

素（尤其维生素 B<sub>12</sub>）和矿物质（如铁、锌）的重要来源。

藻类植物有很多种，常见可烹饪直接食用的有海带、紫菜、鹿角菜、羊栖菜、海萝、裙带菜等。一些海藻如螺旋藻、小球藻、红藻等需要加工或工业制备提取后应用。藻类的碳水化合物中海藻多糖和膳食纤维各约占 50%。藻类富集微量元素的能力极强，因而含有十分丰富的矿物质和微量元素。藻类富含长链 n-3 多不饱和脂肪酸（DHA、EPA、DPA），可作为素食人群 n-3 多不饱和脂肪酸的来源之一。



## 5. 如何合理选择烹调油

人体对脂肪酸的需求是多样化的，特别是需满足必需脂肪酸的需要，不同食用油中必需脂肪酸的种类和含量不同，因此建议人们经常变更不同种类的食用油。

素食人群易缺 n-3 多不饱和脂肪酸，因此应注意选择富含 n-3 多不饱和脂肪酸的食用油，如亚麻籽油、紫苏油、核桃油、菜籽油和豆油等。不饱和脂肪酸的含量越高食用油越不耐热，也就越易氧化，烹饪时根据所需温度和耐热性来正确选择食用油，可很好地避免食用油的氧化。建议素食人群用菜籽油或大豆油烹炒，亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌。

## 6. 如何避免营养素的缺乏

素食人群容易出现缺乏的营养素主要有 n-3 多不饱和脂肪酸、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 D、钙、铁和锌等。为了避免这些营养素的缺乏，建议有意识地选择和多吃富含这些营养素的食物（表 2-18）或营养素补充剂。

表 2-18 素食人群容易缺乏的营养素的主要食物来源

容易缺乏的营养素	主要食物来源
n-3 多不饱和脂肪酸	亚麻籽油、紫苏油、核桃油、大豆油、菜籽油、奇亚籽油、部分藻类
维生素 B <sub>12</sub>	发酵豆制品、菌菇类，必要时服用维生素 B <sub>12</sub> 补充剂
维生素 D	强化维生素 D 的食物，多晒太阳
钙	大豆，芝麻，海带、黑木耳、绿色蔬菜；奶和奶制品（蛋奶素人群）
铁	黑木耳、黑芝麻、扁豆、大豆、坚果、苋菜、豌豆苗、菠菜等
锌	全谷物、大豆、坚果、菌菇类