

(新世紀健康飲食 周泳杉老師主講 (第十七集) 2008/02/13上  
德傳播公司 檔名：52-253-0017)

很多人認為吃素不健康，為什麼？因為他看到很多吃素的人並沒有很健康，而且也生了很多的病。各位朋友，這不是因為天然的素食本身不健康，不是的，而是吃素也需要有學問，不是說吃素就健康，不是的。精製的碳水化合物，你看這也是素的，這些蛋糕、餅乾，這也是素的，但是它不健康，它的危害可能跟動物性的蛋白質差不多。糖、白糖、白米、白麵，這都是素的，但是它並不健康。很多含糖的飲料，這也是素的，但是它對身體的傷害都很大，它會引起酸性的體質。很多的加工食品，雖然是素的，它會引起低鉀高鈉的體質。所以我們要很客觀的去評論這件事情。所以我們現在講健康的素食，指的是天然或者是很少經過人工加工的粗糧，我們指的是這個，要健康一定要吃這個。

怎麼吃出健康的素食？第一個，不可以太油，烹調不可以過度。我們自己煮，我們就可以煮得很清淡，這是第一個，烹調不要過度。再來第二個，清淡為主，糖、鹽這些不要放太重，味精可以完全不用放。我們在家裡自己煮都不需要這個東西，反而可以吃出食物的原味，滋味愈淡薄愈好，愈健康。再來，蛋白質的攝取量不能夠太高，就是豆類不要吃太多，除非是成長中的孩子，他在長身體，老年人還有成年人就不一定要太高。再來，要從堅果類來獲取天然的不飽和脂肪酸，它跟深海魚油的結構是一模一樣的，一樣的東西。不宜吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚這些東西我們少吃，為什麼？因為它添加劑比較多，這些人工的添加劑很多，鈉

的含量也很高，這個我們也少用。葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡的攝取，不要偏食，不要聽人家講芽菜類很好，就一直吃這個，不要，我們平均。最後，必須要考慮季節性的、還有地域性的問題，吃當地、當季的食物。

我們希望呼籲，從我們的飲食開始改變，來影響我們週遭的人走到更健康的飲食觀裡面。