

而选择素食。

2. 素食类型

不同的动机使人类选择不同的饮食模式。本指南主要针对中国最常见的2类素食人群，一是全素（或纯素），也称为“严格素食”，是指饮食中只有植物性食品，没有任何动物性食品，甚至连蜂蜜都不吃；二是奶蛋素食，也称为“不严格素食”，是指饮食中有奶类和蛋制品及植物性食品的素食，如只接受奶类及其制品的称奶素，只接受蛋类及其制品的称蛋素。

“弹性素食者”其英文原文“flexible vegetarian”，是近年出现的素食者。最初在20世纪90年代出现，后逐渐被拼合成“flexitarian”一词，于2014年被收录进牛津英语字典，解释为“大部分时间吃素，偶尔为补充蛋白质而摄入一些畜禽肉类或水产类的素食者”。弹性素食者最初由众多热爱瑜伽的素食者转变而来，他们发现与完全素食相比，适度地、有“弹性”地摄入动物性食物对健康和瘦身塑形更有益，因而开始推崇这一饮食方式。

3. 素食指南的进展

随着素食人群比例的增多，素食者的膳食指南也逐渐被一些国家制定国民膳食指南时考虑到。目前具有素食膳食指南的国家有美国、英国、加拿大、澳大利亚、日本、意大利、西班牙等，我国出版的《中国居民膳食指南（2016）》首次由中国营养学会制定了针对素食人群的膳食指南，为我国的素食人群提供合理膳食指导。

4. 植物基食物的加工与食品安全问题

大豆制品是植物基的主要原料，包括我国传统仿荤食物或国外引进的新兴仿肉食物（meat analogue），另有其他各种豆类制作食品。这些食物现在也称植物基食物，在此略作介绍。

用非动物性原料加工制作出与荤菜的外形、色彩、口感甚至口味都极为相似的一类食物，是我国丰富饮食文化中的一种。传统仿荤膳食选用一些与某种荤菜形态相似的素料加工成素鸡、素鸭、素海参、素鲍鱼等食物，豆腐、豆腐皮、豆腐干等是主要的原料，这些原料富含优质的蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素等，可作为素食人群蛋白质、不饱和脂肪酸和维生素的良好来源。

国外的仿肉食物和我国传统仿荤膳食类似，模拟加工肉类产品，大多数由大豆蛋白和麸质（小麦蛋白）制成，有时也可由其他豆类或蔬菜制成。它们与牛肉、鸡肉和香肠等有相似的口感、质地和外观。这些产品的营养素含量取决于所用原料，多为高蛋白，且有些强化了包括维生素B₁₂在内的营养素，同时满足口感和营养需要，是素食者的很好选择。

然而，仿荤食物或仿肉食物为了达到口感要求和延长保存时间，往往会添加更多的调味香料、着色剂、防腐剂、色素和凝固剂等，可能存在着过度加工和食品安全的问题，在选购时应予注意。