

食素會肥？

近年素食風氣愈來愈流行，不僅健康環保低碳，最要緊是很多人將食素與「減肥」畫上等號，認為「食素」即是「低熱量」的健康減肥法。

戒除肉食、狂食走油蔬菜和水果，甚至牛奶、雞蛋也不吃，做足 Vegan（全素食主義者），原以為所有的素食者都是仙風道骨般清瘦苗條，其實有很多素者食反而身形「圓潤」，不過有些則面色蒼白，氣虛兼無力。

雖然《黃帝內經》不反對吃肉，但應該說是較為支持素食的，有古文說：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」。這很可能是世界上最早的「營養學」概念！早在兩千多年前，中醫已經有類似營養金字塔的說法了。

仔細看這四大類，嚴格來看並不是地位平等，而是有不同的層次，所以並非每天四類各佔一份就最好。穀類是「供養」人生命的，所以最為基本、必須吃！水果是「輔助品」，而蔬菜則是讓人「充填」，給我們吃飽肚子。所以按等次說，穀類應該吃最多，蔬菜水果為其次。至於肉類，其作用是「益」，這個字用得非常巧妙！益是指「有益」，是利好的意思，這樣看肉類似乎不是必需品，就好像現在的「營養補充劑」那樣，它對身體有益，但並非沒有它就不行。

在中醫來看，「脾主運化，升清」，「胃主受納，腐熟」。「胃」是負責「腐熟水穀」的，就好像一個鍋一樣，當食物進入胃腸，胃就負責將食物「變熟」，變化成為營養物質（水穀精微），脾胃二者合作將水和養分運送至身體各部位，簡單而言，脾胃就是將食入之品變成人體的「氣血」和「營養」。

而部分素食者經常食用的未烹調的蔬菜，即溫度低於常溫，屬生冷食物，生冷之品會令腸胃受損。脾，喜燥惡濕，若長期進食溫度低於體溫的食物，會影響脾胃運作，造成消化不良，水濕不化，減慢新陳代謝，反而會造成脾虛水腫，甚至排便異常。

反過來說，若將食物溫度提升，素食的烹飪方式五花八門，彷彿只需「走肉」就是健康之選。所以油炸、紅燒、醃製等等方法應有盡有，很多蔬菜及菌類如茄子、冬菇和麵筋等都是「吸油大王」，熱量並不亞於葷菜。所以烹調方式不當也容易令素食者變肥。

食素者，尤其是全素者，常常因為熱能不夠或氣血不足，食完一餐很快就肚餓，死忍捱餓當然會面青唇白或手足冰冷，但增加進食餐數或零食，也未必能加強氣血功能而改善面色與能量，提升的可能只是磅數的增長。

所以食素並不等於纖體，烹飪方法得當，營養分配均衡才是健康有效的「素食主義」。姑勿論素食與否，老生常談，都是建議多以蒸、煮方法烹調，藉此減少油份的吸收。若果實在忍不住煎炸香口的誘惑，又不想肥胖夾面青唇白，可選擇用針灸處理。

針灸：針灸腹八穴、脾俞和足三里等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，除可有效排毒減肥外，還可補氣健脾，讓你纖得健康、瘦得風采，又不用受戒口之苦。