

素食起步



美國責任
醫師協會

PhysiciansCommittee.org

植物性食物 健康的利器

素食是實現健康有力而有趣的方式。植物性飲食是基於多種可口、美味而且健康的食物。

素食者避免肉、魚、和禽類。食用乳製品和蛋的素食者被稱為蛋奶素者。純素者不吃肉、魚、禽、蛋、或奶製品。雖然蛋奶素有可觀的益處，純素食是所有飲食中最健康的，可以降低諸多健康問題的風險。

心臟健康

素食者比食肉者的膽固醇低得多。心臟病在素食人群中很少見。其中的原因並不難找到。素餐通常含較低的飽和脂肪，而且只含極低或零膽固醇。因為膽固醇只存在於肉蛋奶等動物製品中，純素者的飲食不含膽固醇。

素食所含的蛋白質種類可能是另一個重要的優勢。很多研究表明，即便脂肪的含量和類別相同，用植物蛋白替代食物中的動物蛋白會降低血液膽固醇含量。這些研究表明，低脂素食與其它飲食方式相比有明顯優勢。

降血壓

從上世紀20年代開始，就有大量研究表明素食者比非素食者的血壓低。更有一些研究表明，在素食中加入肉類會迅速而明顯地升高血壓。高血壓患者被要求採取低鈉飲食，如果加以素食，降壓效果更加顯著。當高血壓患者開始吃素後，很

多人不再需要藥物控制。

控制糖尿病

最新的糖尿病研究表明，富含複雜碳水化合物和纖維（只存在於植物性食物中）的低脂素食是控制糖尿病的最好飲食處方。基於蔬菜、豆類、水果和全穀的低脂低糖飲食，可以降低血糖，而且常常可以減少或去除對藥物的依賴。由於糖尿病患者有很高的心臟病風險，避免脂肪和膽固醇很重要，素食是達到這一功效的最佳方式。

預防癌症

素食有助於預防癌症。對素食人群的很多研究表明，素食者患癌症的風險是普通人的半至四分之三。

在以植物性飲食為主的國家，乳腺癌發病率顯著較低。當那些國家的人民採用西方以肉食為主的飲食後，乳腺癌發病率大幅攀升。與食肉者相比，素食者患直腸癌的比例也顯著較低。相比其它飲食因素，直腸癌與肉類攝入的關聯最大。

為什麼素食可以預防癌症？首先，與葷食相比，素食含低脂肪、高纖維。同時，其它因素也很重要。植物含有名為“植物生化素”的抗癌物質。比如，素食者通常攝入更多β-胡蘿蔔素和蕃茄紅素等植物色素。這也許可以幫助解釋為什麼素食者較少患肺癌和前列腺癌。此外，一些研究已經表明，避免奶製品可以降低前列腺癌和卵

巢癌的風險。

目前，素食的某些抗癌特性尚沒有得到解釋。比如，科學家還不確定為什麼素食者有較多被稱為“自然殺手細胞”的白細胞，它能夠搜尋並摧毀癌細胞。

關於鈣

素食者較少患腎結石和膽結石。另外，素食者患骨質疏鬆的風險也較低，因為他們很少甚至根本不攝入動物蛋白。大量攝入動物蛋白促進鈣從骨骼流失。用植物蛋白代替動物蛋白則降低鈣流失。也許這一點有助於解釋為什麼居住在以植物性食物為主的國家的人幾乎不得骨質疏鬆症，即使他們的鈣攝入量不及生活在以乳製品為食的國家的水平。

規劃素食

素食很容易提供您所有的營養需求。穀類、豆類和蔬菜富含蛋白質和鐵。綠葉菜、豆類、豆腐和堅果都是很好的鈣的來源。強化的豆漿和果汁也是好的鈣來源。正常情況下，當陽光照在皮膚上，身體會產生維生素D。膚色較深和住在高緯度的人較難全年合成維生素D。維生素D很容易從強化食物獲得，比如一些早餐麥片、豆漿以及其它營養品和複合維生素。

定期攝入維生素B12很重要。較好的來源包括所有一般的複合維生素（包括可素食維生素）、強化麥片、某些品牌的營養酵母和強化豆漿。孕婦和哺乳期婦女攝入足量B12很重要。在讀食物標籤時，查找“氰鈷胺素”，這是最易吸收的一種維生素B12。

成為素食者的三步驟



如果您因為健康的緣故正在轉而吃素，你將會欣喜地發現素食有很棒的額外益處：它是美味而有趣的探索新食物的方式。一頓素餐可以是熟知的麻婆豆腐配米飯、令人心滿意足的素水餃、或異國風情的蕃茄意大利麵。

改吃素食比您想像的要簡單。多數人無論素食者或肉食者，通常使用有限種類的菜單；一般家庭僅僅重複食用8或9種不同的晚餐。您可以採取一個簡單的三步方法設計出您喜愛並製作方便的9種素食晚餐菜譜。

1 第一步：想出三種您已經喜愛的素餐。常見的有麻婆豆腐、燉蔬菜馬鈴薯或素三色丁/素什錦。



2 第二步：想出三種您經常食用但可以輕鬆改成素菜的菜譜。例如，肉片炒時蔬可以保留蔬菜，用素雞或豆干代替肉片即可。用羅漢齋麵代替肉絲麵，素刈包替代肉刈包，素漢堡代替漢堡，等等。許多湯、燉菜和砂鍋稍加改動也可做成素餐。

3 第三步：從網路或圖書館查閱一些素食食譜，並花約一週時間試驗，直至發現三種美味且易於烹飪的菜譜。素食並不難，對您的菜單做一些微小的改變，就有了9種素食晚餐。

之後，很容易找到早餐和中餐的素食選擇。早餐可嘗試素米粉、素包子、豆漿配無膽固醇的燒餅或麵包。素包子、素刈包或剩餘晚餐都可做成美味午餐。

實現並保持健康體重

在所有瘦身方法中，有一種以“最健康”脫穎而出。當您用豐富的蔬菜、水果、全穀和豆類構成每餐，也就是選擇健康素食，減肥變得格外容易。除此之外，您的膽固醇、血壓、血糖和很多其它健康指標都會有顯著改善。這個理念很簡單：去除高脂肪、無纖維的食物，增加低脂肪、富含纖維的食物。當您掌握了竅門，這種低脂純素的方法既安全又簡單。

改變飲食習慣是實現並永久保持健康體重的基石。世界上沒有能“在短短的兩星期內減掉10公斤”而且保持下去的妙方。超低熱量飲食或低碳水化合物高蛋白飲食會造成嚴重的健康問題，而且很難長期維持瘦身的效果。

常聽說麵條、麵包、馬鈴薯和米飯使人發胖。錯。事實上富含碳水化合物的食物是永久控制體重的理想食物。碳水化合物所含熱量比脂肪的一半還低，也就是說用複雜碳水化合物替代高脂食物會自動降低熱量。但熱量僅僅是問題的一部分。

我們的身體對碳水化合物和脂肪熱量的處理不同。差別在於身體是如何儲存不同種類食物的能量。身體以脂肪的形式儲存碳水化合物的能量是很低效的。當您的身體試圖把碳水化合物轉化為脂肪，其過程浪費掉碳水化合物中23%的熱量。而脂肪很容易轉化為身體脂肪。在轉化和儲存的過程中，只有3%的脂肪熱量被消耗掉。所以脂肪是影響身體脂肪最大

的食物成份。

雖然每克蛋白質和碳水化合物含幾乎同等的熱量，但是，富含蛋白質的食物，尤其是動物製品，經常也含有高脂肪。即使瘦肉所含的脂肪也高於健康身體需要的水平。而且，動物製品不含纖維。纖維在不增加熱量的情況下使食物更有飽腹感，纖維只存在於植物性食物中。

運動鍛煉也有幫助。有氧鍛煉加快脂肪分解，並且確保肌肉不退化。肌肉訓練和舉重使肌肉結實、體積增加。竅門是找到您喜歡的並適於您生活方式的活動。散步是個好的開端，您可以在任何地方和幾乎任何時間散步。

最好的體重控制計劃是高複雜碳水化合物的低脂素食，再加上定期的運動。這是實現更健康、更長壽、更幸福人生的最佳選擇。

關於蛋白質的迷思

過去，有些人認為蛋白質永遠也不怕攝取太多。二十世紀初，美國人曾經被建議每天攝入遠多於100克的蛋白質。即使在五十年代，有健康意識的人還被鼓勵增加蛋白質攝入。今天，儘管美國人每天一般攝入所需量兩倍的蛋白質，一些介紹節食的書籍仍建議通過高蛋白攝入來減肥。遵循這種飲食的人或許會有短期的成功瘦身，但他們經常不知道高蛋白飲食的健康風險。過量蛋白質攝入與骨質疏鬆、腎病、尿道鈣結石和某些癌症相關。

生命的基本元素

人體攝入的蛋白質分解成胺基酸，後者被用來產生肌肉和其它身體蛋白。有變化地食用豆類、穀類和蔬菜可提供所有人體必須的胺基酸。人們曾經認為各種植物性食物需要在一餐內一起吃才能獲得它們的全部蛋白質價值。但是根據最近的研究，情況並非如此。很多營養學權威，包括美國飲食營養協會，相信人體對蛋白質的需求很容易通過在一天中攝入各種植物蛋白得到滿足。為了讓您攝入的蛋白質被充分利用，要注意攝入足夠的熱量以滿足您對能量的需求。

蛋白質過多的問題

普通的現代飲食包含肉類和奶製品，這種飲食的結果通常是蛋白質過高。這會導致一系列的健康問題：

腎病：當一個人吃太多蛋白質時，他攝入的氮量供過於求。這給腎臟帶來負擔，因為過量的氮需要隨尿液排出。醫

生建議有腎病的人採用低蛋白飲食。這種飲食方式降低了過量的氮，有助於預防腎病。

癌症：雖然脂肪是最經常被單獨挑出的提高癌症風險的飲食成分，蛋白質也有關係。經常吃肉的人群有更高的直腸癌風險。科學家相信，肉類中的脂肪、蛋白質、天然致癌物以及缺乏纖維都與癌症相關。1997年，世界癌症研究基金和美國癌症研究所的報告——《食物、營養與癌症的預防》——指出，多肉、高蛋白的飲食和某些癌症相關。

骨質疏鬆和腎結石：富含動物蛋白的飲食導致多於正常的鈣質從腎臟排出，從而提高了骨質疏鬆的風險。飲食中蛋白質較低的國家，骨質疏鬆和髓

部骨折發生率較低。

鈣排出的增加也提高腎結石的風險。英國科學家發現，當在正常飲食中增加5盎司魚（約34克蛋白質），尿道結石的風險可提高250%。

很長一段時間，人們認為運動員比其它人需要多很多的蛋白質。事實上，即使是高強度訓練的運動員比普通人也只需要稍許增加一點蛋白質。這很容易通過他們提高的食量，即更高熱量的飲食中獲得。素食對運動員很有益。

要使飲食中的蛋白足夠而不過量，只需要把動物製品用穀類、蔬菜、豆類和水果代替即可。只要一個人攝入足量能保持體重的各種植物性食物，身體就可獲得足夠的蛋白質。



關於牛奶

- ◆ **鈣:** 綠葉蔬菜, 例如羽衣甘藍, 是比牛奶更好的鈣來源。
- ◆ **脂肪含量:** 以供能比計算, 奶製品, 脫脂奶除外, 含高量脂肪。
- ◆ **缺鐵:** 牛奶含鐵量很低。要達到每日參考攝入量11毫克鐵的嬰兒, 必須每天喝下多於20升的牛奶。牛奶還會造成血液從腸道流失, 消耗體內的鐵。
- ◆ **糖尿病:** 對142名患糖尿病的兒童進行的一項研究發現, 他們體內100%含有大量對抗奶蛋白的抗體。一般相信這些抗體會破壞胰腺中產生胰島素的細胞。
- ◆ **汙染物:** 牛奶經常被抗生素和過量的維生素D 所汙染。一項對42份牛奶樣品的研究發現, 僅有12%的樣品維生素D 含量在期望值之內。10份嬰幼兒配方奶粉樣品中, 7份的維生素D 含量是標籤上所標註量的兩倍以上, 一份的含量是標註量的4倍多。
- ◆ **乳糖:** 全世界四分之三的人, 包括約90%的中國人, 不能消化牛奶中的糖份-乳糖, 進而導致腹瀉及脹氣。乳糖被消化後, 會產生半乳糖, 一種與卵巢癌和白內障相關的單糖。
- ◆ **過敏:** 牛奶是導致食物過敏最常見的因素之一。通常過敏症狀輕微, 且在一段時間內不被認為是牛奶造成的。
- ◆ **腸絞痛:** 牛奶蛋白可造成腸絞痛, 1/5的嬰幼兒患有這種消化道不適症。喝牛奶的母親也會將牛奶蛋白傳給他們正在哺乳的嬰幼兒。



常見食物的鈣含量

食物 鈣(毫克)

蔬菜

西藍花, 1杯煮熟	62
胡蘿蔔, 2中等, 生	40
菜花, 1杯煮熟	20
羽衣甘藍, 1杯煮熟	266
紅薯, 1杯, 烤熟	76

豆類

紅菜豆, 1杯煮熟	62
小扁豆, 1杯煮熟	38
白菜豆, 1杯煮熟	126
斑豆, 1杯煮熟	79
大豆, 1杯煮熟	175
豆腐, 1/2杯生	253
鷹嘴豆, 1杯煮熟	80

穀類

麵包, 1片	26
全麥粉, 1杯	41
玉米薄餅, 1張	19

水果

無花果乾, 10個	140
臍橙, 1中號	60
葡萄乾, 2/3杯	48
蘋果, 1中號	11

奶製品的脂肪含量

(根據脂肪供能比)

黃油: 100%脂肪

切達乳酪: 74%脂肪

全脂牛奶: 49%脂肪

“2%”牛奶: 35%脂肪

(這2%的脂肪含量是僅按重量計算的)



水果

每天至少3份

水果富含纖維、維生素C和β-胡蘿蔔素。保證每天至少吃一份維生素C含量高的水果，柑橘類、瓜類和草莓都是很好的選擇。選擇整個水果而不是水果汁，後者纖維含量較低。每份量：1個中等大小水果；半杯煮熟的水果；120毫升果汁。



豆類

每天至少2份

豆類是綠豆、豌豆、小扁豆等的總稱。它們是纖維、蛋白質、鐵、鈣、鋅和B族維生素的豐富來源。這一類食物還包括豆泥、豆漿、豆豉、大豆蛋白和鷹嘴豆。每份量：半杯煮熟的豆；120克豆腐；240毫升豆奶。



全穀

每天至少5份

這類食物包括麵包、米飯、麵條、早餐麥片、玉米、小米、大麥、蕎麥和玉米餅。用豐盛的穀類作為每餐的主要食物。穀類富含纖維和其它複雜碳水化合物，以及蛋白質、B族維生素和鋅。每份量：半杯熱麥片、1盎司乾麥片、1片麵包。



蔬菜

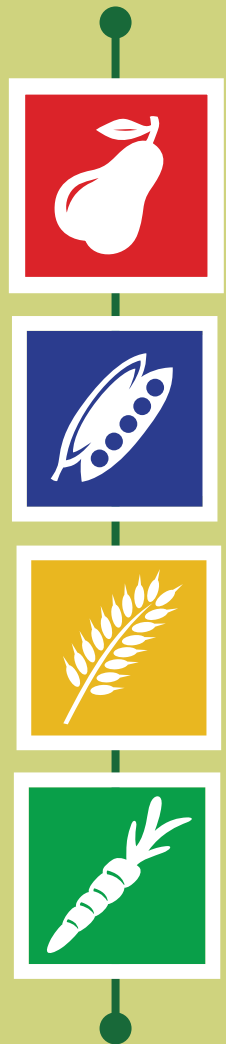
每天至少4份

蔬菜營養豐富。它們是維生素C、β-胡蘿蔔素、核黃素、鐵、鈣、纖維和其它營養素的來源。深綠色蔬菜如西蘭花、羽衣甘藍、芥菜、蘿蔔纓、菊苣、小油菜等是這些重要營養素的絕佳來源。深黃或橘色蔬菜如胡蘿蔔、筍瓜、紅薯、南瓜含更多的β-胡蘿蔔素。

請在每餐食用多量各種蔬菜。每份量：1杯生蔬菜、半杯煮熟的蔬菜。



新四類食物



孕婦素食



懷孕期間會增加孕婦對營養的需求。比如，雖然您對熱量的需求增加不多，您將需要更多的鈣、蛋白質和葉酸。所以飲食要注意吃營養豐富的食物，而不是高脂、高糖或高熱量的食物。

孕婦的健康選擇，是以未經加工，不含添加劑，自然又營養全面的食物（全食物）為基礎的植物性飲食。

懷孕期間的健康準則

- ◆ 懷孕前先開始健康飲食。您身體所儲存的營養將供給胎兒的早期成長和發育。
- ◆ 保持體重的平穩增加。體重增加目標：妊娠前三個月增加

1.5-2公斤；以後一直到分娩每月增加1.5-2公斤。

- ◆ 定期去醫院檢查。
- ◆ 限制高熱量低營養的精緻加工食品和甜食。確定您攝入的熱量都富含營養素！

營養素

為了確定您攝入足夠的營養，請特別注意以下營養素：

鈣：新四類食物中的每一種都包括含鈣高的食物。確保您的飲食中包括足量的高鈣食物，如：豆腐、深綠葉蔬菜、小油菜、西蘭花、豆類、無花果、葵花籽、芝麻醬、杏仁醬、鈣強化的豆奶、以及鈣強化的早餐麥片和果汁。

維生素D：維生素D的正常來源是陽光。您需要每週至少2~3次讓手臂和面部接受20~30分鐘的陽光直射。如果您不能定期曬太陽，維生素D也可以從複合維生素和強化食品中獲得。很多品牌的即食穀麥片以及豆奶和米漿都是維生素D強化的。

維生素B12：多數植物性食物不含維生素B12。要攝入足量的此重要營養素，務必在您的每日菜單裏包括維生素B12強化的食物。它們包括很多早餐麥片、

一些肉類替代產品、一些品牌的豆奶以及支持“素食可食”品牌的營養酵母。務必在成份標籤上檢查“氰鈷胺素”的標註。這是最易吸收的一種維生素B12。海苔和豆豉等產品一般不是可靠的維生素B12的來源。標準的複合維生素和素食營養品也含維生素B12。

鐵：植物性飲食含豐富的鐵。豆類、深綠色蔬菜、乾果、赤糖糊、堅果和種子，以及全穀或強化的麵包和麥片都含豐富的鐵。但是懷孕後半期的婦女，不論採用何種飲食，有時需要服用補鐵劑。您的醫生會和您討論補鐵劑的問題。

關於蛋白質的幾句話…… 妊娠期間，蛋白質的需求增加大約30%。雖然會顧慮在這樣重要的時期是否攝入了足量的蛋白質，但是多數素食婦女在妊娠期間都能夠攝入足夠多的蛋白質。只要吃足量的高蛋白食物比如豆類、堅果、種子、蔬菜、和全穀，懷孕期間對蛋白質的需求很容易得到滿足。

哺乳

哺乳媽媽的飲食準則和妊娠母親差不多。產奶需要較多的熱量，所以您需要增加食物攝取。

兒童素食

飲食習慣早在兒童時期就會形成。素食給您的孩子一個學習享受多種好吃又營養食物的機會。素食可為處在所有發育期的兒童，從出生到青春期，提供絕佳的營養。

嬰兒

對新生兒來說最好的食物是母乳，而且餵母乳的時間越

長越好。如果您的孩子沒有母乳哺育，那麼嬰兒大豆配方奶粉是不錯又方便獲得的替代品。不要用商業豆奶。嬰兒有特殊的需求，需要食用專門為這些需求而開發的嬰兒大豆配方奶粉。除母乳或嬰兒大豆配方奶粉外，嬰兒在剛出生的前半年不需要其它營養。此後一直到周歲，也應繼續喝母乳或嬰兒

大豆配方奶粉。母乳餵養的嬰兒每週至少還要曬太陽2小時以合成維生素D，這也是給媽媽恢復定期散步的一個很好的動機。有些嬰兒，尤其是膚色較深或生活在常陰雨天氣的嬰兒可能難以生成足夠的維生素D。在這些情況下，可能有必要補充維生素D。

哺乳母親務必要在飲食中納入好的維生素B12來源，B12攝入量會影響乳汁中B12的水平。氰鈷胺素（活性B12）強化的食物可以提供足量的此種營

養素。在醫生的指導下，也可以服用複合維生素。嬰兒在不滿周歲期間，至少都需要含有維生素B12的母乳或嬰兒配方。

當嬰兒滿5到6個月大，或者當嬰兒體重增加一倍時，可以在飲食中增加其它食物。小兒科醫生經常建議首先增加鐵強化的麥片，因為4到6個月之後，嬰兒出生時先天較高的鐵儲備開始下降。一次只添加一種簡單的新食物，隔一兩週再加另一種。以下的建議提供了一個給嬰兒增添新食物的彈性計劃。

5~6個月

- ◆ 增加鐵強化的嬰兒麥片。從米製麥片開始，把它和一點母乳或嬰兒大豆配方奶粉混在一起，因為它是最不容易造成過敏的。然後可提供燕麥或大麥麥片。多半小兒科醫師建議8個月以前不要開始吃小麥製品，因為其致敏性略高。

6~8個月

- ◆ 增加蔬菜。蔬菜要煮熟並搗成泥。馬鈴薯、四季豆、胡蘿蔔和豌豆都是好的選擇。
- ◆ 增加水果。嘗試香蕉泥、酪梨泥、桃泥或蘋果醬。
- ◆ 增加麵包。到8個月時，多

數嬰兒可以吃餅乾、饅頭和乾麥片。

- ◆ 增加高蛋白食物。到8個月時，嬰兒還可以開始吃高蛋白的食物如豆腐或煮熟並搗碎的豆類。

兒童和青少年

兒童的熱量和營養需求很高，但是他們的胃較小。所以要時常給他們零食。

青少年經常需要高能量，而且日程較繁忙。手頭要有美味又健康的零食。當他們在外用餐時，指導他們選擇低脂食物，這樣會幫他們避開經常導致增重和青春期健康問題的飲食習慣。

熱量的需求因人而異，以下是一般性的建議。



食物群

全穀

- ◆ 一份量相當於半杯麵條、穀類、或煮熟的麥片；3/4~1杯即食麥片，半個饅頭或麵包圈，或一片麵包。

蔬菜

- ◆ 深綠色蔬菜包括西蘭花、羽衣甘藍、菠菜、蘿蔔纓、芥菜、甜菜綠葉、小油菜和瑞士甜菜。

- ◆ 其它蔬菜指所有其它新鮮或冷凍、生或熟的蔬菜。

- ◆ 一份蔬菜相當於半杯煮熟的或一杯生蔬菜 (除非特別說明)。

豆類、堅果、種子和非動物奶

- ◆ 豆類包括所有煮熟的豆子，如斑豆、蠶豆、小扁豆、豌豆、菜豆、鷹嘴豆，以及大豆製品如豆腐、素漢堡、素熱狗、素熟食片和豆豉。

- ◆ 一份量相當於半杯豆子、豆腐或其它 (除非特別說明)。

- ◆ 非動物奶包括母乳以及嬰幼兒大豆配方奶粉，還有一歲以上兒童食用的米漿、豆奶和其它植物性的奶漿。如果買得到的話，選擇強化豆奶，或者其它強化植物奶。

- ◆ 一份量：相當於一杯。

- ◆ 堅果包括完整或切碎的堅果、堅果醬、完整的種子和種子醬。

- ◆ 健康的飲食中可以包括1~2份堅果，但這並不是必須的。一份堅果或堅果醬相當於一湯匙量。

水果

- ◆ 水果包括所有新鮮或冷凍、生或煮熟的水果和水果汁。

- ◆ 一份量相當於半杯煮熟的水果、半杯果汁、1/4杯水果乾或一個水果 (除非特別說明)。

兒童和青少年的每日飲食規劃

	1-4歲	5-6歲	7-12歲	13-19歲
全穀、麵包和麥片	4份	6份	7份	10份
深綠和其它蔬菜	2~4湯匙深綠色蔬菜； 1/4~1/2杯其它蔬菜	1/4杯深綠色蔬菜； 1/4~1/2杯其它蔬菜	1份深綠色蔬菜； 3份其它蔬菜	1~2份深綠色蔬菜； 3份其它蔬菜
豆類、堅果、種子和非動物奶	1/4~1/2杯豆類；3份母奶、大豆配方奶粉、或其它非動物奶	1/2~1杯豆類；3份豆奶或其它非動物奶	2份豆類；3份豆奶或其它非動物奶	3份豆類；2~3份豆奶或其它非動物奶
水果	3/4~1 1/2杯	1~2杯	3份	4份



21天健康挑戰

這個美國責任醫師協會主辦的免費在線活動幫助人們嘗試三星期的健康純素飲食。活動包括特別設計的營養食譜、營養學和烹飪視頻、購物指南、社區討論和網友互動平臺；還有20餘位中外專家、素食名人和明星分享心得和菜譜食譜。基於已有20多萬人參加的英文版活動，我們現在提供中文的21天健康挑戰。

從2013年3月開始，21天挑戰將於每月1日至21日舉辦。馬上註冊！

活動及註冊網站： <http://21DayHealthyChallenge.org/>

部落格: <http://VegKickstart.pixnet.net/blog>

FACEBOOK: <http://goo.gl/NnqM3>

關於責任醫師協會

Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)

責任醫師協會成立於1985年，有十五萬名會員，倡導以營養學為基礎的預防醫學，強調以蔬菜、水果、豆類和全穀為主的健康飲食。我們的公益工作包括幫助公眾了解有關慢性病和亞健康狀態的最新營養學研究成果。責任醫師協會經常被美國各大主流媒體所報導，包括紐約時報、華爾街時報、CNN、時代雜誌等等。

責任醫師協會的創始人尼爾·柏納德醫學博士(Neal Barnard MD)是營養學和預防醫學的先驅。除致力於營養學臨床研究和教育，他出版了至少十六本營養學專著，並常花很多時間在美國各地巡迴演講。

方大同



阿雅



高圓圓



坎貝爾

