



素食



有道理

《素食有道理-銀髮族篇》

專家的建議

銀髮養生素素看

維生素B群、C、蛋白質、卵磷脂、及植物性化合物是中樞神經重要的營養素，能維護腦細胞營養延緩老年癡呆症的惡化。小米富含維生素B群，特別是維生素B1能促進腦部血液循環，西芹、青椒、大白菜、紅辣椒含豐富維生素C可明顯改善腦波活動，銀杏的植物化合物，能改善腦細胞血液循環，臨床研究顯示可減輕老年痴呆，並增強記憶。

抗氧化物是最佳防癌物質。薏仁粉或五穀粉是良好的抗癌食物，其中含有Q10、硒可減低健康細胞的毒性。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀-翁瑩蕙營養師》

素食可抗衰老

自然老化是生物的正常現象，隨著年齡的增長，各種器官慢慢地減少新細胞的產生，新陳代謝的效率逐漸變差，而功能也會慢慢衰退直到死亡為止。

慢性病像高血壓、糖尿病、血管硬化會加速人體老化的過程而縮短壽命，現代的醫學研究發現，氧化所造成的組織傷害，是人體老化的主要原因。

跟暴露在氧氣中鐵會慢慢生銹一樣，人體裡面的游離氧化劑會氧化組織裡的胺基酸、脂肪酸以及其他因子，並造成細胞膜的破壞，還可以引起去氧核糖酸以及蛋白質的變形而使細胞壞死，雖然人體內有抗氧化劑以及自然的修復功能，但是久而久之，仍然免不了逐漸傷害而造成老化的現象。

低熱量飲食不僅可以降低新陳代謝的速度，還可以減緩氧化的程度，是唯一被證明可以預防衰老的適當方法。素食所含的熱量較低，且含高量的纖維，對促進胃腸蠕動，減少熱量的吸收幫助很大，再加上富含高量的抗氧化劑，不僅可以降低慢性病罹患率(如：高血壓、糖尿病、心臟血管疾病等等)，更可以降低整個身體的氧化過程，是防止衰老，延年益壽的好方法。

所以素食不僅可以增進健康，還可以避免醫療資源的浪費，大幅減低醫療費用。

《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

當一滴永不乾涸的水

尊重生命，不只是尊重人的生命，也要尊重萬物、愛惜資源。最近幾年來，全球各地的氣候都顯得十分異常，不是熱浪襲人，便是旱象連連、洪澇不斷。有些學者專家指出這是「聖嬰現象」，仔細想想：這何嘗不是因為人類不懂得惜福、浪費資源，破壞地球生態所引發的災難？

祖先為我們開墾了這片土地，開發了許多資源，我們這一代卻任意浪費地球資源，不懂得維護自然。看看現在的交通就知道——以前的人外出，大都靠著雙腳走路；再遠一點就騎腳踏車，一來可以健身，二來沒有空氣污染的問題。反觀現在，三、兩步距離就要搭車，車子排放出來的廢氣便造成空氣污染。此外，各種污水的排放，讓河川受到嚴重污染，水質更形惡化。有山林的濫墾、濫伐，未做好水土保

持，一有豪雨便形成土石流——輕者造成交通中斷，重則威脅附近居民的生命安全。

地球的資源有限，我們應該為後代的子孫惜福愛物，才能提供他們一個良好的生活空間，不要把下一代的資源都用完了。希望人人從自身做起，時時做環保，用愛自己的心去愛每一件物品，徹底發揮物品的功能，而不是隨意拋棄。如此減少資源的消耗，就是愛護我們的地球。

我每年都有三個願望：一願人心淨化，二願社會祥和，三願天下無災難。但是，只有一個人發願是不夠的。有一句話說：「粒米成籬，滴水成河。」米粒雖小，慢慢儲積也能積成一籬筐；將點滴雨水匯集起來，終能成為一條大河。希望大家都能當一滴「永不乾涸的水」，時時付出良能，讓我們的世界變得更好。

《本文摘自：證嚴上人著作吾愛吾家》

美味養生素

《什錦鍋貼》

材料：

高麗菜、紅蘿蔔、香菇

豆薯、芹菜、薑、豆包

鍋貼皮



調味料：

香油、鹽、香菇粉適量

作法：

1. 高麗菜、紅蘿蔔、香菇、豆薯、芹菜、薑、豆包切碎，加入調味料拌勻即成餡料。包入鍋貼皮。
2. 取平底鍋，先放油，待油熱後，把鍋貼平放於鍋中，加入少許麵粉水（麵粉加水拌勻），蓋上鍋蓋。約五分鐘後打開鍋蓋，將鍋貼盛入盤中即可食用。

《豆鼓焗腐皮》

材料：

炸過的腐皮6塊、西芹2根

青椒2個、豆豉半碗

紫蘇葉1片、油適量

高湯半碗、紅辣椒粒1根

太白粉1匙



作法：

1. 腐皮一切十字成4片，共24片。西芹、青椒洗淨切菱形片，西芹葉留用。
2. 豆豉整粒洗好置碗中，加入切碎的紫蘇拌一下，大火蒸半小時至出味軟爛。
3. 起油鍋，放入腐皮以大火炒數下，放高湯半碗煨煮，2分鐘後再放已蒸好的豆豉紫蘇，加半碗熱開

水即刻蓋上鍋蓋。

4. 焗約5分鐘，待豆豉入味，掀開鍋蓋加入青椒、西芹、紅辣椒粒，翻炒至青菜熟了、勾芡即可。

《本文摘自：銀髮族養生素》