

# 心素食 輕鬆吃



文 / 才菁瑤 花蓮慈濟醫學中心腫瘤個案管理師

從小我就不偏食，尤其是我的父親很會料理食物，特別是海鮮類，而我又愛吃魚，不管魚刺多或少我都有辦法處理！

雖然如此，我卻有兩次短暫茹素的經驗。第一次是外公因病後往生，所以茹素七七四十九天；第二次則是父親因病後往生，茹素了兩年多。吃了一段時間後，心裡覺得可以繼續吃葷了，所以又

開始過著葷食生活。直到二〇一一年三月十一日的日本海嘯，證嚴上人不斷倡導吃素，以及環境生態被破壞、動物被獵殺、人心不協調等等因人類口欲帶來的災害。隔天我就告訴自己，要由我先開始茹素了，再來就是帶動家人，這次我並沒有立願要茹素「多久」，因為我知道這次的心念已經想通了，應該就是一輩子。

目前素食人口多元，有吃全素食者，不吃含有動物性食物、不吃超越宗教戒律的酒類以及五辛（蔥、蒜、韭、蕎及洋蔥）；只進食各種蔬菜、果仁及豆類。另有奶蛋素食，除了吃蔬菜、瓜果及五穀外，還加入奶、乳酪和「未經受精過的卵」。至於許多因環境保護或動物保護所吃的「健康素」，界定和規範比較籠統，大多包涵奶蛋以及五辛，以食用不傷害生命、不殺生的食物為標準。

### 想得到都有 素食很營養

一般人對於素食的「迷思」，就是會營養不良？大多認為沒吃魚或肉怎麼會有體力？但事實不然，一般認為素食者較容易缺乏的營養有維他命 B12、鐵、維生素 D、鈣、鋅等等，只要有均衡的飲食，都是可以攝取足夠沒有問題的。

蛋白質是由多種胺基酸合成的營養素，是人體不可或缺的重要成分。舉凡身體肌肉細胞、器官、消化酵素、抗體、紅白血球、賀爾蒙等，都是由蛋白質所構成。若缺乏抵抗力下降，易疲勞、身體組織因無法建造及修補而影響生長發育。黃豆的蛋白質含量很豐富；其餘諸如發酵過的豆類製品，如豆豉、味噌和納豆，小扁豆和豌豆以及堅果，都是絕佳的植物性蛋白質來源。

維生素 B12 是否會缺乏讓許多人對素食產生疑慮。維生素 B12 缺乏，患者的紅血球會發生變化，例如血球變大，血色素減少，血球數目減少，會造

成惡性貧血。倘若飲食中沒有維生素 B12，其實靠腸肝循環，可以維持二十年不患維生素 B12 缺乏症。但若吸收不良，大約三年就會有缺乏症狀。而實行奶素的人是不會缺乏維生素 B12 的，因維生素 B12 在牛奶含量是足夠的。而全素時間越長，可適時添加維他命 B12 的營養強化食品，海草類的紫菜、昆布也都可以攝取到維生素 B12。

對素食者而言，另一個重要的問題是可能有缺鐵所引發的貧血。蔬果中的維生素 C 有利於鐵質的吸收；但植物性食物中所含的草酸、植酸、磷酸會與鐵結合，使其不易溶解，不利吸收。對於素食的孕、乳婦及其哺乳的小孩而言只需稍加注意食物攝取是否得當即可。果實的核仁、豆腐、南瓜子都是很好的鐵質來源。

一般認為素食者會缺少的維生素 D，盡可能多曬太陽就可以足夠獲取，或自富化豆奶（fortified soy milk）中攝取鈣質。

鈣能維持強健的骨骼和牙齒，也是肌肉收縮所必須，參與凝血反應，並且保持神經系統功能正常。豆漿、豆腐、深綠色蔬菜都含有豐富的鈣質，甚至高於奶類和乳製品。

鋅可以幫助細胞代謝，增強免疫功能，有利蛋白質的合成，並加速傷口的癒合，但由於人體無法儲存鋅，須從飲食中獲得，杏仁果、豆腐、豆漿以及未精製的五穀雜糧類食物都可以攝取到鋅。

## 身體輕爽無負擔 搭配運動身體好

在習慣肉食的飲食習慣中，很多人會覺得茹素很麻煩，有些地方素食餐館的確不多，料理肉食的思維不知道該怎麼料理素食才讓人傷腦筋。一開始我的家人每天要為我特別花心思煮素菜，想著高麗菜，花椰菜要跟誰配也傷透腦筋。

我認為茹素過程不要造成家人的困擾，只要簡單就好。茹素至今也一年多了，家人的飲食習慣也跟著改變了不少，大部分以素菜為主，吃得越來越健康。其實茹素並不難，少食肉多食蔬，若習慣一天要三餐都有魚有肉的人，可先減量成一餐，或調配一個星期能吃幾天的素食，慢慢增加天數。

部分的人覺得吃素沒有營養，導致體力不足，又有人比較重口味，所以才會說「吃的沒滋沒味」，其實覺得素食不好吃也是有點「落伍」的想法，現在素食已經越做越美味，加上現代人提倡低鹽、低糖、低脂、高纖，也就是所謂的清淡飲食，而茹素即能符合。

最後一定要記得定期運動，養成運動的習慣，也是適時抒發壓力的一種方式，對身體都是有益。雖然茹素可以改變體質讓身體變好，但定期運動也是很重要的，如散步、慢跑、游泳、練太極等、皆可增強心血管，且運動也可以促進新陳代謝，也可讓排便順暢，但做所有的運動皆需視自己的體力狀況，循序漸進。

## 不要讓身體成為動物的墳場

其實茹素與佛教並不是等號。宗教信仰是心靈的寄託，茹素降低屠殺生靈的機會。往往我們在大快朵頤的時候，其實也食入了動物被殺的恐懼與毒素。有一回聽見證嚴上人開示的一句話「不要讓我們的身體成為動物的墳場」，當下很震撼，因為以前我覺得吃肉理所當然，從來沒有這樣想過，回想過去這麼愛吃魚，吃下不少生命，現在茹素後心靈比較容易沉澱下來，情緒也真的沈靜許多。

若人人能茹素，社會、國家、全世界應該會一片祥和，大家情緒平穩，彼此心靈淨化，萬物生靈才能有屬於自己的一片天地，而我們才有一個乾淨而和諧的地球。🌱

