

〔 心素食儀 〕

茹素解飢荒

——談世界糧食與倫理



文 / 鄭育晶、黃秋惠

身處臺灣，仍應放眼世界；臺灣素食營養協會秘書長邱雪婷女士受邀至花蓮慈院，以「世界糧食與倫理」為題與同仁談談目前全世界的糧食隱憂，也鼓勵人人善盡公民責任，為地球盡一分心力。

飢餓或肥胖都屬營養不良

首先，就二〇一〇年聯合國農糧署的資料顯示，全世界有九億兩千五百萬的人口處於飢餓的狀態。邱秘書長詢問大家，是糧食生產不夠？人口過多嗎？還是什麼原因造成糧食不足，導致有這麼多人口陷於飢荒？另一方面，肥胖人口的比例卻也在增加，心血管疾病、糖尿病、高血壓、癌症等慢性病更有年輕化的趨勢。

原來，飢餓狀態或肥胖，不只是因為吃不飽或是吃太多的問題，還有營養攝取不足或某些營養攝取過量的不均衡問題，都可說是「營養不良」；營養攝取不足造成飢餓，偏食攝取營養過量則形成肥胖。營養不足的人口有很高的比例發生在開發中國家，受影響的主要族群

有母親、嬰兒與孩童；營養不足的後果包括：體重過輕、發育遲緩、免疫力下降增加感染、維生素 A、鋅、鐵、碘等各種維生素礦物質缺乏、失明、智能不足等。

少肉少魚護生態 避免傳染性疾病

現今的世界糧食生產量，每人平均量比三十年前增加百分之十七，所以飢荒的導因其實在於分配不均。其中，動物性食物是主要原因之一。

糧食分配不均，原因有四：經濟（高糧食價格）、政治、戰爭、天災。生態破壞、資源耗盡會影響糧食的生產量，如目前農業大量使用化學肥料，日趨耗盡的化學原料掌握在少數生產國手上，則自然會影響糧產及全球經濟，也導致糧食價格升高。政治不穩定、戰爭頻繁的地區，嚴重影響糧食生產。過度工業化的結果，是造成氣候變遷、不穩定的元兇，地球暖化造成雨林消失、冰山崩解，都是糧產危機的隱憂。海洋的生態也遭逢浩劫，有學者於二〇〇六年發表

研究指出，估計已有百分之九十一的魚類已瀕臨枯竭，以此速度消耗海洋生物，預估所有海洋生物將在二〇五〇年滅絕。

據統計，全球約百分之四十的穀物是用來作畜牧的飼料，還有許多地區的珍貴雨林遭砍罰來畜牧或所需飼料的穀物。

以生產製造同樣蛋白質產量來比較，肉類比豆類需要耗費六到十七倍的土地、四點四到二十六倍的水資源、七倍的磷礦產，也製造高出七倍的酸化物質。此外，動物畜牧估計至少百分之五十抗生素使用過量，濫用抗生素的後果是造成細菌的抗藥性。目前的大規模動物群均是病毒突變傳染的可能來源，新的人畜共通病毒不斷出現，如 SARS 病毒、禽流感 (H5N1)、豬流感 (H1N1) 等。

動物性食物也較易造成人類的慢性病，如心血管疾病、糖尿病、高血壓、某些癌症等。

世界各國的人民若能降低動物性食物的攝取量，不但能減少自然資源的消耗，改善氣候變遷問題，也可以降低物種間疾病傳染的機率、降低各類慢性病的發生率。

降地球暖化 人人辦得到

已開發國家更應起帶頭作用，減少耗費地球資源。以英國為例，從食物 / 農業體系著手，以科技、有效率的畜牧經營、改變土地使用、回收暖化氣體、改

善排泄物處理方法、降低對天然礦產的依賴等等措施，再搭配減少百分之三十畜牧量，估計可以在二〇三〇年減少百分之五十暖化效應，讓心血管疾病發生率降低百分之十五。

營養狀況極缺乏的糧荒國家，則應培養當地自給自足的能力，加強經濟、農業、營養、教育等資源；維持生物多樣性，保持原生物種。政府政策對於農業及環境的保護，期望維持足夠糧產併兼環境保護。

最後，邱秘書長總結，減少動物性食物攝取，多攝取植物性食物，節能減碳，是真正改善全世界糧食、疾病及營養問題的根本。一人一善，遠離災難；一餐少肉，降低暖化；每一個人人都辦得到。

慈濟，現響應「人人八分飽，兩分助人好」，家家戶戶「省一把米」，不要吃太飽，解除糧食危機，就靠你我。🌱



〔 心素食儀 〕

中醫 素食養生觀

文 / 許睿杰 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

中醫認為人是由形、氣、神三個部分所組成。形對應的是肉體，氣是指經絡與氣血，神即是我們的精神。人若是形虧、氣少、神疲導致身體衰弱後，疾病就容易乘虛而入。平時注重生活作息、飲食與運動，並保持樂觀正向的人生觀即是維持身體健康的養生方法。

食療融入生活 切忌過分用藥

食補與食療的觀念很早就融入在華人的日常生活中，歷史最早可以追溯至三千年前，相傳商朝的宰相伊尹善於烹調，經常使用當季的食材來治病，而現在用來治病或養身的湯藥製作，即是當時所流傳下來的方法。

中醫的傳統經典《黃帝內經》云：「大毒治病，十去其六……穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」大意是說，大病用峻烈藥物治之，病好了六成左右即可停止使用，改用食物調理，以食物中的各種精微養分來補充體力、調整身體陰陽氣血的不平衡等，如果想要

完全用藥物來治療，不知控制藥物用量反而更加的傷害人體的正氣。

儒釋道三大家與素食

在臺灣，我們承繼了優良傳統中華文化，具有人本精神的道、儒、佛三大家是其中的代表。對於養生，雖然三家各有其看法與守則，而對於護生、友愛萬物理念卻都是一致的，皆鼓勵人們茹素，進而慢慢契入天地萬物皆為一體的境界。

道家與素食：

老子的《道德經》是以德為中心，來實踐修德養生之道，醫家與道家之源本相近，古代名醫修道者甚，如唐代孫思邈與明代李時珍等。因為修道有助參透天、地、人之道理，更能締造出偉大的醫學成就。孫思邈所著的《大醫精誠論》認為「……夫殺生求生，去生更遠。吾今此方所以不用生命為藥者，良由此也。」道家認為雖然牲畜被認為比人次

等，但以愛護生命的觀點來看，牲畜的生命與人是一樣的，因此不以生物為藥引製藥，而以植物為藥。

儒家與素食：

自古儒道難分，其實兩門學問重疊的觀點很多，尤其以珍惜生命的觀點來看。儒門學者多寄望自己學高有智慧，因此大戴禮記云：「食肉勇敢而悍，食穀智慧而巧。」說明吃素者可增加智慧並且為事精巧，藉此鼓勵茹素。日本國立公衆衛生院平山雄博士的研究顯示：素食者嗜慾淡，肉食者嗜慾濃；素食者神志清，肉食者神志濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍。藉此說明茹素的優於食肉。

佛家與素食：

儒與道皆鼓勵不殺生，佛家本就戒殺生，佛門五戒中就明訂戒殺。中華文化自梁武帝積極推廣佛教的《梵網經》菩薩戒起，斷酒肉便成為中國佛教的特色之一。

中醫的五行與性味調和

中醫理論中有五行學說，食材與藥物則特別重視其性味與臟腑歸經作用。五行指的是五種大自然氣的運動規律與特徵。中醫認為五行的木、火、土、金、水，於人體分別對應到肝、心、脾、肺、腎五大臟。性味包含四性與五味；四性是指溫、熱、寒、涼；五味含括酸、苦、甘、辛、鹹。中醫的「臟腑歸經」，則

是讓食材與藥物的作用和體內臟腑經絡緊密聯繫起來。

中醫將食材依五行、性味與臟腑歸經來分類，利用食材的偏性來調整身體的不平衡狀態（例如：以寒性的食材來調理熱性體質），食材要與個人的體質搭配，才能達到養生目的，否則錯誤的使用不但不能調養身體，反而會傷身。不論治病或養身，皆要適性服用。

讓大家先簡單地了解中醫的養生觀，許多素食食材所能提供的養分優於肉食食材。因此茹素不但可以補身養生、亦可減少對地球環境的污染及破壞，實在是好處多多。🌱



花蓮慈院中醫科許睿杰醫師分享中醫的素食觀念，也簡單介紹五行與臟腑歸經的食療養生。
攝影／楊國濱



〔 心素食儀 〕

甜點心 好料理

本食譜摘自《現代心素派·香積料理：素糕點》 作者：大愛電視現代心素派 出版：台視文化

米粉沙琪瑪

乾米粉只要一片，夠嗎？

市售的乾米粉多為一包一包裝，每包大多有 3、4 片，由於米粉一油炸會脹得很大，所以只要用一片就可以，而且油炸時，只要米粉不再脹大，就要立刻撈起，瀝乾油，再炸下去就會炸焦了。

為什麼米粉炸好後要立即壓碎？

米粉剛炸好時，酥脆度是最佳的，很容易就壓碎，但要記得用大湯杓或飯匙來壓碎，才不會因太燙而傷了手。

材 料：

乾米粉 1 片、鹹酥花生 1 杯、白麥芽糖 300 克、白糖 100 克、水 100 克

作法：

1. 將米粉切段。
2. 放入 180°C 的油鍋中，炸成雪白的「米粉鬆」，撈起，瀝乾油。
3. 趁熱將米粉壓碎，放入鹹酥花生拌勻。
4. 將水、白糖、白麥芽糖放入湯鍋中煮至溶化且呈濃稠狀。
5. 將煮稠的糖漿倒入米粉鬆中攪拌均勻。
6. 將拌了糖的米粉鬆倒入已刷了油的深盤中壓平，待涼，取出，切塊，就完成了。



用家裡常有的乾米粉，
加上煮稠的麥芽糖漿，
簡簡單單就能享用傳統中式點心的美味。

追求健康，從日常飲食開始，
南瓜、南瓜子、葵花子……等堅果
富含維生素B群與優質的脂肪，
讓這道蒸製的糕點，又美味又營養！



南瓜糕

常聽人說素食者要多吃堅果，這道糕點中的南瓜子、葵花子也是堅果嗎？

其實，人們所說的堅果，指的就是富含油脂的種子類食物，像是我們過年過節常吃的花生、各類瓜子、松子、核桃、腰果……等，都是堅果。這類食物因含油脂量較高，在過去，大多不建議經常食用。隨著越來越多的研究證實，小小一粒堅果就蘊藏了非常豐富的優質脂肪、膳食纖維及多種維生素和礦物質。然而若直接當零食吃，很容易就吃過量，何不將南瓜子、葵花子等堅果拿來做糕點，既可增加香味與口感，也不用擔心會不小心就吃過量。

材 料：

南瓜 300 克、南瓜子 35 克、葵花子 35 克、桂圓乾 35 克
全麥麵粉 150 克、糖 75 克、水 150 cc

作法：

1. 南瓜削皮去籽，切薄片，入鍋蒸約 20 分鐘至熟軟。
2. 桂圓乾切細丁。
3. 將糖與水先拌勻。
4. 再加入南瓜泥、南瓜子、葵花子、桂圓丁、全麥麵粉攪拌均勻。
5. 將拌好的南瓜糊倒入鋪有耐熱保鮮膜的容器內。
6. 再放入蒸籠蒸約 30 分，蒸熟後，待冷卻再切塊排盤即可。

