

台北醫學院附設醫院營養科蘭淑貞博士，針對僧伽健康十大警訊，以營養師的角度解讀病症的演變、疾病形成的原因，病情的治療與日常的保養之道，除了讓僧伽對疾病更了解，並時時掌握自己身體的狀況，做到及早預防、及早治療！

貧血——多食用深黃綠蔬菜或藍藻

在報告分析中接近四成比例的患者有貧血症狀，一般說來僧伽因為過午不食，所以攝取的食物量就比較少，若再不兼顧質的方面，就很容易貧血了。

貧血的症狀除了平常會頭暈目眩、氣色較差，其實是看不出來的，也因此常常會被大家所忽略。可是貧血嚴重的話也是會死亡的，千萬不能輕視！貧血的原因分為缺乏鐵質與缺乏維生素 B12，中間的差異需要抽血才能判定，若缺乏鐵則補充鐵劑；缺乏維生素則補充維他命 B 群。日常的飲食中多吃深黃深綠的食物如菠菜可補充鐵，多吃藍藻則可補充維生素 B12。

肥胖——多運動可以改善

才剛說完出家人容易貧血，現在馬上說出家人有肥胖問題，實在令人不解。

其實，以營養學的角度來看，肥胖是決定於熱量的平衡，也就是吸收的熱量與消耗的熱量間的關係。若熱量殘餘過多就會形成肥胖，和吃什麼是沒有關係的，在營養不均衡的情況下，肥胖的人還是會貧血的，再加上出家人的運動量不足，身體的熱量消耗不完，自然會有脂肪堆積，只要平常多注意運動就能改善。

骨質疏鬆——補充適量的鈣錠

骨質疏鬆成因於鈣質的流失，但對人體而言，鈣質到了一定年紀就會自然流失，這對僧伽或一般人都是一樣，是無可避免的，面對這樣的問題，蘭博士建議大家得早存骨本。但鈣質主要來自於牛奶、排骨、小魚乾這類的食物，素食的人都不能吃，所以適量的補充鈣錠是可行的辦法，不過這畢竟不是天然的食物，還是得經過醫師診斷給藥才行。

另外維生素 D 也是構成骨骼的重要元素，只要多曬太陽就能自然合成，所以多運動不但有助骨骼成長，還能解決肥胖的問題，從十大警訊中可以看得出來，出家人是該多曬曬太陽多運動。

尿酸——少吃豆類多喝水

尿酸情形嚴重的話會變成痛風！因為豆類製品容易感染黃麴毒素與核酸等影響新陳代謝的物質，所以吃多了並不好。

僧伽因為攝取的食物種類比較少，對於豆製品較常常食用，經年累月下來，反而較一般人容易得到尿酸，也因此警訊中尿酸排名在男性的第二位。至於平常控制尿酸的方法只要

少吃豆類多喝水，就能控制情況，就算已經發展成痛風，只要按時服藥就能治好，不是什麼無藥可治的絕症，請大家放心。

腎功能異常——勿吃太鹹的食物

情形嚴重的話可能導致腎衰竭，如此一來就得接受洗腎，是很嚴重的事。

影響腎功能的原因其實很多，但僧伽又不抽煙又不喝酒，除非少數細菌感染，大概成因就是吃得太鹹的關係。因為中國人口味重的關係，有非常多的素菜其實都太鹹，過分攝取鹽量正是傷害腎臟的一大原因。

有很多老一輩的人喜歡重口味，往往以為太鹹只要多喝水就沒事，其實吃到肚裡的鹽卻是一顆也沒少過，光是代謝這些鹽就很傷害腎臟了，平常保養就要少吃太鹹的食物，並定期到醫院檢查驗尿，追蹤腎功能的健康情形。

B 型肝炎帶原——勿過勞累，飲食要清淡且均衡

嚴重的話會導致肝硬化，不過 B 型肝炎倒不是因為吃了什麼東西，事實上它的傳染途徑是經由血液，或是胎兒在母親體內垂直感染，所以預防措施是注意輸血的安全，而不是多吃什麼或少吃什麼的問題。

B 型肝炎會出現在十大警訊裡，正是說明這種病罹患的人數非常多，不論是不是僧伽都很容易得到這樣的疾病，若你也是 B 型肝炎的帶原者，平常生活就得保持內心平靜，不要太勞累，更要注意飲食的清淡與均衡，不要再加重肝臟的負擔。

肝功能異常——注意飲食，推行「公筷母匙」

肝功能異常其實有很多原因，國人最常見的是 A 型肝炎和 B 型肝炎。

A 型肝炎正好和 B 型相反是由飲食傳染的。由於中國人習慣吃合菜，病毒很容易就藉機傳染，再加上僧伽平常生活在一起，飲食也在一起，是個封閉性的群體，只要之中有人感染，幾乎人人都會感染，所以在僧伽中也得推行「公筷母匙」，減少交互傳染的機會。

血脂肪、血壓高、血糖高

將這三樣病兆放在一起討論，是因為這些都是吃出來的問題。

血脂肪高就會變成高血脂症，也許大家會有疑問？吃素的人怎會和油脂扯上關係，那不是吃葷的人才會得到的嗎？

其實素菜除了很鹹外，也很油。像花生油就有豐富的油質和脂肪，和動物油不同的只是少了膽固醇，吃多了一樣會造成心血管的疾病。血壓高容易引發高血壓，除了一些併發性的高血壓如糖尿病引起的高血壓，通常病源就是吃了太多的鹽。高血壓往往和高血脂症一起存在，這兩樣容易引起一些心血管疾病，例如常見的腦中風！血糖高則會引起糖尿病，

不過有些先天性的患者是因為體內的胰島素不足而引起，不是吃了太多的糖。但每個人都會因為上了年紀使得胰島素的效能降低，若沒有適時的調整糖分的攝取，一樣會有糖尿病的問題，而出家人攝取的食物中其實不乏醣類，若沒注意一樣會有過度攝取的隱憂。

看過這十項警訊之後，不難發覺僧伽疾病其實和一般人都一樣，但是僧伽的生活規律，飲食正常，又不抽煙喝酒，吃的又是全素，怎麼還是擺脫不了病痛纏身！在此要強調素食不全等於健康，吃素如果吃的太油太鹹，對身體一樣還是傷害，不管吃素吃葷還是得以清淡為佳。反過來說，僧伽如此修身依然不能遠離病痛，那每天生活顛倒、暴飲暴食、抽煙酗酒、大魚大肉的人，你覺得那一身臭皮囊又能撐多久呢？

【親身體驗——蘭博士的小叮嚀】

以一個營養師來說，親身到寺院裡幫忙，最大的幫助是能給僧伽上一些飲食衛教的課程，例如飲食須少油、少鹽、少糖；香菇、豆類、芽菜類如豆芽菜、蘆筍頭都不能過量食用。再來就是替伙食設計出循環性的營養菜單，平時就用食療來滋補僧伽的身體，這是一位營養師除了義診之外希望為僧伽做到的。

另外有一部分學習環境工程的志工也提到，可以發揮所學來改善僧伽們的起居環境，並不是要僧伽們住得多富麗堂皇，而是參佛的場所必須要莊嚴肅穆，生活環境整齊清潔，他們除了要改善環境清潔，還要做好公共衛生，這也是對出家人很有助益的一件事。