

大豆制备的食品多种多样，可以很好地融入一日三餐。大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素，其中蛋白质含量尤为丰富，在大豆中多达35%左右；大豆还含有多种有益健康的物质，如大豆异黄酮、大豆甾醇以及大豆卵磷脂等；因此大豆及其制品是素食者的重要食物，应每日足量摄入。以普通青年女性为例，每日约需40g大豆及相当量的大豆制品，具体摄入量可参见表2-17。大豆及其制品可安排在一日三餐中，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

发酵豆制品中还含有维生素B₁₂，素食人群特别要注意选用发酵豆制品。

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。常见制品有发酵豆、酸豆浆、腐乳、豆豉、臭豆腐、酱油、豆瓣酱等。发酵豆制品制作过程中，由于微生物的生长繁殖，可合成少量的维生素B₁₂。

发酵豆制品维生素B₁₂含量的多少，除与微生物的品种有关外，与微生物生长繁殖的多少也有关。微生物生长繁殖的越多，豆制品的固有风味越好，维生素B₁₂合成的就越多，在选购时应注意。本指南推荐全素者每日摄入5~10g发酵豆制品。

贴士：

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

大豆蛋白质含有较多的赖氨酸，而谷类蛋白质中赖氨酸含量较低，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、豆粉等混合作，其蛋白质的营养价值堪比肉类。

（4）合理加工与烹调

不同加工和烹饪方法，对大豆蛋白质的消化率有明显的影响。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为65%左右，但加工成豆浆或豆腐后，消化率可提高到80%以上，因此吃豆制品要比吃整粒熟大豆的营养价值高。大豆中含有胰蛋白酶抑制因子，它能抑制胰蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸，经过加热煮熟后，这种因子即被破坏，消化率随之提高，所以大豆及其制品须经充分加热煮熟后再食用。

4. 常吃菌菇和藻类

新鲜蔬菜水果同样非常重要，每天应该多样且充足，特别是菌藻类。菌菇类品类繁多，如香菇、平菇、牛肝菌、木耳、银耳等，菌菇含有丰富的营养成分和有益于人体健康的植物化合物，这些成分大大提升了菌菇的食用价值，如蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质以及菌多糖等。菌菇中丰富的维生素与矿物质，可作为素食人群维生