

#### (四) 常吃菌菇和藻类

新鲜蔬菜水果同样非常重要，建议做到餐餐有蔬菜、天天吃水果，每天应该多样且充足，特别是菌藻类。

菌菇中丰富的维生素和矿物质，可作为素食人群维生素（尤其维生素 B12）和矿物质（如铁、锌）的重要来源。藻类富含长链 n-3 多不饱和脂肪酸（DHA、EPA、DPA），可作为素食人群 n-3 多不饱和脂肪酸的来源之一；藻类也含有十分丰富的矿物质和微量元素。

#### (五) 如何合理选择烹调油

选择多种植物油，素食人群易缺 n-3 多不饱和脂肪酸，因此应注意选择富含 n-3 多不饱和脂肪酸的食用油，如亚麻籽油、紫苏油、核桃油、菜籽油和豆油等。

建议素食人群用菜籽油或大豆油烹炒，亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌，以避免食用油的氧化。

#### (六) 如何避免营养素的缺乏

素食人群容易出现缺乏的营养素主要有 n-3 多不饱和脂肪酸、维生素 B12、维生素 D、钙、铁和锌等。为了避免这些营养素的缺乏，建议有意识地选择和多吃富含这些营养素的食物或营养素补充剂。

比如，n-3 多不饱和脂肪酸的主要食物来源是亚麻籽油、紫苏油、核桃油、大豆油、菜籽油、奇亚籽油和部分藻类。维生素 B12 的主要食物来源是发酵豆制品和菌菇类；必要时服用维生素 B12 补充剂。维生素 D 的主要食物来源是强化维生素 D 的食物；另外，也建议大家多晒太阳。钙的主要食物来源是大豆、芝麻、海带、黑木耳和绿色蔬菜以及奶和奶制品（蛋奶素人群）。铁的主要食物来源是黑木耳、黑芝麻、扁豆、大豆、坚果、苋菜、豌豆苗、菠菜等。除了建议素食人群多吃这些含铁量较高的食物之外，还想提醒大家，水果和绿叶蔬菜可以提供丰富的维生素 C 与叶酸，可促进铁的吸收与红细胞的合成。锌的主要食物来源是全谷物、大豆、坚果和菌菇类。

# 素食人群 膳食指南



中国居民膳食指南修订专家委员会

注：相关实践应用和制定依据请参见专业版

联系信箱：cns@cnsoc.org

电话：010-83554781

官网：www.cnsoc.org



中国好营养微信公众号



中国营养界微信公众号

2022版

# 素食人群膳食指南(2022版)

素食人群是指以不食畜禽肉、水产品等动物性食物为饮食方式的人群，主要包括全素和蛋奶素。

素食人群更应认真设计自己的膳食，合理利用食物，搭配恰当，以确保满足营养需要和促进健康；并定期进行营养状况监测，以尽早发现潜在的营养问题从而及时调整饮食结构。合理设计和安排的膳食，可有效避免营养素缺乏。素食人群膳食指南对全素和蛋奶素成年人的推荐膳食组成如下表：

全素人群		蛋奶素人群	
食物种类	摄入量 / (gd <sup>-1</sup> )	食物种类	摄入量 / (gd <sup>-1</sup> )
谷类	250-400	谷类	225-350
其中全谷物和杂豆	120-200	其中全谷物和杂豆	100-150
薯类	50-125	薯类	50-125
蔬菜	300-500	蔬菜	300-500
其中菌藻类	5-10	其中菌藻类	5-10
水果	200-350	水果	200-350
大豆及其制品	50-80	大豆及其制品	25-60
其中发酵豆制品	5-10	-	-
坚果	20-30	坚果	15-25
烹饪用油	20-30	烹饪用油	20-30
-	-	奶	300
-	-	蛋	40-50
食盐	5	食盐	5

## 《中国居民膳食指南(2022)》对素食人群的六大核心推荐：

- 食物多样，谷类为主；适量增加全谷物。
- 增加大豆及其制品的摄入，选用发酵豆制品。
- 常吃坚果、海藻和菌菇。
- 蔬菜、水果应充足。
- 合理选择烹调油。
- 定期监测营养状况。

## 素食人群实践应用

### (一) 如何做到食物多样化

素食人群应认真设计自己的膳食，做到食物多样化。每天选用粮谷类、大豆及其制品、蔬菜水果类和坚果，搭配恰当。每天摄入的食物种类至少为 12 种，每周至少为 25 种。

可以采用同类食物互换、粗细搭配和色彩搭配增加食物品种数量，就餐时选用小份的餐具，也可使每餐食物自然而然增加品种。

蛋类和奶类富含优质蛋白质，营养素密度高，建议素食者尽量选用，使食物更多样。

### (二) 如何提高谷类食物摄入量

#### 1、餐餐有谷类

谷类食物是素食人群膳食中的关键部分，对于素食者来说应更好地享用，如大米饭、面食等，每餐不少于 100g(生食)。不足部分可利用零食、加餐和茶点补足。

#### 2、全谷物、杂豆类天天有

素食者主食中一半应为全谷物、杂豆类，减少精制米面比例。适当选购全谷物，如全麦粉、嫩玉米、燕麦等。全谷物可和其他食物一起搭配烹饪食用，口味更佳，例如杂粮粥、玉米糝、小米绿豆粥，为许多人所喜爱。

#### 3、薯类不可忘

薯类如土豆、红薯等，碳水化合物丰富可以当作主粮调换食用，还可增加膳食纤维、钾等摄入量。

## (三) 如何合理利用大豆类食物

#### 1、多品种变花样

大豆制备的食品多种多样，可以把大豆及其制品变换花样安排在一日三餐中。如早上喝一杯豆浆，中午吃炒黄豆芽，晚上吃白菜炖豆腐，可以轻松达到需要。蒸米饭或者炒菜时放入一把泡涨的大豆，不但增加味道，也轻松提高摄入量；不少地区，有吃“炒黄豆”零食的习惯，也是素食者的选择。

#### 2、发酵豆制品不能缺

发酵豆制品是以大豆为主要原料，经微生物发酵而成的豆制品。发酵豆制品含有维生素 B12，推荐全素者每日摄入 5-10g 发酵豆制品，如酱油、腐乳、豆豉、臭豆腐、豆瓣酱。

#### 3、巧搭配

豆类与谷类食物搭配食用，可发挥蛋白质互补作用，显著提高蛋白质的营养价值。例如北方地区居民常吃的豆面条，由小麦粉和大豆粉制成；杂合面窝窝头，由玉米、小米粉、豆粉等混合制作，其蛋白质的营养价值堪比肉类。

#### 4、合理加工与烹调

吃豆制品要比吃整粒熟大豆的营养价值更高，因为豆制品的蛋白质消化率更高。大豆及其制品须经过充分加热煮熟后再食用，以破坏其中的胰蛋白酶抑制因子，提高蛋白质消化率。