

续表

全素人群		蛋奶素人群	
食物种类	摄入量/(g·d <sup>-1</sup> )	食物种类	摄入量/(g·d <sup>-1</sup> )
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

## 【 实践应用 】

### 1. 如何做到食物多样化

没有一种植物性食物能提供人体所需的全部营养素，为保证素食者的营养素需要，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，使各类食物营养互补，每天摄入的食物种类至少为 12 种，每周至少为 25 种，满足人体对各种营养素的需求。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。

### 2. 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

素食者应比非素食人群增加全谷类食物的摄入比例，主食中一半应为全谷物、杂豆类，减少精制米面比例。选购食物时，应特别注意加工精度，少购买精制米和精白粉，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。

### 3. 如何合理利用大豆类食物

#### (1) 多品种变花样