

# 吃素的秘密

文／鍾碧芳  
諮詢／食療專家歐陽英老師



有台灣生機飲食之父之稱的歐陽英老師，從1981年開始研究生機飲食，致力推廣食療。他提及，自己是在15年前開始吃全素，力行簡單原則，堅持吃食物的原型，並且強調全餐飲食法，打破一般人的錯誤觀念。「其實，吃素也能吃得很健康。」

## 用全餐概念吃素

歐陽英老師認為，均衡的營養來自於完整的食物，如果能在一天三餐中，攝取到各類食物，就能抗病防癌，能啟動體內的自癒力。而這種全餐的概念，也能運用在素食當中。

全餐的定義包括：五穀雜糧類、蔬菜類、海藻類、菇菌類、大豆製品等五大類，須搭配四季盛產的水果，「而全餐中的各項食物，都能用同類型、不同食材相互替換。」

簡單來說，**五穀雜糧類**就如黑糯米、小米、燕麥、糙米、薏仁等，這些澱粉類相較於白飯與白麵，營養價值更高。而**蔬菜類**則可細分為五類，包括利尿、通便、防病、抗癌、增元補氣等。「利尿就是各種瓜類如絲瓜、小黃瓜、蒲瓜等；通便則以西洋芹、蓮藕、牛蒡、空心菜等為主；防病抗癌如十字花科的蔬菜類如青花菜、花椰菜等，都可提升免疫力；補血食材以胡蘿蔔、莧菜、甜菜根等為主；增元補氣則可選擇根莖類如地瓜、南瓜、馬鈴薯、山藥等。」

此外，**海藻類**就如海帶、紫菜、海帶芽等，富含礦物質如鈣、鎂、鉀、鈉、鐵等，能改善酸性體質。至於**菇菌類**的多醣體含量高，也可避免細胞病變，具有抗癌的效果。最後，**大豆製品**如黑豆、黃豆、大豆與豆腐製品，也能提供素食者優良的植物性蛋白質來源，若與五穀雜糧搭配吃，營養則會更全面。

## 烹調講究清淡

現代人養生觀念濃厚，吃素者也愈來愈多。但看坊間



四處林立的素食餐廳，卻有太多為了增添風味而以炸漬燻烤調味的素食，或者是過量的加工素如素雞、素鴨等等。歐陽英認為，這些加工的素食，添加物多，不利健康，應該儘量少吃。

「吃素的原則，除了全餐概念外，也應包括選擇原型食物，烹調方式也要儘量簡單。」歐陽英老師指出，最好以少油、少鹽、少糖烹煮方式，且用煎煮燉為主，才是健康吃素的大原則。

除此之外，油品的選擇也很重要，一般來說，除非是有胃病的人，可以茶籽油為主，否則以養生保健的概念來看，首選為亞麻仁油、其次才是橄欖油。有關鹽的使用，歐陽英則推崇竹鹽，「竹鹽是一般粗鹽放入竹筒內，加入特選的泥土經過久蒸久烤而成，所蘊含的微量元素和種類都多，能幫助促進代謝，也有通便之效。」由於竹鹽在台灣並不普遍，建議可選擇海鹽、高纖鹽、湖鹽等。

「糖也儘量用原始糖，如黑糖、紅糖等，這些都比白糖好很多。」歐陽英老師表示，只要把握烹煮方式，且餐餐只吃七分飽，吃素也可以吃得很好，還可長保健康不生病。

歐陽英老師說，自己與父母親長年吃素都把握上述原則，父親活到105歲無疾而終；母親今年也已滿98歲，身體仍相當健朗。而自己吃素之後，不僅病痛少，且與三高無緣。實際上，今年已近70歲的他，外表的確顯得比同齡者來得年輕有活力。

### 病後調養的素食原則

許多人以為，吃素者的蛋白質來源少，甚至有不足疑慮。但歐陽英老師認為，「只要食材組合得當，胺基酸的比例就會完整。」好比說，穀類與豆類都是很好的胺基酸來源，兩者若能按照一定的配比組合，就能滿足身體所需的八大必需胺基酸。

舉例來說，穀類不足時，可用豆類來補足。一般來說，穀類與豆類的組合方式為，豆類少、穀類多，比值為1:3或1:4。穀類要用粗糧為主，兩者可放在一鍋煮成一份主食，當然也能分開食用，例如吃五穀飯，搭配豆腐、豆乾等，體內的蛋白質含量就能圓滿。

至於對中老年人的建議，重點放在促進荷爾蒙的功能，可給予「輔餐」，簡單來說就是點心，例如山藥豆奶。山藥可促進荷爾蒙，豆漿又有大豆異黃酮，都對延緩早衰很有幫助，「做法是山藥去皮切丁，份量約抓150

公克上下，豆漿可自製，兩者以果汁機攪打後，加些黑糖即可飲用。」

歐陽英老師研究生機飲食超過三十年，他認為只要滿足「能吃、不積水、不能有癌痛」這三大條件，都可以藉由生機飲食調養身體。

「但原則上，有病一定要先就醫，從治療中尋找生病的根源，調整生活作息與飲食習慣，就能讓病痛好得快，甚至有機會能連根拔除。」他自認自己有很強的信念，也呼籲只要懂得自制，想要開開心心、健康老化就非難事。🌱

