

### 贴士：

补铁方法：①黑木耳、黑芝麻、扁豆、大豆、坚果、苋菜、豌豆苗、菠菜等含铁量较高，建议多食用；②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。

以下关键事实是在充分的科学证据基础上得出的结论，应牢记：

- ◆ 素食者更应精心设计膳食，才能达到营养目标。
- ◆ 全素比蛋奶素更容易引起维生素 B<sub>12</sub> 和 n-3 多不饱和脂肪酸缺乏。
- ◆ 合理设计和安排的膳食，可有效避免营养素缺乏。
- ◆ 发酵豆制品含有维生素 B<sub>12</sub>。亚麻籽油和紫苏油富含 n-3 多不饱和脂肪酸。

## 【知识链接】

### 1. 素食发展简史

1847 年，英国第一个成立了素食者协会（The Vegetarian Society），致力于研究和指导素食者更健康的生活，会上约瑟夫·布鲁顿作为第一任主席在就职演讲上首次提出了素食（vegetarian）一词。素食主义（vegetarianism）是一种饮食方式，更是一种饮食文化，践行这种饮食文化的人被称为素食主义者。1908 年在德国德累斯顿（Deutsche）成立了国际素食联盟（International Vegetarian Union, IVU），并在英国素食者协会的支持下由德累斯顿素食学会举办了第一届世界素食大会（World Vegetarian Congress）。2008 年 IVU 回到德累斯顿举办了隆重的百年暨 38 届世界素食大会。从 2012 年起，这一重大全球活动被更名为“世界素食节（IVU World VegFest）”。1999 年在泰国清迈成立了亚洲素食联盟（AVU），2011 年 11 月在我国杭州市举办了第五届亚洲素食大会，自 2013 年起 AVU 更名为亚太素食联盟（APVU），同年创刊了学术期刊“*Vegetarian Nutrition Journal*”。

东方的素食文化以中国较为典型，素食在中华传统文化和历史长河中占有重要的地位。据史料记载，自周秦时期起，素食便已有雏形，此时素食的起源几乎与佛教无关，仅是出于敬畏鬼神与祭拜祖先，故而会在祭祀或重大典礼时实行“斋戒”食素的习惯，至于具体斋戒究竟源于何时，史书未见明确记载。“素食”一词较早来源于墨家《墨子·辞过》“古之民未知为饮食时，素食而分处，故圣人作，诲男耕稼树艺，以为民食。其为食也，足以增气充虚，强体养腹而已矣。故其用财节，其自养俭，民富国治。”

目前素食者的数量有增无减，虽部分素食者与其宗教信仰有关，但大部分素食者则出于个人对健康的追求、动物保护、环境保护（降低温室效应）或饮食偏好等因素