



有營 吃素



文：乂米

最近家人想過素食生活。雖常聽到吃素有益，但怕家人獨孤一味只懂吃菜，落得個營養失衡就得不償失了。身為“食肉獸”的我只好硬著頭皮向長期茹素的友人請教。怎樣吃才不會營養不良？只吃素會否很乏味？如何吃得健康一點？

友人被我連珠發炮式的問題嚇倒，忙說吃素又不是什麼洪水猛獸，用不著太擔心。若想簡單達致營養均衡，記著“五色素食”便可。見我一頭霧水，友人解釋說五色素食就是將各類蔬果、豆類、穀類等區分為黃、綠、紅、白、黑五種顏色。

五色素色所含的營養值不同，能發揮不同的功效。如粟米、香蕉、檸檬、黃豆、蕃薯等黃色素食代表，味道多帶微甘，有助胃腸消化及健脾。綠色則有菠菜、綠豆、西蘭花、豆角、苦瓜等，具有豐富葉酸和鈣質，能幫助新陳代謝，提升免疫力和促進肝臟的血液循環。紅色素食如胡蘿蔔、蕃茄、紅辣椒、紅棗、紅豆等，有補血、改善心血管的功效。冬瓜、椰菜花、銀耳、百合、白蘿蔔等白色蔬果，有安定神緒、潤肺等功





能。至於黑木耳、黑豆、香菇、紫菜、黑芝麻等黑色素食，則有助抗衰老和強化排泄系統。所以，每天的飲食中包括五種顏色的素食，就能維持營養均衡，配以適度的運動和正常的作息，身體健康不是夢。

要每天包含五色素食，聽起來麻煩，但實踐並不難。例如黑木耳豆角炒百合，就包含了黑、綠、白三色了，再配個南瓜湯和紅米飯，五種顏色就齊了。且現時吃素的人多了，坊間已有不少專門售賣素食產品的店舖，容易找到來自不同地區的食材及有機產品。不過，除了選擇適合的食材外，烹調方式也很重要。少用煎炸，多用蒸煮，可避免吸收過多的油分，又較能保持食物本身的營養。而部分初嘗吃素的人，會怕素菜味道清淡而加重調味，不知不覺間攝取了過量的鹽分，這些都是要注意的地方。此外，都市人生活節奏急速，有時忙得連煮飯的時間也沒有，現時有店舖會出售急凍素食，看似是很方便的選擇，但要留意這些產品可能會添加防腐劑或人造色素等，多吃無益。若不夠時間準備，可選擇吃沙律或三文治，再搭配一兩份水果或新鮮蔬果打成的蔬果汁也可。



收穫了滿滿的健康吃素“貼士”，弄得我也想試試吃頓素菜，友人二話不說拖著我走，“還等什麼？健康素食由今日開始啦！”

