



素食



有道理

《素食有道理-婦女篇》

專家的建議

更年期更美麗

在更年期是女人一生必經的歷程，由於卵巢功能逐漸退化，有些婦女會出現熱潮紅、盜汗、腰酸背痛、皮膚搔癢、尿失禁、月經不規則等生理反應，甚至有易怒、疲倦、頭痛、不安、失眠、憂鬱等症狀。失去了女性荷爾蒙的保護，隨之而來的骨質疏鬆症與心血管疾病的罹患率，也悄悄提高了。在這個重要的時期，婦女們更應該好好保養自己，利用正確的營養知識，幫助自己安然度過更年期的轉變並遠離骨質疏鬆症及心血管疾病。

更年期營養保健飲食建議如下：

1. 足夠的鈣質(Ca)與鎂(Mg)：鈣與鎂可減輕失眠、

神經質與焦慮不安，並預防骨質疏鬆症。含鈣質豐富的食物，如牛奶及乳製品(優酪乳、乳酪、起司等)、豆腐、芝麻、豆類、綠色花椰菜、紫菜、海帶及海藻類。含鎂豐富的食物如莢豆、五穀類及深綠色蔬菜。

2. 足量的維生素D：足量的維生素D可增加鈣質的吸收，蛋黃和牛奶都是富含維生素D的食物，藉由戶外活動來曬曬太陽，也是獲取維生素D的好方法。
3. 維持理想體重、多運動：成人理想體重： $22 \times$ 身高²（以公尺為單位）透過運動可降低血液中膽固醇，增加骨骼中鈣質的儲存，同時亦可增加身體的基礎代謝率，使更年期婦女遠離肥胖。
4. 低油、低糖、低鹽：可避免血脂肪過高而增加心血管疾病的發生。建議以植物油替代動物油。減

- 少鹽用量，選擇食材以新鮮為主；可使用一些含特殊天然風味之食物來增加美味，如：蕃茄、香菇、香菜、芹菜、九層塔等。
5. 高纖維飲食，並可促進腸道蠕動、減少便秘、降低大腸癌的發生，如：五穀雜糧、蔬菜及水果。
 6. 攝取富含維生素A、C、E的食物。其中維生素E可在花生、芝麻、小麥胚芽、胚芽油、乾豆、全麥穀類和深色蔬菜中攝取。
 7. 黃豆中含豐富的植物雌激素，即異黃酮素，可紓緩更年期動情激素下降的不適、降低血膽固醇及心血管疾病；黃豆食品如：豆漿、豆腐、豆干、腐竹等。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀-花蓮慈濟醫學中心江純、陳燕華營養師》

素食有道理

素食的烹飪

從前由於物質較缺乏，所以只求「吃得飽」，隨著物質文明進步，各式各類食品變得豐富，人們就開始注意到更要「吃得健康」。

要吃得健康，食物的選擇固然需要注意，烹飪的方法也是很重要的一環。一般來說，太多的人工精製品，太多的調味料，或者高溫的燒、烤、煎、炸、蒸、滷，不僅讓食品失去了原有的甘美甜味，也破壞了新鮮食品中所含的維生素、蛋白質，是一件得不償失的事情。

關於油的使用，所有的油，如橄欖油、芥花油、花生油、苦茶油、麻油等都應該流輪用，因為每一種油含不同的脂肪酸及營養素。

素食的烹飪，講求清淡、簡單，一切從簡，忠於原色、原味，沒有太多的調味料，選擇自然而不加人工添加物的食品，加少許調味、適度的烹飪，不僅香甜可口，而且食用時會帶給人們一分平靜自在與喜悅的感覺和心情。這才不失素食的本意，亦是修身養性的好方法。

《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

護生慈愛共生息

志工早會中，上人提及有很多人雖然「聰明」，卻缺乏「智慧」，用盡心思追求種種享受，為自己的將來種下苦因。

禍從口入「我是幾天前才聽說社會上有道菜肴叫『烤乳豬』，我問旁人什麼是『烤乳豬』？他們說就是豬還很小隻即宰殺，做成桌上的料理。我聽了心在滴血！將大豬活生生割喉開膛已甚殘忍，竟然連豬的幼兒也忍心宰殺，多殘酷啊！為何有人要特地去吃什麼烤乳豬呢？旁人說：『大概是因為吃起來特別嫩吧！』凡夫真是迷惑顛倒！十幾二十個人分吃一隻大豬，分攤所受的業報已經夠可怕了，少數三、五人共同造這惡業，將來所受果報輕得了嗎？素食

可以吃得營養又健康，何必一定要殺生吃肉呢？殺害眾生命來滿足自己一時的口腹之欲，將來吃虧的是自己啊！」

「我常聽醫師說現在心臟病、糖尿病、高血壓的病人，很多都是因為營養過剩的緣故，尤其與大量肉食密切相關。而且近來接連爆發牛、雞、豬的大規模傳染病，就算牲畜看來並未生病，但是各種細菌原本就很容易潛伏在動物身體裏，經年累月吃這些東西，體內不發生病變也難。所以，貪圖一時的享受，累積了全身的病痛，實在不划算。」

貪圖衣食住行的豪華舒適，炫耀名利地位的虛榮，這些膚淺的快樂豈能長久？人生如果不貪享受重感受——愛自己的品格甚於愛自己的身體；並提起清淨的智慧，把愛擴大，才能擁有深刻喜悅的輕安自在。

《本文摘自：一九九八年·春之卷 證嚴法師衲履足跡》



美味養生素

《素燒豆腐排》

材料：

對切的長條豆腐1塊

苜蓿芽、青豆

小紅蘿蔔、紫蘇葉

薄荷葉、起司條各少許

調味料：

沙茶醬50公克、醬油30cc、水80cc。

作法：

1. 醬油和水先下鍋煮5分鐘後，放入豆腐、青豆，煮至收乾湯汁。
2. 擺上苜蓿芽、小紅蘿蔔、紫蘇葉、薄荷葉、起司條即可。



《桂花香豆腐》

材料：

豆腐一塊、海苔一大片
起司片一片、奶油適量
白芝麻適量、蜂蜜一小匙
桂花醬適量、太白粉適量



作法：

1. 將豆腐橫切三刀，第一層放海苔，第二層放海苔、起司片，第三層再放海苔。
2. 再抹上溶好的奶油，並灑上芝麻。
3. 烤箱250度預熱後，放入豆腐，烤至表面成金黃色。
4. 再來，熱少許水，加入桂花醬，並以少許蜂蜜調味後再勾芡。
5. 將醬汁淋到烤好的豆腐即成。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀》