



跟我一起呷菜 素食好防疫

文／龐漫醴 花蓮慈濟醫院婦產部婦科主任

我吃素的原因有三，一是為培養慈悲心，二是為響應環保，三是為了自己的身體健康。

有一次在網路上無意間看到屠宰場宰殺動物的影片，過程真的是讓人於心不忍。有時候我會想，發生如：禽流感、SARS 病毒，會不會是動物或地球對人類的反撲？吃素，盡量不殺生，能培養慈悲心，所謂「慈悲沒有敵人」，要廣結善緣，才能自度度人，與人合和互協，人生的路才能寬廣，到處樹敵，則會寸步難行。

過去我們說「氣候變遷」(climate change)，現在已經是「氣候危機」(climate crisis)，現今的地球不是偶爾發燒，而是常常發高燒，導致近年來嚴重的天災頻頻發生。而素食，是減少碳排放量，為地球降溫的最有效的方法。據統計，不吃肉，等於每年可以減少二十噸因飼養牲畜造成的溫室氣體排放量。而我覺得，如果有愈來愈多人吃素，社會才會凝聚祥和之氣，地球氣候的危機才有機會化解。

而就醫學實證上來說，素食可降低罹



癌風險約百分之二十，心臟血管硬化、中風、糖尿病等的罹病機率也大幅下降。只要不挑食，均衡攝取蔬果雜糧，不會有營養不良的問題，很多奧運選手都是素食者呢！

我個人吃素以後，改變最明顯的是我臉部和身體皮膚的痘痘，不管是發病的頻率和嚴重度都減少很多，我想這跟蔬果裡有許多抗發炎物質或維他命有關。此外，排便無比通暢，精神變好了，腦袋更清晰，心情比較容易維持平穩，較不容易「森 77」了，或者會很快就察覺到自己在生氣，加以調伏或改變想法很快就跳脫「短暫發瘋」的漩渦裡。耐心和耐力都有明顯的進步！

習性所然，如果真的沒辦法馬上「棄

葷從素」，吃全素其實可以採取漸進式的方式，分享我自己的素食三階段：一、少肉多蔬果：多以豆類替代肉類蛋白質，以新鮮水果替代飲料或零嘴，一個月後你會發現大號輕鬆順暢很多；二、五辛蛋奶素：能夠開始並持續吃素比較重要，不用要求自己一定要馬上吃純素；而且我會加入素食店社團，隨時可以知道在哪裡、什麼時候有不同的素食可以吃，變換花樣；如果出差時找不到素食館，就以「可以吃素就不吃肉」為原則或吃鍋邊素；三、頻率漸增：從每週素食三天，到五天，到後來每天素食；或是每日一餐素，增加到兩餐、到三餐都素食。後來，我甚至自己學習下廚煮飯菜，又進一步帶著孩子們一起料理增加互動時間，且親自動手做的飯菜，營養又好吃呢！

其實我與家人素食的資歷還不算深，

從培訓委員開始至今不過兩年多。二〇一九年底發生的新冠肺炎 (COVID-19) 疫情至今尚未結束，證嚴上人呼籲人人虔心祈禱，齋戒茹素。這次的疫情讓我感受到生命的寶貴與脆弱，無常隨時可能到來，新冠病毒突襲時，因為大體需隔離且短時間內要火化或下葬，許多人可能連見親友最後一面的機會都沒有。而當今全球的四分之一的人口進行居家隔離時，地球得到喘息的機會，很多國家的空氣因此變好，海水變乾淨了，可知人類不是地球的主人，你我與地球上其他生命是生命的共同體，只要茹素，就可避免殺死其他動物，拯救地球。而其實茹素也是自救，保持自己健康的好方法。願與大家共勉之。

素食，已經是新時尚的餐飲習慣，無論對自己對社會對地球都有利，何不從此時嘗試開始吃素！🌱



決心素食之後，龐浚馨醫師開始享受下廚樂，各種菜肴都難不倒他，連處理起來很費事的波羅蜜也親手料理。