

[No.2]

# 全家素素平安

## The Healthy Vegetarian Diet for My Whole Family

■ 文、圖 | 陳麗玉 大林慈濟醫院 5A 病房護理長

當初覺得吃素有益身體健康而改變飲食習慣，不知不覺自己已經茹素 25 年。所謂：「思想改變行動，行動改變習慣。」吃素就是這麼簡單的想法與行動，只要你願意。之前吃肉時常因腹瀉、腸胃炎就醫，尤其節慶時節，滿桌肉肴吃下肚時，就是我身體的災難時刻。自從吃素後，25 年來不曾再因腸胃炎就醫。

我有兩個女兒，在最需要注意營養的懷孕及坐月子期間，也沒有營養不足的情況。孕期產檢，寶寶發育正常，出生後也很健康；哺餵母乳時，奶量充沛。回到職場上班後，在家庭及工作兩邊忙碌，精神體力不輸別人。健康檢查結果，抽血檢查血液膽固醇、三酸甘油脂的數值都沒有異常。素食飲食對於我的身體沒有負擔，只有益處，是我常保健康的好方法。



但因為自己是成年以後才選擇素食，不是從小吃素，所以當了媽媽之後，我也不願意勉強小孩，只是在家當然都是跟著我吃素。

當女兒上幼稚園後，想說要配合團體生活，並未跟老師提起小孩吃素，直到女兒常常出現皮膚癢、嘔吐、腹痛情形，就醫檢查找不出病因，我才跟老師溝通，請學校為女兒準備素食，之後女兒身體不適的情形都通通消失了。

女兒在幼稚園改吃素食後，才開始分享她很討厭吃肉，尤其蝦子、海鮮味道很難聞，每次都要趁老師不注意，將肉偷偷包在衛生紙中丟棄，如果是煮稀飯、或絞肉就很難挑，不小心被老師發現，還會被罵不可以挑食，只能勉強吃。腦



中突然想起老師曾經告知我的玩笑話：「妳小孩不吃肉，跟她說吃肉很營養不可以挑食，她竟然說『吃肉，蚊子最喜歡來叮。』」當下我只回應老師，認為是女兒的童言童語，她哪懂什麼。現在回頭一想，孩子其實是懂的。原本希望孩子好好融入團體生活，不想決定她們的飲食，卻因為沒有堅持對的事情，反而讓孩子受苦。

學校同學、老師常好奇問女兒為什麼要吃素，肉很好吃，聞到肉的味道會想要吃嗎？女兒總是很堅定回答「不會想吃。吃素環保、愛動物、救地球。」還跟同學分享少吃肉可以救地球。老師也很貼心，請全班吃美食，會為她特別準備素食，同學有時還很羨慕她豐盛的素食營養午餐。

我們全家人吃素，進而影響到親友也跟進學習，現在節慶家庭聚會改為準備素食佳餚，一家人和樂融融相聚。

如何正確選擇素食飲食，讓身體更健康，首先就是要認識身體對於營養的需求，了解身體，感受到健康素食對於身體帶來的療癒力量。能聰明選擇素食，培養健康吃素的智慧，身體力行，健康吃素就是這麼簡單。

目前疫情籠罩全球，揮之不去，人皆憂懼，上人也教導我們「非素不可」，很需要人人發揮出完整的愛，菩薩的愛，愛護眾生，持戒茹素，消弭災難。