

健康的飲食觀 — 聖嚴法師

健康的飲食觀因人而異，不能一概而論，因為每個人的體質不同，生活環境不同，飲食習慣也隨之不同。

每個人都必須瞭解自己的狀況。什麼飲食對自己最健康，應該要弄清楚，而且自己的體重、血糖、血脂肪、腸胃、皮膚的反應等，各種指數所代表的意義，最好都要清楚；以此為根據，知道自己什麼食物可以多吃，什麼食物必須少吃，或是搭配著吃，能自己做自己的營養師最好。當然，這並不是每個人都能輕易做到的，所以應該多吸收相關知識，或向專家請教。

現代人若能素食是最好的，原則上，素菜比葷菜健康。再新鮮的肉類食物，都是動物的遺體，再新鮮的遺體，怎麼吃都不衛生，因為動物體內各有致病的毒素。這不是說吃素就完全不會生病，但吃素能降低某些疾病的發生，譬如膽固醇過高、血管硬化而導致中風等。

有一本美國人寫的《新世紀的飲食觀》一書，書中指出肉食沒有素食好。原因是，當動物死亡的時候會因恐懼而分泌毒素，這些毒素雖然無法化驗，卻會殘留在動物的屠體內，因此吃肉的時候，便會吃進這些毒素。當然，吃素也有吃素的問題，所以需要有吃素的常識，尤其必須注意營養的攝取；素食者若能善用營養食譜，配合自己的身體狀況來調理，就不會有營養不良、體力不佳的狀況發生。

現代社會流行所謂的健康飲食，有人將純粹沒有魚肉的素食納為健康飲食，但素食店的食品，並不就等於健康飲食，因為部分素食的製成品中，還加添了防腐劑、調味料、香料、香精、色素等，容易造成人體的負擔。

還有，吃飯的態度也很重要。飲食的時候，要以歡喜心來吃，用欣賞的心吃，不要以貪婪的心吃；吃的時候也不可以囫圇吞棗，要細嚼慢嚥才能幫助消化，最好能慢慢體驗飲食的滋味。此外，暴飲暴食很不健康，最好每餐吃八分飽，不要過量。

現代流行的一邊吃飯一邊開會的餐會，其實並不健康，若一定要舉辦餐會，可以先吃，告一段落後再討論，討論到覺得餓的時候，再繼續吃；邊吃飯邊說話，是會妨礙腸胃消化功能的。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《人間世》