



蔬食瘋潮 吃素更幸福

◎ 本社資料室

因應地球暖化現象，科學研究已證明「蔬食」代替「葷食」是減碳最有效的方法。因而素食人口大大增加。素食更健康，口味變化多，因應潮流也更加方便。

吃素的朋友更幸福了！國內便利商店四月起紛搶攻「無肉市場」大餅，便利商店陸續推出十幾款全新的蔬食沙拉；便利商店龍頭更主打全素餐，推出素麵、素羹等全新選擇。便利商店夏日蔬食戰提前開打！

吃素人在台灣像二等公民？素食朋友忍不住委屈：「誰來照顧痛風者，大半的素食產品來源是大豆，統統不能吃！」「麵包能不能考慮不要加蛋奶？」「餐廳菜單，可不可以再多一點素菜！」**週一無肉日**發起

後，在國內，有超過百萬的素食人口，及無法計數的「半素不素」隨緣人口，但國內素食供應既不夠多元，亦不夠普及，期待餐飲業者更友善的服務，及量販店更多元、規劃完善的素料區供選擇。隨著環保、健康飲食觀成形，業者已嗅到**無肉市場**的潛力。根據老字號「天恩」素食業者統計，去年三月至今年三月，光是四家知名便利商店銷售的素食微波便當，數量已高達五十萬盒，業績較前年成長二·九倍。「**週一無肉日**」也讓人觀察到「無肉」人口的激增，自從去年九月設立以來，台灣廣義的素食人口，依下降十%的肉品市場需求反推，已增加一倍，從兩百萬人（以宗教信仰者為主）增為四百萬人。

夏日沙拉 引爆戰火

某便利商店除已推出至少十款的水果盒，也將率先因應夏日來到，陸續推出包括鴻喜菇沙拉等共計十款口味的蔬食沙拉，希望藉此滿足愈來愈受重視的「少肉多菜」市場需求。

不同的便利商店因應素食人口，推出素食可吃的「蛋素」御典麻醬涼麵，提供現烤枸杞麵包（奶蛋素）、玄米吐司（奶蛋素），現做紅燒素什錦燴飯（奶蛋素）調理餐等，還推出的各式蛋糕目錄，也都將標示全素或蛋奶素，方便消費者選用。隨著素食人口的增加，便利商店整體至少還有十五款素食新品。主打全素餐的便利商店，包括香椿炒飯、素什錦炒麵、素什錦香菇羹、素包子及鹽味毛豆，五款全素產品上市還有特價。純素系列將採用鮮黃色包裝，上方用綠葉白字標明「純素可食」，方便消費者辨別。

從2009年開始，民間團體推行週一無肉日，各級中小學公家機關、甚至公司團體，都開始爲了身體健康或減碳抗暖化而響應一週一到兩次的蔬食餐，少肉人口有增加的趨勢，除了素食餐廳以外，一般餐館也多備有素

食餐點供民衆選擇。未來，便利商店將提供多款素食點心，除了方便原有的素食人口，也讓一般顧客有更多選擇，更反應出以養生、健康爲考量的飲食習慣，正逐漸增加中。

（資料提供:suiis素易 www.suiis.com）

抒壓小撇步：

各位親愛的朋友們，你會有種種的壓力而困擾嗎？讓我們共同來學習如何讓自己變得更快樂：

◎適度的運動：

選擇自己喜歡的運動，因運動會增加腦內釋放出的腦內啡，能幫助平衡情緒。

◎充足的睡眠：

睡覺可說是最簡單的抒壓方法，擁有充足的睡眠，會使精神好。

◎吃抒壓食物：

多吃富含維生素B群的食物，如：綠色蔬菜、糙米、牛奶、香蕉、麥片、葡萄乾、全麥製品、豆類等，可安定神經，穩定情緒。

◎找人聊心事：

當有壓力時，千萬不要憋在心裡，應找個可信任的人聊聊，紓發情緒，也可請他幫忙，提供意見，共同解決問題。

讓我們都成爲快樂的修道人!!