

# 新素食主義

New  
Vegetarianism

*Vegetal*

野萍·文

(上接221期)

## 科學家推薦八種最好的素食

### 1· 花菜

花椰菜的抗癌酉含量遠遠超過其他含酉食物，還含有可以防止骨質疏鬆的鈣質、女性常常缺乏的鐵元素以及有益於孕婦的葉酸。因此，醫學專家認為花椰菜是延年益壽的首選食物。

### 2· 草莓

草莓可以改善膚質，減輕腹瀉，抵制肝臟及尿道疾病，還可以鞏固齒齦，清新口氣，潤澤喉部。其葉片和根部還可用來泡茶。

### 3· 大豆

大豆是植物雌激素含量最高的食物之一，這對於女性的健康極其重要。大豆的植物蛋白可以降低血清膽固醇的含量。

### 4· 酸奶

酸奶脂肪含量低、鈣質含量高，還富含維生素B2、磷、鉀以及維生素B12。酸奶有助於消化，還能防止腸道感染，提高人體的免疫功能。

### 5· 香菜

香菜富含鐵、鈣、鋅、鉀、維生素A和維生素C，可利尿，有利於維持血糖含

量並能防癌。

### 6· 紅薯

紅薯富含膳食纖維、鉀、鐵和維生素B6，能防止衰老，還能預防動脈硬化及腫瘤。

### 7· 麥芽

麥芽能降低結腸和直腸癌的發病率，因為它易被吸收。

### 8· 木瓜

木瓜所含維生素C遠遠多於桔橘子中的維生素C含量，且有助於消化，能有效地預防腸道疾病。

## 可解秋燥的素食

「秋燥」並不是指單一疾病，而是泛指秋天發生以「肺症狀」為主的一般感冒。現代醫學認為，這是一種因濕度過低，影響上呼吸道及口腔黏膜濕度，因而引起炎症或乾燥所致，雖然不是嚴重的疾病，但是稍有疏忽，仍可能會因此釀成氣管炎和支氣管炎。

從生理、病理表現來看，由於身體產生過氧化物或自由基過剩，造成組織傷害及蛋白質變性。因此，當溫度變化或遭病毒、細菌感染時，鼻咽部剛開始先是黏膜皺縮而感覺乾燥，繼而因充血而有痛感，此時黏膜表面的蛋白結構發生了變化，氣管喉頭黏膜發病而咳嗽不止，稱為「燥咳」。由於肺的功能受抑，使得組織氧化不足，造成皮膚過敏，凡是皮膚搔癢、皮膚毛髮枯萎等皆源於此，並且在「秋燥」時刻，常發生便秘。

## 如何解「秋燥」，試試下列素食：

### 1· 梨

梨除了生食外，也可以削片熬湯，在臨睡前飲用，也有滋潤大腸、通暢便結、動化積食之功。如不慎患上「燥咳」，可用生梨加冰糖燉湯喝，療效不錯。

### 2· 甘蔗

甘蔗具有滋養、解熱、生津和潤燥之功效。在秋燥時節，飲甘蔗汁最好。對於發燒傷津、胃熱口苦、大便乾燥、小便不利、噁心嘔吐、肺熱咳嗽等有相當助益。

### 3· 銀耳

中醫傳統的「銀耳燉冰糖」，可治療支氣管炎的咳嗽、痰多。另外，多食銀耳也可使皮膚白嫩而富有彈性，可以改善「秋燥」造成皮膚的燥乾、搔癢。

### 4· 山藥蓮子湯

山藥性能滑潤，而蓮子具有健脾固腎之功效。在秋天，健康人多食山藥蓮子湯，不失為良好的滋養補品，而對於久熱不退造成「津枯血燥」者，利用山藥蓮子湯調養也十分適宜。

### 5· 牛奶

牛奶具有補虛、益肺、滋潤皮膚、解熱毒及潤腸通便的功效。因此，「秋燥」造成的皮膚乾燥，可以多飲牛奶。

## 秋補素食之四寶

秋天，天氣漸涼，大多數人都喜食肉食以增加營養，滋補身體，其實很多素食都具備令人意想不到的滋補作用。以下素食就是秋補之四寶，它們價格雖然便宜，但在營養上卻有許多獨到之處，是不少動物性食品所無法比擬的。

### 1· 芋頭

芋頭富含澱粉，營養豐富，主要含有蛋白質、鈣、磷、鐵及多種維生素。它質地軟滑，容易消化，有健胃作用，特別適宜脾胃虛弱與患腸道疾病、結核病和正處於恢復期的病人食用，是嬰幼兒和老年人的食用佳品。

### 2· 紅薯

由於紅薯能供給人體大量的黏液蛋白、糖、維生素A和維生素C，因此，具有補虛乏、益氣力、健脾胃和強腎陰等功效。

### 3· 包心菜

包心菜也叫捲心菜，其維生素C的含量是番茄的三·五倍，鈣的含量是黃瓜的二倍。包心菜還含有較多的微量元素鉬和錳，是人體製造西、激素等活性物質所必不可少的原料。包心菜能促進人體物質代謝，十分有利於兒童生長發育，其中維生素C能增強機體抗癌抗病能力。

#### 4· 藕

藕具有多種營養素，含澱粉、蛋白質和維生素C等。生食能涼血散瘀，熟食則補心益胃，具有滋陰養血的功能。與紅棗同食，則可補血養血。

### 關愛男人的健康素食

醫學研究的結果顯示，下面五類食物對男性防治疾病，提高健康水準非常有益。

#### 1· 番茄醬

番茄中含有的番茄紅素有利於保護男人的前列腺，防止前列腺癌。將番茄醬與一些脂肪類食物一起烹調，有利於人體更好地吸收番茄紅素，比薩餅便是一例。

#### 2· 花生醬

目前，心血管疾病已是男性健康的頭號殺手，這主要是與血液中膽固醇和血脂的水準有關，而花生醬對於增加血液中的「好」膽固醇、減少「壞」膽固醇有明顯的作用。

#### 3· 花椰類蔬菜

亞洲人易患膀胱癌。醫學研究顯示，甘藍菜、捲心菜、白菜等花椰類蔬菜對於保護膀胱、防止膀胱癌的發生有很好的作用。

#### 4· 西瓜

在五十五歲以前，男性比女性更易患高血壓，富含碳酸鉀的食物可減少患高血壓和中風的危險。

#### 5· 蜂蜜

蜂蜜含有十二種礦物質、十種維生素和十六種酸類，有造血、殺菌等多種功能。蜂蜜因其花種不同而功能各不相同，如：洋槐蜜重在養心補腎、護膚美容；黨參蜜偏向補血健腎；棗花蜜養胃補虛、平衡陰陽；金銀花蜜可治清熱方面；柑桔蜜具有醒酒利尿的功效。

（續下期）