



素食



有道理

《素食有道理-特殊飲食癌症篇》

本篇文章提供飲食參考，疾病治療請遵循醫囑用藥

專家的建議

癌症病患素食營養

癌症飲食是配合病友病情及營養需求的飲食，營養能幫助維持體力，預防體重減輕或減輕過多，避免身體過度敗壞，重建正常組織。而良好的營養也能增強抵抗力，減少各種治療可能發生的副作用，及預防營養不良引起併發症，使病友體力足夠、感覺舒適。高熱量、高蛋白為適合癌症病友治療前的飲食原則，而素食者蛋白質來源即是豆腐、毛豆仁，甚至奶類…等都是可選擇的；但病友常因疾病因素而導致食慾變差，所以照顧者必須多花心思在烹調上，若病友無法接受奶類，可將高蛋白奶粉及麥芽

糊精等加入三餐菜餚中，例如使用於濃湯或粥內，病友只需攝取少量即可獲得足夠的熱量及蛋白質；甚至也可額外增加點心的攝取，如奶凍等，既不需花費太多時間製備，也方便病友攝取養份。其實製備癌症病友餐食，最重要還是需迎合病友需求，病友願意攝取營養並達到足夠熱量，是進行各種治療前的營養支持。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀-花蓮慈濟醫學中心 劉詩玉營養師》

素食防癌之道

癌症之預防與飲食有莫大的關係。食物中常含有許多致癌因子，尤其是經過燻烤、醃漬過而變質的蛋白質，吃到肚子裡面常會導致消化道癌症的形成。另一方面，新鮮的蔬菜、水果可以抑制致癌因子，達到預防癌症的效果，多吃蔬菜、水果可以降低癌症罹患率約五十%左右。蔬菜水果中不僅含有高量纖維，可以抑制致癌因子的吸收，而且含有許多抗癌物質，像胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、葉酸等，可以直接抑制癌細胞的生長，尤其是消化道裡面的癌細胞，所以素食可以減少食道癌、胃癌、胰臟癌、腸癌的發生。

素食不僅可以減少消化道癌的發生，更因素食中脂

肪含量較低的原因，直接影響人體內荷爾蒙的新陳代謝，因而減少了種種與荷爾蒙有關的癌症。

另外，素食不僅是脂肪量低，而且所含的脂肪酸也與一般動物或成人體內常見的飽和脂肪酸不同，更重要的是，植物性食物中，沒有動物脂肪新陳代謝時所必需的一種酵素6-Desaturase(6D)，這會直接影響到癌細胞的新陳代謝，使得癌細胞的細胞膜變硬，不容易生長而容易被破壞，這也是素食可以防癌的另一個主要原因。

一般說來，素食含脂肪量低、纖維質高，又有各種蔬菜、水果，因此是預防種種癌症最好的飲食方式，胡蘿蔔、黃色、綠色的水果及十字花科的蔬菜，像白花椰菜、綠花椰菜、高麗菜等，特別有防癌的效果。

《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

五月齋戒護生靈

精進不忘持戒，透過守戒來修持自己的德行；自十年前發生 SARS 事件開始，慈濟就訂定五月為齋戒月，如今面對 H7N9 禽流感的威脅，上人再次提醒大家面對驚世的災難，要有警世的覺悟。

「我們人人應該要在這樣的大時代明大是非，在大劫難的時候啟發大慈悲，在無明的時刻應用大智慧，在大動亂的時刻就要大懺悔，要懺悔什麼？那就是我們眾生累積了業，貪、瞋、癡的業。」

人生中最難以戒除的貪欲就是「口業」，不管是口出惡言、搬弄是非的口業，或者是為滿足口腹之欲的口業，唯有戒除口業、夜半沒有屠殺聲，天下才得以平安，不會有人禍天災。不過，要現今全球七

十億人口都戒除口欲，確實有其困難，只能藉由每一個通曉佛法、明瞭道理的人控制自心，傳達尊重生命、愛護生靈的觀念。

「懂道理的人能人人身體力行，就如早上天未亮在清晨裡，人人開始啟步，整齊的佛號聲、整齊的步伐，這不就是佛入心、法入行，希望人人佛心，希望人人如法修行，大家都是在精進。」

上人開示，「運用佛法，用對就是人生的利益，假如用錯那就是人類的為害，這種的害是會造成災難。的確，現在人人要把握時間，我們要時時知道五月就是齋戒月，更要戒慎虔誠來祈禱，還要日日造福，堅定信心修行菩薩道。」

《本文摘自：證嚴上人2013年5月2日志工早會開示》

美味養生素

《癌症治療前-桂圓粥》

材料：

圓糯米160克

桂圓肉40克

黑糖60克、奶粉3匙

麥芽糊精40克

鹽2茶匙

作法：

1. 將圓糯米洗淨，加入桂圓肉後，再加入水浸泡約一小時。
2. 將上述材料以大火煮滾，然後改成小火煮至米粒糊化，再加入黑糖，融化後熄火。最後添入奶粉（補充蛋白質）及麥芽糊精（補充醣類），拌勻後即可食用。



《癌症治療中-淮山芝麻飯》

材料：

紫山藥(紫蕃薯)210克

芝麻32克(黑、白芝麻皆可)

白米240克



作法：

1. 芝麻炒香。
2. 山藥去皮切成小丁。
3. 米加入較多量水，加入山藥煮成軟飯，拌入炒香的芝麻即可。

《癌症治療後-蓼汁紫米甜糕》

材料：

糯米120克

紫米40克

桂圓20克

冰糖20克

蓼鬚適量



作法：

1. 蓼鬚加入適量冰糖熬汁備用。
2. 將糯米及紫米洗淨，泡入蓼汁中，最後置入電鍋中蒸煮。
3. 將蒸熟後的紫米及糯米拌入桂圓。
4. 置入模型中，待冷卻後倒扣即可。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀》