

新素食主義 (25)

New
Vegetarianism



Vegetal

(接上期)

◎ 野萍·文

如何做個快樂素食者

做個快樂的素食者要做到以下幾點：

1· 思想教育

必須先從觀念上作改變。我們先重新反省檢討每天究竟吃了些什麼來維持生命？許多人可能一生中也沒有想過這問題。我們必須捫心自問：什麼是適合自己的食物？這個問題很多人也會回答：這些食物必須好味道、健康、衛生、能充饑和廉價（如果你很富有，這一點可以剔除）。但接著我們又必須再追問：那麼我現在天天吃的東西，是否符合上述標準？

這樣一連串的自我追問，未必會使你最後得出「素食才是最佳選擇」的結論。不過，自我追問，可以讓我們較留意自己的身體。我們常以為，既然人皆為己，那麼理論上，我們一定給予自己最好的照顧。但事實上並非如此，我們進食只是為了驅除饑餓感及滿足舌頭的享受而已，可悲的是，人常是舌頭的奴隸。

生命中其實充滿著許多自欺欺人的故事。

2· 減肉量，少食多餐

如果你不完全接受反對肉食的思想，你可以考慮減少肉類消費，增加蔬果進食量，或放棄陸地肉類，做個「半素食者」。

如果我們能夠做到少食多餐，我們胃部的容量便會漸漸減小，並且胃部因為不再一次消化大量及種類眾多、性質不同的食物，所以，患上胃病的機會較少，消化

系統也能更有效地吸收營養。此外胃部容量收縮，使饑餓感不會像以前那樣強烈。胃部因為消化工作較輕鬆，不需從腦部抽調大量血液，飯後懨懨欲睡之感大減。

3· 早餐好，午餐飽，晚餐少

想活得健康，應該把早餐安排得豐富，如果一日三餐是十分的話，早餐最少要占四分或五分，午餐晚餐各占三分或二分。不過按照現代生活方式，晚餐常是家人共敘天倫或飲宴社交活動，把晚餐安排得最為簡樸，似乎不近人情，即使如此，我們還是值得努力改變晚餐吃肉、吃飽的習慣。

4· 七日成功的開始

如果你有興趣成為完全素食者，但又擔心不能適應，可以選擇某一段日子（如較長的假期）中的七天，嘗試在七天之內完全不沾肉食，但可以吃乳酪類食物。這種做法類似佛教組織的短期出家，素食的七天則最好在家中進行，因為較容易安排食物。

在起初的幾餐，可能你會覺得很新奇，但兩天後，未習慣素食的你，或因烹調方法過分清淡，你可能會輾轉反側，很想再嘗肉味，或感覺身體有氣無力，營養不足，這種情況有生理及心理原因，均十分正常，但如果能夠繼續，到第六、七天後，你便感覺全身輕鬆。

如果你成功完成七日的吃素生活，你可能會發覺原來你不必依賴肉食也可以生存，而且身體有清潔輕鬆的感覺，讓人愉快，其中的樂趣，要親身經歷方可明白。

5· 讓身體適應

初開始吃素的人，容易在頭兩三個月中生病，如容易著涼，或瀉肚，或腹腔鼓氣，又或頭暈，皆是身體對新的飲食習慣未完全適應、未掌握健康素食之道，又因多吃豆類食物，使腹腔鼓氣，再加上旁人的懷疑與質詢，使許多初階段素食者疑慮素食是否如傳言中的健康，最後因抵擋不了肉類食物的引誘，而放棄吃素。

當我們習慣多年以肉食為主糧，一旦見到肉食，或嗅到肉香，口腔便會分泌唾液，身體各部分傳遞出進食的資訊，初階段素食者不能一時間改變這種習慣，對於肉食者有強烈反應，是人之常情。解決辦法是儘量不讓自己空腹，當肚飽時，肉食



的吸引便會降低，於一段日子之後，吸引力便漸漸微弱下去，最後完全消失。一般在吃素一年後，已能視肉而不見，有些人更生起厭惡情緒。

6·注重營養

初階段素食者應盡量多吃不同種類的蔬菜、豆類、水果、穀物。在雜食的時候，我們可能常常只吃幾種蔬果，例如白菜、菜心、橙、蘋果、粟米和薯仔等，但素食開始後，只有多吃不同種類，才會增加吸收不同營養的機會。同時，也因為如此，才可以使食物味道多元化，可能到了此時，你才發現原來不同蔬果的味道均不同，而且味道細緻，並不像肉食般粗枝大葉，而且更會發現許多以前聞所未聞的蔬果品種。

素食者不能是「營養盲」，因為我們時刻要面對被指責「偏食」的批評，雖然，更多的雜食者對自己每天所吃進肚的食物究竟有多少營養，會一無所知，但素食者為了說明自己沒有選擇錯誤，並非盲從潮流，素食者必須對自己的食物有清楚的認識。當然，現代生活中，人們大都忙碌不堪，沒有多少時間搜集有關資料，但為了不致落入「偏食」的困局中，我們必須為自己安排有足夠營養的食物。

素食館子不宜多食

好不好吃，往往是決定現代人飲食的重要因素，所以儘管現代人常常吃得多，營養結構還是不均衡。

普遍說來，肉食的確要比素食來得可口。但有趣的是，很多人吃慣了素食，就不想吃肉。甚至於一吃葷就不舒服。許多素菜館子為了吸引食客，不但把菜色做得很多樣，而且，正像有的食客的評價：太膩。醫師建議，為了真正達到素食保健的目的，「炸得太厲害、味道太濃的」還是避免。

為了保存更豐富、完整的營養，部分素食者也有生食的習慣，但為了避免吃下太多農藥，他們都寧可多花一半的錢，購買無公害蔬菜。由於大部分的蔬菜上可能有細菌寄生蟲、農藥，基於安全的理由，還是犧牲一點營養，煮過後再吃比較妥當。當癌症、中風、心臟病在中國人十大死因中名列前茅時，人們逐漸警醒起來，並極力尋找解救的方法。

素食者如何處理與葷食者的關係

一般而言，我們自己對素食的觀念越清楚，就越有自信心，對維持和非素食者的人際關係，將有助益。

由於素食者仍屬另類少數，周圍的壓力也比較大。若能將自己的健康照顧好，人際關係也會比較好。

若單從健康的理由吃素者，一般不會視葷食者為殺生有罪的人而排斥之。健康素的觀念由於有科學醫學的根據，比較容易被一般人接受。

但是，若無堅定的素食信仰做後盾，更常為維持人際關係，貪圖方便，容易還葷。所以最好在內心，把素食當成一種信仰。

不要排斥葷食者，尤其是我們周圍最親近的人，如配偶、父母、好友。我們自己也是從葷食轉成素食，千萬不要因為自己吃素，造成家庭爭吵，影響到親情。開始時，最好循序漸進，低調處理。

若碰到素食者遇有困難，遭受排斥，孤單無助時，我們一定要主動伸出援手。

平日多吸收一些素食新知識，生活一定更豐富有趣。

平時多認識一些可以提供素食的一般餐館，這樣彼此都方便，沒有誰遷就誰的問題。

素食者如何處理和愛人的關係

現實生活中，素食者常常會遇到這樣的問題：老公（老婆）反對我吃素怎麼辦？

如果你是婚後才改吃素，則必須尊重另一半反對的情緒和意見。

首先將你的素食觀讓你的另一半充分瞭解，尋求支援，至少不反對。

一般而言，年輕人對素食是健康的觀念還容易接受。多從健康觀點切入，找到共同點，畢竟身體健康是人人都要追求的。你自己吃素要越來越健康，才有說服力。

另一半對你吃素背後隱含的信仰力量，可能比吃素本身更在意。對知識分子而言，要相信一個信仰比相信健康素要難許多。你必須讓另一半瞭解，你的修行和信仰，絕對不會取代你對他的愛，也絕對不會破壞家庭婚姻。

（續下期）