

〔心素食儀〕

素回



自在人生

文 / 黃怡瓔 臺中慈濟醫院新陳代謝科主治醫師

這麼多年來，想要投保醫療險時，總是被保險公司拒保，因為在我二十幾歲時常有不明原因的發燒及關節疼痛，血清檢查抗核抗體指數過高，被告知可能是紅斑性狼瘡，由於此病會導致許多器官的病變，甚至生產懷孕也容易發生危險，對於具有醫療背景的自己，知道這樣的身體狀況實在令人擔憂，更是常常緊張易怒、自怨自艾。



素食之後，黃怡瓔醫師收到最好的禮物，就是身體越來越健康的回報，紅斑性狼瘡的抗核抗體指數越來越低。攝影 / 賴廷翀

尊重生命選擇蔬食 人體試驗遠離病變

有沒有什麼方法可以改善我的健康呢？從一些動物與人體實驗的研究論文發現，低脂飲食與蛋白質，尤其是必須胺基酸（主要在動物性蛋白質）的限制，可以延緩自體免疫疾病的發病。然而我過去非常注重也致力於追求飲食的美味與精緻，要捨棄自己的興趣與口腹之欲，內心曾掙扎許久。幸好當時有緣接觸佛法，在法師與善知識的殷殷勸導之下，警覺動物生靈也和人類一樣有血有肉、有知覺和情感，因此下定決心：不論多麼美味，多大的誘惑或多大的困難，都不可再忍心去吃牠們！

吃素最初遇到的阻力是心疼女兒的父母，他們擔心這樣會讓我營養不足，但是我一一舉證，只要用心選用素食，植物蛋白質及油脂在人體的吸收及代謝產物，都是優於動物性的；植物纖維素與維生素更是肉跟魚所遠遠不及的。

況且現代文明常見的健康殺手——心肌梗塞及腦中風，這些血管病變許多是膽固醇及血脂肪過高造成，斷絕動物性來源、健康的素食可以徹底改善。國外大型研究也證明素食可大幅改善及預防糖尿病，例如巴納德 (Barnard ND) 等人的研究發現，第二型糖尿病以低脂肪素食飲食組比傳統飲食控制組，在七十二週後更明顯的降低糖化血色素及總膽固醇及低密度膽固醇。簡金斯 (Jenkins DJ) 等人的報告也指出：食用全穀類比傳統飲食控制組更能改善糖尿病及胰島素抵抗性的血糖值，並減少第二型糖尿病併發心血管疾病的比例，豆類及植物性蛋白質，可減少尿蛋白及腎臟負擔，並大大減少第二型糖尿病併發腎病變的危險。

當家人發現我可以用更健康的方式飲食後，自然樂見其成。雖然上班或與親朋好友聚餐時，也是會擔心有找不到提供素食的場所，甚至擔心自己堅持素食會增添別人的麻煩。但是換個角度想想：如果今天聚餐時，好友因為海鮮過敏或宗教因素，堅持不吃牛肉或豬肉時，我們也一定以包容量諒解的心尊重他，一樣可以愉快的相聚一堂，素食也是一樣。

擇素身心正回饋 人生通透更溫柔

最後難以突破的障礙，其實是來自一己之心！因為害怕自己終其一生能否堅持素食？會不會意志不堅而再度吃肉？我告訴自己：雖然我們大部分的人都不

是聖人、也常犯錯，當我們知道是非後，就會朝正確的方向前進！免不了還是偶而違反交通規則、不小心會發怒或做錯事，但是我不會因為這樣就放棄並決定開始當壞人！決心吃素的心態也是一樣的。

因此這二十幾年來我從鍋邊素到奶蛋素，一直朝愈來愈純素食的方向前進。以前很高的抗核抗體指數越來越低，多年來已一直呈現陰性反應。平日工作及運動時的體力與耐力都不輸同儕，而暴躁易怒的脾氣也收斂不少，兩個可愛的兒子都喜歡我陪他們一起做功課及玩耍，他們都稱讚媽媽溫柔又有耐心，我相信這是拜素食之賜，不僅改善我的健康、也改變了我的人生！🌱



黃怡櫻醫師和家人常在假日一起到郊外踏青。素食之後和家人的健康及感情越來越好，讓她體驗到完全不同的人生境界。黃怡櫻提供