



的人群，应更加注意饮食安排，并定期进行营养状况监测，以尽早发现潜在的营养问题从而及时调整饮食结构。

素食人群膳食除动物性食物外，能量摄入和其他食物的种类与一般人群膳食类似，因此，除了动物性食物，一般人群膳食指南的基本原则也适用于素食。对于自由选择全素者而言，蛋奶素可能更容易达到营养目标。推荐全素和蛋奶素膳食食物组成见表 2-16。

表 2-16 全素和蛋奶素成年人的推荐膳食组成

全素人群		蛋奶素人群	
食物种类	摄入量/(g·d ⁻¹)	食物种类	摄入量/(g·d ⁻¹)
谷类	250~400	谷类	225~350
其中全谷物和杂豆	120~200	其中全谷物和杂豆	100~150
薯类	50~125	薯类	50~125
蔬菜	300~500	蔬菜	300~500
其中菌藻类	5~10	其中菌藻类	5~10
水果	200~350	水果	200~350