

5. 维生素 B₁₂ 缺乏常见症状

长期素食容易导致维生素 B₁₂ 缺乏，如果没有早期治疗可能会导致严重的和不可逆的损害，发生巨幼红细胞性贫血，对脑和神经系统影响较大。常见的症状有：记忆力减退，抑郁、易怒（躁狂）和精神病，疲劳，感觉异常，反射改变，肌肉功能差，心功能降低和生育能力下降。婴幼儿症状包括生长发育不良和运动困难。容易发生高同型半胱氨酸血症（心血管系统疾病的一个独立风险因子）。应注意做定期体检或营养评价。如果发现缺乏，可针对性地摄入补充剂。

6. 素食人群需要吃营养素补充剂吗

通过合理搭配食物可以满足机体对营养素的需要，素食者应优先选择从膳食中获取充足的营养素。因为天然食物中除了含有营养成分外，还含有许多其他有益健康的成分，也是一个可持续的膳食方式。只有当膳食不能满足营养需要时，素食者才需要根据自身的生理特点和营养需求，选择适当的营养素补充剂。

正确选择营养素补充剂，可咨询注册营养师或医师。一般原则为：①选择的种类要有针对性，根据可能缺少的营养素种类进行补充；②补充剂量要适宜，营养素的补充量并非多多益善，应避免盲目补充；③阅读标签，根据补充剂中的营养素含量和适宜人群进行选择。