|  |
| --- |
|     從國內外各大新聞、廣告，甚至是餐廳的菜單中，不難看出植物肉已逐步踏進民眾日常生活！尤其當咬下飄香的漢堡，那宛如真肉的質地與色澤，真讓人感到奇妙。面對畜牧業所帶來的環境污染，以及預估2050年可能達到供需市場失衡的缺肉議題，都讓植物肉宛如時代下的飲食解方。為了一解植物肉的身世之謎，食品藥物管理署（下稱食藥署）請到營養師侯沂錚來為民眾說明。 |
| **植物肉，類似低脂或中脂的豆魚蛋肉類**    植物肉，字面含意看似衝突卻相當直白，顧名思義就是透過植物性原料加工製作成仿真的肉品，也讓蔬食者多一種選擇。 |
|     侯沂錚營養師分析，民眾可以把植物肉歸類為組成類似的低脂或中脂的豆魚蛋肉類，且含有豐富的膳食纖維。此外，許多植物肉品牌會將多種維生素、礦物質，特別是素食者較不易攝取到的維生素B12、鐵等加入植物肉中，以此強化植物肉的營養價值。 |
| **選擇植物肉，小心飽和脂肪酸與鈉含量**    植物肉誕生的初衷是為了解決飲食市場的失衡，也意外創造出一種全新的飲食選擇。然而，侯沂錚提醒，民眾仍要注意飽和脂肪量，尤其每個廠牌的配方比例不同，市售植物肉漢堡排每100公克當中的飽和脂肪含量介於0.7g~7.1g（豬絞肉每100公克的飽和脂肪含量則落在5.4g~9.3g），從數值落差來看，具有心血管疾病、高血壓的高風險族群若選用植物肉，應謹慎看清成分表與營養標示，並且特別注意攝取量。 |