



健康環保的飲食觀

Diet in a Healthy and Environmental Way

近來常見新聞報導「新流感」，社會上不斷地宣導，大家要戴口罩、勤洗手，提高警覺。尤其季節交替或寒冷時節，容易感染流行感冒，俗云：「預防勝於治療」，應配合接受施打預防針。

生活起居方面，諸如飲食須注重衛生，盡量在家用餐；若要外食，應攜帶個人環保餐具。即使在家也要推行公筷母匙，保護家人健康。

尤其入冬之際，傳統有「補冬」習俗；以前立冬時，會將糯米、龍眼乾一起燉，就很補了。現代人需要進補嗎？每天飲食多為高油脂，其實已造成身體的負擔。

許多研究氣候、天災的國際學者，紛紛提倡素食，清淡的飲食不但有助於健康，還能減緩溫室氣體的增加，對大地、氣候都有幫助。

大林慈濟醫院醫師曾分析同樣重量的馬鈴薯和牛肉，皆可攝取熱量，但是二者造成的二氧化碳，相差五十五倍以上。

有人認為不吃葷食很困難，其實只是一個心念與習慣。二〇〇三年 SARS 蔓延時，慈濟人推動齋戒、素食，一位五、六歲的小朋友也響應，從此和媽媽素食。

有次媽媽買肉包給還未素食的爸爸，小朋友受香味吸引，問：「我能不能吃一點點？」媽媽說：「你去問阿彌陀佛和師公，他們答應了，你就可以吃。」

小朋友很純真可愛，乖乖地跪在佛相前許久，媽媽說：「怎麼跪那麼久？」她有點難過地說：「阿彌陀佛和師公都沒有說好。」因此忍住一時的口欲。

期待人人戒慎虔誠，在生活克己、克勤、克儉、克難；只要大家多用點心，自我改變飲食習慣，其實一點都不難。重要的是，能照顧好我們的身體與地球。✿

釋證嚴