

每逢科內迎新、送舊及忘年會時，總有一桌「素食」，桌上鮮明的標記，令人內心有一股暖流，不論吃的是何方菜餚，每一分子皆成了最佳的健康養分。

吃的心境

無論吃葷、吃素、吃藥都一樣，心境感受最重要。所以餐廳的環境常講求優雅及景觀，要讓進食的人心胸開朗。東西不一定吃得很多，當心情愉快時，每一點皆可吸收成健康的養分；相反的，若鬱卒、痛苦或生氣時，即使山珍海味、高檔料理入口後，食物可經化學變化變成不利健康的毒素。由此可知，醫師處方要發揮效能，病患的心境不得不重視（減肥除外）。再者，草原上的牛、羊、馬、大象、鹿、駱駝…等皆為吃素的動物，仍可長得很高大，提供高鈣牛奶、耕田、扛重物、當耐勞的交通工具及打仗、賽馬、製皮革……等等，對人類的貢獻頗大，不因吃素而被淘汰，牠們對人類無所求，而能以平靜的心吃那地球上唯一能利用太陽能的有機體（植物）來茁壯長大，擔當地球上食物鏈之要角，可說是人類的宇宙好友。

茹素的動機

許多人的觀念總以為吃齋就是素食，不吃肉類，但不知不吃肉類的意義何在。因為因果論、還是養生防癌觀，其實都是鑿鑿有理。但在營養均衡的理論上，吃素應該有更積極的「健康提昇」意義。回想起我個人素齋之初，係因先父的過世使然。父親是一位努力不懈的外科醫師，39歲那年得胰臟癌離我們而去，由於我們子女皆有可能遺傳父親癌症不好的基因，吃素的道理是不殺生，化動物為朋友的慈悲理念，不再吃動物的屍體。所以全家開始茹素，由祖母、母親到我們子女。況且，長年素食的心得，讓我在不斷的體悟中，練就了對素食的篤定和堅信。從國內吃素人口的稀少，到機構內茹素者是弱勢族群，而至今街道上許多素食館、素食團體以及海內外朋友們彼此切磋、互相學習到美味佳餚，令人萬般欣喜。

素食的七大健康利多

一、素食可以安定神經系統：一般而言，素食常用的五穀類、硬殼果、蔬菜、水果，包括足夠的蛋白質、碳水化合物、植物油、礦物質、維他命，都是各種身體必需的養分。素食可建造人體的組織，也可維護修補，並產生熱量，供給人體體能，它使人的血液鹼性化，不使它危害的酸性化，它富有維他命，又能安定神經系統。以國內出產的甘薯為例，有一種每一百克（不到三兩）重，即含有五千國際單位的維他命A。就是普通的甘薯，每一百克所含的維他命A，也在一千國際單位以上。紅蘿蔔含有四千，木瓜三千，值得一提的是香蕉，香蕉被專家視為一種較為寶貴的食物，尤其是它可以立即供給熱能。再加上有蛋白質、碳水化合物、植物性脂肪、磷、鐵、維他命A、B1、B2、B12，並有各種鹼性鹽及水

份，也是許多民眾茹素的營養。因此，素食成分以這些維生素居多，當然可以安定人們的神經。

二．素食者的耐力較佳：根據文獻指出，素食者比肉食者更能承受長時間的辛苦工作，這種耐力的對比將近三倍；而從疲勞消除到有完全體能的時間，素食者約為肉食者的五分之一。這是醫學家對各項運動員和勞動工人所作調查結論。翻開世界運動界的歷史，在游泳、籃球、足球、舉重、拳擊、摔角、競走、馬拉松長程賽跑、自行車比賽……各項世界冠軍紀錄中，有些是由素食運動員創下和保持的。這些素食運動員遠超越肉食運動員的爆發力、持久力和體能，都讓運動醫學家們找到了證據。

三．素食營養較豐富：蛋白質在許多素食品中，含量比肉類的蛋白質更高。譬如黃豆含百分之四十的蛋白質，比肉類含百分之二十蛋白質足足高一倍。有些堅果、種子、豆類也含百分之三十蛋白質。人體需要的蛋白質是由八種氨基酸組成的，這八種完整的組合，可以從同時吃兩樣以上的素食品（如米和豆）的搭配中獲得。其他人體所需的各種營養和維他命（除了維他命 B12 須從牛乳乳酪補足外），在水果和蔬菜中也都應有盡有；再加上豐富的纖維質，可以幫助消化和排泄。所以，素食是比肉食更具營養價值的飲食，且沒有肉食中一切有害健康的物質。可以說，素食是遠離疾病、狂牛症、保持健康、延年益壽的選擇。

四．素食者長壽三至六年：根據醫學專家研究，素食者比葷食者更長壽。巴基斯坦北部居民和墨西哥中部的印第安人，都是原始素食主義族群，平均壽命高。佛教的高僧，基督教復臨安息日會教友，也因素食而享高壽。根據最近一項研究顯示，美國加州基督復臨安息日會男性教友，比加州男性平均壽命長 6 年 2 個月；女性相比則平均壽命長 3 年又 7 個月，這都是素食者較為長命的最佳證據。

五．素食者血脂較低：素食者血液中所含的膽固醇比肉食者少，血液中膽固醇含量如果太多，則往往易造成高血壓、血管阻塞、腦中風、冠狀動脈心臟病等。二次大戰期間，許多北歐人士被迫吃素，結果發現全國人民心臟病罹患率大為減低。他們一旦改食肉類，心臟病罹患率又提高了。近年來，臨床上高血脂症病患增加許多，有些病患改吃素食，可見有人怕血脂高，所以素食再受歡迎。

六．素食可以防癌：有些癌症和肉食息息相關，尤其是大腸癌，因素食中含有大量纖維素，能刺激腸蠕動加快，利於通便，使體內有害物質即時排出，降低了有害物質對腸壁的刺激損害。據美國研究資料顯示，素食者比肉食者癌症發病率低百分之二十至四十，再加上胃癌、肺癌、肝癌等和食物毒素有關，素食真可以延緩癌細胞的變化。

七．素食可減少慢性病：對慢性病如腎功能不全的腎臟病患者來講，素食有能讓腎臟「休息」的作用，既可減輕腎臟負擔，又不減少蛋白質的攝入量。文獻上也有素食可改善類風濕性關節炎之報告，再加上素食能提高免疫力，自然對慢性病的減少有了顯著的作用。

總之，藉素食保健，方法必須正確，亦應注意補充維他命 B12、鈣、鎂、鐵和其他礦物質的吸收；不能偏食，宜各種素食都吃及吃低脂素食，勿高脂素食；少吃油炸素食；發霉的素食不能吃，如花生、玉米、米、麥等食物容易感染黴菌而長霉，有些黴菌能釋出黃麴毒素 B1，是致癌物，與肝癌有關。為了安全，凡是發霉的食物，一律不吃才是上策；也不能將植物蛋白質煎焦、烤焦；應選用不含農藥的素食且縮短烹調時間，降低烹調溫度為原

則。所以素食與健康歸納起來有六大益處，可裨益民生：(1)可避免動脈硬化。(2)減少高血壓，缺血性心臟病或腦中風的機會。(3)低脂、高纖有助消化。(4)較不易肥胖。(5)植物一般為含陽氣的東西，較具抗氧化、防癌功能，可降低癌細胞之爆發與蔓延。(6)自然飲食，可延年益壽；清心寡慾、菜根香。