

新素食主義 (24)

New
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接上期)

八種不宜空腹吃的素食

醫學專家研究發現，一些素食不適宜空腹吃，否則會對人的健康帶來危害。這些素食有：

1· 香蕉

香蕉含有較多的鎂元素，空腹吃香蕉，會使人體中的鎂驟然升高而破壞人體血液中鎂、鈣的平衡，對心血管功能產生抑制作用，不利於身體健康。

2· 橘子

橘子含有大量的糖分和有機酸，空腹吃會使胃酸猛增，對胃黏膜造成不良刺激，使脾胃不適、嘔酸和反胃。

3· 番茄

番茄含有大量的果膠、柿膠酸和多種可溶性收斂成分，如空腹大量食之，這些成分易與胃酸發生化學反應，生成難以溶解的硬塊狀物，堵塞胃腸，使腹內壓升高，引起胃腸脹滿、疼痛等不適症狀。

4· 牛奶

空腹喝牛奶，會使奶中蛋白質「被迫」轉化為熱量，而無法達到營養滋補作用。嬰兒喝奶一般多採用加水稀釋或加米粉，形成羹糊狀餵食，其餘可與點心、

餅乾等同食，或餐後兩小時再喝，或睡前喝，這樣既有益睡眠，又利於消化吸收。

5· 酸奶

適宜乳酸菌生長繁殖的酸鹼度PH值在五·四以上。人空腹時，胃液酸鹼度PH值只在二以下，故乳酸菌難以存活，使酸奶的保健作用減弱；而飯後兩小時飲用，或睡前喝，或同時吃其他食物，則既有滋補保健作用，又能通便。

6· 凍品

空腹或運動後暴飲各種冷飲，會強烈刺激胃腸和心臟，使這些器官發生攣縮現象，久而久之，導致功能失調，尤使女性月經紊亂。

7· 食糖

英國科學家指出：空腹大量吃糖，能使血液中的血糖升高，導致眼疾。糖是一種極易消化吸收的食品，即使是健康的人，短時間內也不能分泌足夠的胰島素來恢復血糖的正常值。空腹食糖，還會破壞機體內的酸鹼平衡和體內各種有益微生物的平衡，對健康不利。

能清除體內污染物的食物

人類生活的環境污染日趨嚴重，尤其是從事某些特殊工作的人群，身體受到污染損害的機率更大，日常生活中不少食物可助人類一臂之力，科學家特別推薦以下幾種：

1· 芹菜

芹菜中含有的豐富纖維，可以過濾體內的污染物。經常食用可以刺激身體排毒，對付由於身體毒素累積造成的疾病，如風濕、關節炎等。此外芹菜還可以調節體內水分的平衡，改善睡眠。

2· 苦瓜

對苦瓜的研究發現，其中有一種蛋白質能增加免疫細胞活性，清除體內污染物。尤其女性，多吃苦瓜還有利排經。

3· 海帶

海帶是放射性物質的「剋星」，含有一種稱做海帶膠質的物質，此種物質可

促使侵入人體的放射性物質從腸道排出。

4· 黑木耳

從事棉、麻和毛紡織業的人員最宜食用黑木耳，它的最大優勢在於可以幫助排出纖維素物質，使這些有害纖維在體內難以立足。

5· 綠豆

民間素有「綠豆湯解百毒」之說，確有科學道理。綠豆含有幫助排泄體內毒物，加速新陳代謝的物質，可有效抵抗各種形式的污染。對因重金屬、農藥以及各種食物中毒均有一定防治作用。它主要是通過加速有毒物質在體內的代謝，促使其排出體外。

6· 茶葉

茶葉具有加快體內污染物排泄的作用。特別是普洱茶有助於殺死癌細胞。常坐在電腦旁的人若飲用茶水，還能防止電腦輻射對人體產生的不良影響。

7· 牛奶和豆製品

牛奶和豆製品富含鈣質，是有用的「人體清潔劑」。

如何輕鬆吃素

如果你想輕鬆快樂地踏上食素的道路，不妨考慮分兩個階段進行：先儘量不再吃牛肉、豬肉等，等到習慣了覺得沒有大問題，再逐步戒掉雞鴨肉和海鮮；也可以先實行每天吃一餐全素，習慣了之後再增加次數。

想順利又安全地過渡到全素食的人生，最好主動做幾件事：

1. 多跟素食的朋友來往，向他們請教。
2. 自己下廚試做合個人口味的素菜。可以多幾本素食菜譜或參加素食烹飪班來提高烹飪素食的廚藝。
3. 認識本地不同風格的素食店，尋找自己喜歡吃的菜式。
4. 多發掘美味又有營養的素食食品 and 佐料，如素火腿、素漢堡、素蝦等替代品。
5. 改變生活的態度、節奏和取向，令自己活得清淡、簡單、自然、和諧，這樣茹素的欣悅就更明顯了。

吃素多久才可脫胎換骨

大部分人當初不吃素，而是後來轉為吃素。這種情形下，要認真吃素多久，身體才可變成全素呢？

人體的紅血球是由骨髓生出來的，成熟的紅血球釋放到血液後，大概經過一百二十天後，便會分解。所以由吃素那天開始計，大概是四個月，身體的血液就換了新血，血液中就已經沒有動物成分。容貌多少會有改變，會漂亮一些。

新陳代謝過程中，骨頭轉換週期較長，大概要七~十年的時間。所以轉食全素後，最快也要七年時間才可脫胎換骨。

「脫胎換骨」的另一層意義就是思想上的素食。

很多非素食者覺得，牛、羊、兔等動物都是吃全素的，而且非常善良，沒有人類那麼複雜。所以非素食者經常取笑素食者行為與思想不相稱，素牛排、素雞、素魚等，形狀和名字與肉食類似，顯示素食者心中仍然記掛著肉類。

牛羊食植物與素食者吃素，行為上看似一樣，但本質上是有重大區別。素食動物身體結構是天生吃植物的，如被迫吃有動物成分的食物，很容易出現狂牛病的情況，所以牛羊吃素是被動和沒有選擇的。

人類極聰明，素食者是清清楚楚、明明白白知道自己的選擇，而決定選擇一種他們認為適合的生活習慣，不會傷害其他人的自由。這是人比動物高等的原因，可以運用選擇的自由，掌握自己的命運。

思想上的素食，簡單來說就是不含暴力和愛好和平。想法的好與壞會影響很多方面，首先會影響自己，繼而是周圍的人。地位越高，影響就會越大。很簡單，自己快樂，旁邊的人也會感到快樂；自己覺得痛苦，周圍的人也不會快樂；當自己憤怒，周圍的人也會受影響。

素牛排、素雞、素魚等名字，都是一些符號而已。我們不要只看表面，最重要的是，假如這些食物都是素食，就不會破壞原則，我們是可以放心吃的。這些名稱和形狀都是商人弄出來的，方便那些剛剛開始食素者，因為他們多多少少還有以前的習慣，需要過渡期來適應，當然形狀太似動物，感覺上也都不會太舒服。

（續下期）