

【生活篇】

新素食主義 (十七)

New
Vegetarianism



◎野萍·文

續上期

減肥從素食開始

現實生活中，有些人用節食來減輕體重的，使身體備受摧殘，也有人做土耳其浴，強迫出汗以減輕體重的。但是只要吃素，就不須作這些痛苦的努力，而能非常有效地保持適當的體重。

素食之所以能減肥能使體重合乎標準，一是因為植物性食物熱量低，不致有過多的熱積蓄在體內使人發胖；又因素食能使血液保持理想的鹼性，使新陳代謝正常，從而能把積蓄在體內的脂肪和糖分燃燒掉，自然地治癒過胖。

跳芭蕾舞最需要勻稱的體型，即使特別美麗的電影明星，如果體型達不到要求，也休想成為芭蕾舞家。

日本「小牧芭蕾舞團」的臺柱村井治美小姐，在決心學習芭蕾舞時，她的身高是一六〇公分，體重五十三公斤，雖不算太胖，但她的肩和腰部肌肉都是隆起的，這可是距學習芭蕾所需的理想體型太遠了。

但她決心要做個芭蕾舞家，便決心減肥，一定要體重減至四十公斤，下了決心之後，便開始減食，開始只吃少量的肉和蔬菜，後來只飲果汁。

這樣她的體重由五十三公斤降低四十五公斤，後來更降至三十八公斤，她減肥的目的可算是完全達到了，但因她這樣的減肥太不合理，發生貧血症，終

於有一天病倒下來了。後來爲了健康要緊，聽了醫生的勸告，她又恢復吃牛奶、肉類、乳酪和水果等。

當然，她的體力不久恢復過來了，但過去吃了很多苦所減去的那些隆起肌肉，又隨著體力的恢復而在她身上出現了。但她仍不灰心：「我一定要減肥！既要人能瘦下來，又要精神體力好，並且要能連續若干天有勁練舞。」

她本著這個條件，到處打聽「瘦身術」，後來聽說素食能達到這個目的。於是她改爲完全素食，不久，她的體重順利地減輕了，而且體力很好，又有好的精神可練舞。除了她的體重由五十三公斤減至四十五公斤外，腰圍也由六十二公分減至四十公分，臀圍由九十一公分減至八十一公分，胸圍由九十公分減至八十公分。她終於擁有了芭蕾舞家最美的體型。她的這個美是得之於素食。

素食減肥要天然

很多人都有個錯誤觀念，以爲不吃肉，只吃素就可以減肥，於是大吃特吃水果、炒菜、各類素滷味和素甜品等，結果體重不但沒減少半磅，反而又有增長之勢。其實使用素食方法來減肥是相當有效的，只要選擇的食物是天然素食，加上低熱量的煮食方法，隨心意進食，即使吃很多都不會胖！如果大家想奉行素食減肥，就要以吃天然素食爲主。

1·天然素食

天然素食主要包括以下食物：

天然穀物包括大麥、糙米、粟米、燕麥、小麥等；

全麥粉製品包括全麥麵包等；

豆類包括青豆、豌豆、大豆、蠶豆、甜豆、紅豆、綠豆，眉豆等；

綠色及黃色的蔬菜包括生菜、菜心、芥蘭、菠菜、芹菜、西蘭花等；

蔬果類包括黃瓜、辣椒、番茄、菇類等；

根菜包括蘿蔔、沙葛、蓮藕等。

2·節制食用的素食類

不是所有素食都可肆無忌憚地進食，節制食用的素食雖然也屬天然的食品，但含糖量相當高，吃的分量應比天然素食少。

水果、果汁及乾果（每日可吃約二～三個）等含糖高的素食、高脂素食如果仁、植物油、牛油果、椰子、橄欖、大豆製品以及鹽等，都屬於應節制食用的素食。

只要選擇吃天然的食物，進餐時想吃多少就可吃多少，完全不需限制自己，也不需計算自己吃掉多少卡路里。只要懂得發掘各種烹調方法，自然可以吃得開心，又不會口淡。

吃慣肉類的人士，要進行素食減肥時，別過分強迫自己立即執行，要循序漸進，由每餐嘗試吃兩碟菜開始，讓自己適應後，再逐漸減少肉類及精製食物，以天然素食為主。

瘦身去脂的蔬菜

許多身體偏胖或擔心發胖的人，總認為吃蔬菜不會發胖，因而對蔬菜往往不加選擇、不加控制地食用。實際上，過多地食用碳水化合物高的蔬菜，過剩的碳水化合物也會在體內轉化為脂肪儲存起來。那麼，胖人吃哪些蔬菜好呢？

1· 黃瓜

黃瓜中含有的某種成分，有助於抑制各種食物中的碳水化合物在體內轉化為脂肪。

2· 白蘿蔔

白蘿蔔能促進脂肪新陳代謝，可避免脂肪在皮下堆積。

3· 冬瓜

冬瓜含的成分較少，且能去掉體內過剩的脂肪，具有較強的通便作用。

4· 綠豆芽

綠豆芽含水分多，吃入體內後產生的熱量少，更不容易形成脂肪堆積皮下。

5· 大豆

大豆含有豐富的不飽和脂肪酸，能分解體內的膽固醇，促進脂肪代謝，使皮下脂肪不易堆積。

多吃豆腐 可防臀部下垂

如果你的臀部豐挺、結實，就自然會彰顯出你腰部的纖細，與此同時，也會為你的腿部增加明顯的修長效果。如果你的臀部鬆垮無彈性，那麼腰部以下則會美感盡失，下半身的比例也會給人一種失去平衡的視覺感。所以，千萬別讓臀部的骨牌效應拖垮了你的身材曲線。

久坐辦公室的上班族不常運動，脂肪漸漸累積在下半身，這樣容易造成臀部下垂。

而真正造成臀部下垂的最重要誘因，還是我們日常生活中不合理的飲食。要知道，若攝取了過多的動物性脂肪，就很容易囤積在下半身，進一步造成臀部下垂。

既然找到了臀部下垂的原因，就讓我們先從一日三餐著手，注意多吃一些植物性脂肪或含有植物性蛋白質的食物。例如豆腐，就是防止臀部下垂的最佳食品。

豆腐的烹製方法可謂多種多樣，可以涼拌、紅燒和燉煮等，花式繁多，而且豆腐家族的品種也是層出不窮。除了傳統的豆漿、豆腐腦和豆腐乾等，現在更有「新新豆腐」，比如可口的豆腐霜淇淋就極適合無法接受乳糖的人選用。此外，用豆腐做成的乳酪蛋糕也是很棒的。

(續下期)

