

現在流行減肥，想變瘦是趨勢，因此有人想吃素來減肥。然而當有人真正發心吃素時，家人卻又擔心素食會造成營養不良，隨之阻力也就跟來了。所以，以下來談談吃素後的一些過渡期症狀的調理。

素食與減肥

剛吃素的人，開始時或許會有些體重減輕，是因為健康的素食熱量較低，卡路里當然比吃葷食時少，再加上高纖維的食物使腸的蠕動增加，大便通暢，自然體重會降低。但持續一段時間後，生理會自我衡定，體重是會再調整回來的。所以想吃素減肥的人，還是要靠巧吃與運動來維持。

要知道，過胖及過瘦都算是「營養不良」，但也不是依肉眼外觀所瞧到的就算數，它是需要計算 BMI 的。BMI 是身體質量指數＝體重(公斤)除以身高(公尺)的平方，正常值為 22。若超過或低於正常值的 10%（19.8～22.4），也就是 BMI $\geq$ 22.4 稱過為重（超過 20%，BMI $\geq$ 26.4 才稱肥胖）， $\leq$ 19.8 則太瘦。所以太瘦絕對不是以別人觀看後所下的評語為準。

若真的太瘦，不妨找中醫師調整。中醫認為「脾主肌肉」，脾為氣血生化之源，全身的肌肉，依靠脾所運化的水穀精微來營養，營養充足則肌肉會發達豐滿，腠理會健壯。因此，人體肌肉壯實與否，也就是胖不胖，與脾的運化功能有關。所以調整「脾胃」是關鍵所在。方可選用曲麥枳朮丸、參苓白朮散、加味逍遙散、七味白朮散、四神湯……等，目的都是在調整脾胃而達增胖效果。

又平時若覺體力不夠，四肢乏力，臉色不好，想再增重一點點，可以用「四神粥」來調養脾胃中氣，增加抵抗力，幫助消化，促進食慾。

【四神粥】

材料：蓮子半斤，茯苓 5 錢，山藥 5 錢（打粉），芡實 3 錢（搗碎），粳米(糙米)一杯（可再加薏苡仁 5 錢）。

作法：藥材用水洗淨後，山藥打成粉，芡實搗碎。茯苓、芡實、薏苡仁加水浸泡 30 分鐘，蓮子不要泡水，這樣反而容易煮熟。米洗淨，與蓮子、茯苓、芡實、薏苡仁一起放入鍋中，加水 6 杯，外鍋加水 3 杯，待開關跳起稍涼後，再加入山藥粉。可依個人口味加糖或鹽，即成甜粥或鹹粥。

若平素就臉色蒼白、手腳冰冷、頭暈目眩、精神不振、倦怠嗜睡、注意力不易集中、反應遲鈍、手腳發麻、或有針刺感等；嘴唇、舌頭、與眼瞼的血色呈現蒼白沒有血色，並且運動後出現氣喘吁吁，心悸無力、呼吸困難、眼花、眼前出現黑點或「冒金星」，抽血檢驗時有貧血：紅血球數(RBC)在男性少於 450 萬，在女性少於 380 萬；血紅素量(Hb)在男性少於 13.0g/dl，在女性少於 11.5g/dl；血容量(Hct)在男性少於 40%，在女性少於 35%。在中醫可辨證為「血虛」，除了可以多補充維他命 B12 及葉酸外，有個簡單的食療方是麥芽糖適量(中醫所謂飴糖)，用溫開水泡開後，加入山藥粉 10～15 克沖服用，一天 2～3 次。

山藥粉最好是用新鮮的山藥，曬乾後打粉。山藥不宜與麥芽糖一起煮來吃，因為煮沸過後，山藥內的酵素會被破壞；而在中藥房購買的「山藥飲片」多數薰過硫磺，吃起來酸酸

的，不好吃。市場有售山藥粉，裡面會加些薏苡仁粉、黑豆、蕎麥……等，不妨作為替代。若食後口乾舌燥，或胃覺得脹脹的，就減少次數或改為 2、3 天一次。

這食療功用有益氣健脾補腎、生津養血、潤肺止咳、緩急止痛。《長沙藥解》上說：「飴糖補脾精化胃氣，生津養血，緩裏急止腹痛。」

另，麥芽糖屬單糖，所以糖尿病者也可以放心服用。只是麥芽糖性味甘溫質潤，能助濕生熱，令人中滿（食後胃脹滿感），所以胸悶脘痞，身倦，脈濡，苔黃膩，屬濕熱內鬱者；中滿吐逆；痰熱咳嗽（咳出的痰是黃的或很緊很難咳出來的）者均不宜服。

正確的素食觀念

其實剛吃素的人，除了體重略減外，也多少會有頭昏、精神不好、容易感到疲倦等症狀。原因除了上述所提及的攝取能量劇減外，另有些是因為：

其一：吃法錯誤，不懂正確吃素的方法，只吃白米，沒有吃糙米或八寶米；吃得過油，過於精緻，多食醃漬過或加工之食品。網路上有很多正確的素食吃法，所以這裡不再贅言。像這類症狀，除了改變吃法外，有面色青白、頭暈、心悸、氣短氣促、倦怠、經血過多、容易自汗、泄瀉，舌質淡紅色，舌苔薄，有齒痕，脈緩弱者，是為『氣虛』，這要補氣，方如四君子湯類、補中益氣湯、人參養榮湯等。若平素胃不好，吃涼的食物或生機食物就胃不舒服、拉肚子，胃覺得冷冷的，可選用小建中湯或理中湯。若整個腹痛而腹瀉，食不下，想吐，拉肚子後腹痛稍減，但沒多久又會腹部隱隱作痛，喜溫喜按，四逆湯可用。腹瀉又有水腫者則真武湯可選。當然以上方藥，再詢問中醫師是會更準確安全。

其二：是雜念太多、沒有運動、熬夜，作息不正常。

若雜念太多，可以打坐或端坐數鼻息，每天半小時，也是種養足精神的好方法。運動則要一星期 4 次以上，半小時就好，當然最佳的運動是拜佛。至於作息，應該在晚上 11 點前就寢，最遲 12 點以前，如此能養肝陰，才不至於感到疲憊。

拉雜寫了一堆，當然最後要鼓勵大眾持續吃素。因為吃素的益處比缺點多太多了，若受不了別人的眼光時，想想當初為何吃素，找出初發心的「動力」，日後心意有所動搖時，相信必能克服。只要持之以恆一段時日（1~3 個月），自然而然對葷食就敬謝不敏了！願大眾持續加油，阿彌陀佛！