



素食



有道理

《素食有道理-兒童篇》

專家的建議

素食兒童「鈣」營養

兒童是否適合吃素呢？這是許多家長深感疑惑的問題，事實上，只要營養攝取足夠均衡，並不會阻礙發育成長，而且最重要的是能培養兒童正確飲食觀念，及心存善念，感恩食物得來不易。

素食兒童成長發育所需的營養素之一「鈣」，富含鈣質的食材，傳統豆腐、低脂起司，在蔬菜類中，以深綠色蔬菜、豆芽菜等含鈣較多，家長可搭配其他食材烹調與兒童食用，而種子類也是富含礦物質食材，所以使用各種種子研磨製成之咖哩粉也富含鈣質。而除了攝取富含鈣質食物外，也不要忘了適量曬曬太陽，做做運動，能促進鈣質在體內被吸收利用喔！

《摘錄至人醫心傳心素食儀-花蓮慈濟醫學中心 劉詩玉營養師》



吃素的孩子 I Q 比較高

讓孩子均衡攝取六大類食物，多吃天然、富含維他命和礦物質的蔬果類，喝足夠量的水，搭配適度運動，維持理想體重，不要讓孩子養成偏食、暴食的習慣。

有醫學報告顯示，吃素孩子的 I Q 比較高。讓孩子吃素對他身體更好、更乾淨，注意力容易集中，因為正確吃素（不包括甜食及精緻澱粉）可以減輕孩子腎臟及肝臟的負擔，也可以訓練其耐力及持久力。

《摘錄許瑞云醫師【哈佛醫師養生法】》

素食有道理

素食不會營養不良

健康的飲食觀要食用乾淨、沒有汙染的食物，而「素食」正是最好的方式。不過許多人對素食有一些迷思，其素食有益健康都是有科學根據的。

所謂營養不良包括營養不足、營養過剩，或是營養不均衡。

許多研究報告都顯示，素食者不但有足夠的蛋白質，而且沒有營養不良的現象。反而是一般肉食的人，容易有營養過剩或不均的問題，因為攝取較多的蛋白質、脂肪與較少纖維質，身體迅速吸收，容易造成熱量過高；而過多的熱量，身體用不完，變成脂肪囤積在體內，體重就會增加，而造成肥胖的現象，不僅增加了心臟、關節的負荷，也直接、間接地影響了身體的新陳代謝，導致種種疾病的產生。

《摘錄至素食、健康、地球與心靈-林俊龍執行長著》

何必等到有事才持齋 週六, 31 三月 2012

無論佛教、道教或是民間信仰，很多人都相信持齋有功德，常在遭遇困境時發願吃早齋，或是初一、十五持齋；以此祈求家庭平安、事業順利。既然天天都希望有福、平安、順利，何必等到有事的時候才持齋？不如持長齋，天天積福、天天平安。

立願降口欲 齋戒不難

溫室效應讓地球受毀傷，災難四起、天地頻頻告急。如何為地球降溫，讓災難緩和下來？就是用清流淡化濁氣—素食是最好的方法。齋戒其實並不難，要立願恆住—訓練自己的心境不受外境影響，心不被視覺、味覺、口感拉走，就能降伏口欲。

吉隆坡的蔡宇翔，六歲時在幼兒園看到「生命的吶

喊」影片，就開始素食，父母也被他感動，跟著他素食。他更發心立願要「同學度」，其他孩子們受啟發了，也發願要簽名素食。其中黃乙航一簽就是八百天，老師問他：「八百天有多久你知道嗎？」他說：「我吃久一點，動物就不會被殺掉。」還有呂浩棟，原本簽要素食六天，想想太少了，又向老師拿回來改成一百八十天，他說，「看到廚師在殺雞，我很心痛啊！」

孩子們童言童語說的都是真理；這分赤子之心，展現「人傷我痛，人苦我悲」的精神，令人感動。期待人人回歸童真的純心—容易受教，且能立願恆持心不動。

萬物都有生命，要好好培養一念愛心，「無緣大慈，同體大悲」—於眾生無分別想，不只是對人類友善，

還要發菩提心，將心比心愛護一切生命。要滋養身體，不一定非要吃血淋淋的東西；大地植物和五穀雜糧，即能供應人體營養所需，更能讓身心清淨。素食不害物命，心能天天輕安自在。

人生能平平安安，要感恩、要覺醒，及時懺悔，改變自我習氣。期待人人回歸清淨、善良、純真的赤子之心；以駱駝的毅力，忍耐、負重、不怕路遙；以獅子的勇猛心，無所畏懼克服萬難，力行齋戒、懺悔，改除惡習。

千年暗室，一燈能明。只要願意，黑暗反過來就是光明。只要自我淨化，沒有改不過來的習氣。

《本文摘自532期慈濟月刊·無盡藏》

美味養生素

《豆腐漢堡堡》

材料：

小型漢堡麵包 8個

豆腐兩塊（約兩百五十公克）

炒熟牛蒡片（約一百公克）

炒熟紅蘿蔔絲（約一百公克）

煮熟之麥片（兩湯匙）



調味料：

胡椒粒、醬油（一湯匙）

作法：

1. 豆腐用滾水川燙瀝乾水分壓碎，加入炒熟牛蒡片、炒熟紅蘿蔔絲、煮熟之麥片，與調味料拌勻做成大小一樣的圓球狀。

2. 將圓球狀的豆腐泥在麵粉裡滾一滾，拍乾麵粉。
3. 油鍋入油，將圓球狀的豆腐球置入鍋內煎或炸，在鍋內壓成平扁狀的豆腐餅，與漢堡大小一樣。
4. 漢堡麵包烤熱先塗上沙拉醬少許，置入紅蕃茄片、小黃瓜片、生菜葉，再放入豆腐餅，塗上些蕃茄醬或芥末醬，就完成營養的豆腐漢堡了。

《土司起司捲》

材料：

去邊土司、炭燒海苔

起司片（橘色）

紅蘿蔔、小黃瓜

素火腿、沙拉

作法：



1. 炭燒海苔一張切成四小張，土司麵包切成比海苔略小一公分。
2. 素火腿切條煎過，紅蘿蔔切條燙熟，小黃瓜切條用滾水快速燙過。
3. 將沙拉塗滿土司貼在海苔上，將起司片放在土司上，把上述的料全部放在起司上，淋上少許沙拉醬，用力將麵包與海苔捲成長條狀，最後一公分處用沙拉醬黏住。

《摘錄至人醫心傳心素食儀》