

文：蔡淑儀

圖：William Fung、慈山寺 部分圖片由受訪者提供

鳴謝：甘薯葉素食超市、健康蔬食組@陽光居士林



素來無恙

走肉減欲 慈悲護身心

新冠疫情爆發逾兩年，至今奪去全球逾600萬條寶貴性命，病毒橫行下要「身體健康」，更是尤為重要；如要打開身、心靈真正健康的大門，吃素或許是一條關鍵的鑰匙。

吃素的好處有多少？我們找來一家四代都茹素的素食媽媽、不採用以動物入藥的素食中醫師，以及動靜皆能的法師齊齊分享茹素後的狀況，引證「無恙」的健康人生。

香港人生活壓力大，不少人都有「辛苦搵來志在食」這想法，但如何能從食物中得到健康？育有一個3歲女兒的黃凱欣（Doris）認為，吃素可達到這個效果，「即是用素食去做一個『藥』，令到自己的身體可以調節，尤其皮膚和腸胃等各方面都會好。」

素食者少患感冒

「80後」的Doris，吃素已有30多年。她年幼時也有吃肉，亦不喜歡吃菜。其後她的父親腰痛和尿酸的問題，聽從醫生建議改為吃素。父親病情轉好，一家四口遂轉為吃素，「當時我只是幾歲，弟弟年紀更小，媽媽曾擔心我們不夠營養，便諮詢家庭醫生。醫生說小朋友只需吃有營養、

多吃富蛋白質的食物便可。我和弟弟從小吃素，的確也能健康地成長。」

Doris說，她在吃素前容易生病，經常咳嗽或發燒，腸胃亦不太好，更常有便秘問題，但轉為吃素後卻大為改善。「因為食的菜有很多酵素、纖維和維他命等，所以持素者較少患上感冒。自己成為素食者後，身體愈來愈好，我會堅持下去。」

吃素的好處，不只是見於Doris和其弟的健康成長，其享年90歲的先祖母，生前備受偏頭痛困擾，不斷求醫服藥，但也是「治標不治本」，終亦因吃素而令病況消失。Doris又表示，其母親曾患上主婦手，有醫生斷言她「一世也不會痊癒」，但母親自吃素後沒再復發。Doris的丈夫臉上原先長滿暗瘡，自吃素後，現時「一粒都沒有。」



素食烹飪導師 Doris，致力在社交平台推廣素食。

千款素菜選擇多

Doris的父親吃素後，家人都轉為茹素。在他2005年離世後，Doris為繼承父親推廣素食的志向和照顧家人健康，開始鑽研素菜的營養和不同款式的菜式配搭，並於2013年起在社交平台建立「Mimi Veggie」專頁，與大眾分享素食。她曾亮相電視台節目，示範烹調素菜和宣揚素食，盼將素食推廣給更多人，至今其設計的菜式逾千款。不少人或擔心吃素「營養不足」，Doris說，她在2018年發現懷有女兒時，由原先吃「奶蛋素」改為全素；在遵照醫生和營養師指示下均衡和適當地飲食，沒有出現懷孕婦女常見如妊娠糖尿病的問題，女兒出生時也有7.11磅。

Doris的女兒現年3歲，健康活潑，小臉蛋白裏透紅。她的女兒在媽媽肚裏由出生至今，也是百分百的「素食BB」，「我曾聽西醫說，嬰兒首1,000日影響他一生。媽媽懷孕以至BB出生後吃甚麼，很影響他將來會不會癡肥、患心血管病、糖尿病，就是看這1,000日。因此吃素從小開始會更健康。」她續說，女兒的生長指數很理想、很標準，發燒至要服藥的情況很少，便秘問題也從未在她身上發生，「所以不論是大人還是小朋友，吃素對腸胃一定好。」

孩子茹素 分享快樂

素食，男女、老幼、孕婦皆宜，但要使它擺脫固有的單調、選擇少等形象；尤其如何能吸引小孩以至一般人選食，Doris認為應從「心」入手。

「當你煮餸是為了家人的健康，自然會多放心機去做，例如會選不同顏色的蔬菜，因為營養的配搭、顏色十分重要。自己煮的餸以fusion菜（融合菜式）較多，因想年幼又『為食』的女兒多試不同食物，令她覺得素食有很多款式、很開心。當她長大後，能跟朋友說吃素有很多選擇，不沉悶。以生命影響生命，開心跟朋友分享素食的好處和快樂。」Doris說。



Doris 不時獲邀於電視節目中示範烹製素食



稚女有知 戒殺護眾生

Doris家中自幼供奉觀音菩薩，她說堅持吃素，當中有一定宗教原因，但最重要還是吃素對身體好，故希望女兒這一代可延續下去。雖然女兒現時年紀小，但Doris說，她知道動物也有生命，如被我們吃掉是十分殘忍的；相信即使她長大後有朋友圈的影響，也不會受肉食的「誘惑」而動搖這想法。

「有次去參觀魚排，女兒看見有小魚跳上魚排後死去，變了魚乾，她問為何小魚會死？我便解釋：『因為魚要在水裏生活，我們人類在陸地才能生存，魚兒上水便會死』。女兒即說，『小魚死了好慘，它再不能見爸爸媽媽、哥哥姐姐。』那我便問她吃甚麼好？女兒說：『吃素好，食肉不好』。」Doris欣慰地說。



Doris 的女兒一直隨母親茹素，身體十分健康。

Doris一家四代因吃素得到健康和快樂，事實上，近年素食者也較過往增加，除了信仰等原因，也有不少人是為健康而吃素。不過，有中醫師提醒，吃素必須選對方法，要吃得適當和適量，否則只會適得其反，浪費一段茹素的好因緣。

港人脾胃差 不宜吃生冷素食

同為「80後」、人稱「傑醫師」的註冊中醫陳俊傑為佛教徒，他讀大學一年級時，無意中看到《無量壽經》，從此便開始吃素，他坦言以前自己是「食肉獸」。「我食齋前不愛吃菜，只吃肉，甚至食齋10年內，仍肯定自己喜歡食肉。但最近一、兩年有明顯變化，例如對於雞蛋和豬肉，即使只是嗅，已覺有臭味。」他認為，人人都宜吃素，但必須注意吃的方法、種類和數量。



不同顏色的蔬果有不同的營養，烹製素菜可善用作配搭。