



素食



有道理

《素食有道理-青少年女生篇》

專家的建議

青少年的營養攝取

在青春階段，發育快速。此時骨骼增長、增寬，骨密度增加；女生因賀爾蒙因素，脂肪組織比例會增多；身體內部女性器官逐步發育成熟；開始出現女性生理周期，每個月子宮內膜的剝落和經血流失。這些都是需要我們從食物當中攝取足夠的熱量和營養素，來修補生理所需。

蛋白質、脂肪和碳水化合物，不僅僅提供能量，也提供整個身體架構發育的原料；優質蛋白來源食物像是豆腐和豆製品、牛奶和雞蛋；油脂攝取依照一般飲食原則就已經足夠，要注意的是攝取的油脂能否提供熱量外的生理功能，確保身體細胞的細胞膜

正常運作，較適合的油品如黃豆油、葵花油、玉米油和橄欖油。

另外，請注意青春應減少攝取油炸食品的頻率，避免攝取過多熱量導致體脂肪過度堆積造成肥胖，且高溫油炸導致油脂結構改變，有致癌的危險性。碳水化合物則以未加工的穀類和豆類為主要來源。每天最好要攝取深綠色和紅黃色蔬菜一份；深綠色蔬菜所含的葉酸和鐵質都較淺色蔬菜高，可以幫助紅血球生成；紅黃色蔬菜富有胡蘿蔔素和茄紅素。骨骼發育要補充足夠的鈣質，牛奶是最好的鈣質來源。還要多曬曬太陽、多作運動增加骨密度。蔬菜水果的維生素C可以幫助鈣質和鐵質的吸收，每天最少要攝取一份水果。維生素B群在堅果類含量相當豐富，但因堅果也含豐富脂肪，所以攝取時要注意

份量。維生素B群可以緩和女性生理周期的不舒服感覺，另外熱量代謝上也都是需要維生素B群作為輔助角色。

青春期的女性，要避免市面上太多零食誘惑和速食。更應注意吃進去食物的營養價值密度和對身體的幫助性。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀-花蓮慈濟醫學中心 林惠敏營養師》

優質的五穀蔬果

素食不僅含有較低的脂肪、足夠的蛋白質，而且含有高量的複雜醣類及纖維質，可降低腸道對熱量的吸收，避免脂肪囤積，還可以預因食物中熱量過高而引起的營養不均衡。另外，植物食品中含有高量的維生素，像維生素B1、C、E等，尤其是維生素C，在一般蔬菜水果裡含量特別高，有助人體的新陳代謝，而且維生素C、E等，是很好的抗氧化劑，更可以降低老化的速度。

植物食品中，對身體有益處的礦物質，如鉀與鎂，含量特別高，相反地，對身體有壞處，容易造成高血壓及水腫的鈉(即鹽分)，在新鮮的蔬菜、水果裡卻含量極低，所以素食是一種非常健康的營養食法。

《本文摘自：素食、健康、地球與心靈-林俊龍執行長著》

證嚴上人的叮嚀

寫下亮麗的生命樂章

年輕人是社會未來的棟梁與希望。無論是藉由「自愛」來報恩，或是透過「付出」表達感恩，在在都要從現在開始。

暑假期間，青少年問題令人擔心。社會上處處充滿陷阱，青少年若缺乏判斷的智慧，很容易就因一時的好奇沾染上毒品，不但傷身也喪志。有些青少年深夜仍在外流連，聚眾唱歌、跳舞、喝酒、打架、鬧事，因看不順眼而持刀棍相向的新聞時有所聞。我們的社會，需要善良、有活力的年輕人來投入；每年暑假都有許多慈濟青年回到花蓮展開集訓，他們薪火相傳、培養默契，再回歸社區去帶動年紀更小的學子們，或是到醫院當志工，體會生命意義，

以及感受付出的價值。

每次看到慈青同學，就好像看到社會的希望。他們在慈濟大家庭裏接受愛的灌溉，就像是一顆顆種子，慢慢地發芽、茁壯，不只擁有健康的心靈，也擁有正確的人生方向。

每個人的人生都像是一張白紙，有的人用心寫下一篇篇亮麗、豐富的文章，有的人卻每每下筆都是失敗的人生。人生的方向一旦偏差，看什麼都不順眼，就會埋沒愛心；沒有愛心，感恩心也會消失得無形無蹤；缺乏感恩心就不會知足，這樣的人生最是苦不堪言。所以，看見苦難的人生，我們要慶幸自己身體健康，有餘力可以付出；因為比別人幸福，所以更要感恩——感恩父母給我們健康的身體，感恩受苦難的人讓我們學習。所以，自愛是報恩，付出

就是感恩。

每個人都有一分力量，富有金錢的人，只要引導出他們的愛心，就能獲得很大的力量；沒有錢的人也不要輕視自己的力量，只要每天省下一點零用錢、吃簡單一點，那怕是一罐飲料的錢，同樣也可以救人！除了付出金錢，如果能把心力、體力以及時間用在對的地方，就能造福社會人群。

《本文摘自：二〇一〇年·冬之卷 證嚴上人衲履足跡》



美味養生素

《青醬義大利麵》

材料：

松子55克

九層塔嫩葉200克

起司粉75克

橄欖油50克

義大利麵500克

豆乾丁225克

番茄100克

鹽5克、香菇粉5克

黑胡椒粒

作法：

1. 松子用烤箱烤至金黃色。



2. 九層塔洗乾淨，攤放在乾淨毛巾上，去除水分。
豆乾丁川燙熟。
3. 將九層塔、橄欖油、松子、起司粉，放入果汁機中，絞成細末，然後用鹽和香菇粉調味，即成拌麵用的青醬。
4. 煮一鍋開水，放入少許鹽，放入義大利麵，煮熟備用。
5. 將青醬拌入義大利麵中，灑上熟豆乾丁和黑胡椒粒調味，放上番茄片和九層塔葉子裝飾。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀》