

台安素食醫院

素食的美味不亞於任何肉類食物；而素食更在身體保健及天然資源上佔有重要的效果。

近年來，很多人都加入素食的飲食熱潮之中，看台北市的素食餐廳如雨後春筍般的成立，歐美也正興起一股環保素食之風，而且更多素食營養、健康的問題正被關切著，看來素食不僅只是一時風尚，更是你、我的健康飲食之道哦！

素食雖然漸受國人的歡迎和採用，但是許多中國人仍有一種根深蒂固的觀念，認為只有肉能滋補養身，沒有肉的飲食方式一定不夠營養，而無法接受素食，其實，這是一種錯誤的想法。素食只要均衡攝取，對身體健康有極大的益處。

最早提倡素食

台安醫院（台灣療養醫院為其前身）是台灣最早提倡素食的醫院，更是台灣少數素食醫院創立最久的醫院，在醫院裡，院長到員工大都吃素，醫院附設的餐飲供應亦全是素食，連病人的三餐都是如此。為何台安醫院要提倡素食呢？主要因為素食有太多的好處了！

說到這家素食醫院的創辦人米勒博士，本身是位醫生，25歲就來到中國為貧民行醫數十年，他所創辦的醫院裡面的醫師、護士、醫療工作人員及病人都實行

素食，而米勒博士本人更是終生素食。

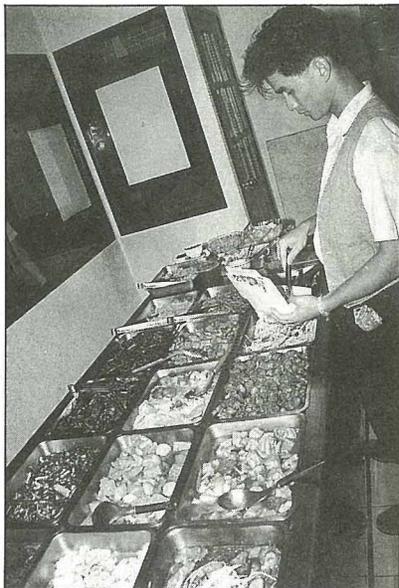
由於他提倡素食完全基於科學和健康的理由，與現今許多研究報告指出，均衡的素食的確可預防疾病帶來健康的科學證據，更是不謀而合。米勒博士享年99歲，於美國加州阿靈頓市，無疾而終，更說明了吃素能在健康長壽上有大的幫助。

自然均衡衛生

素食的好處，不勝枚舉，但最重要的是必須建立在均衡的素食之上。以前的人提到吃素，就會聯想到瘦弱斯文或是瘦比黃花的模樣，但是現代的素食者，卻常會發現“肥嘟嘟”的樣子，令人有些詫異，這主要與素食的均衡有關。

以前的和尚吃的素，既簡單又清淡，再加上他們不養育兒女

台北市的素食餐廳蔚成風潮。（林嵩展／攝）



，大多的時間在修身養性，靜默打坐，因此所需的營養素和熱量不大，只要吃得當，營養是不會有太大的問題；然而現今的吃素者，較講究精細調理及質地口感，所以喜好油炸、油酥的調理方式，使得作菜時加入大量的油，而精製的烹調過程與加工食品，使得食物的營養素大為破壞，因此失去素食原有的營養價值和均衡性！

在醫院的素食，我們要求自然、衛生及均衡，因為醫院裡的病人需要較多的熱量和蛋白質來恢復健康，而且病人的抵抗力較弱，所以均衡的營養是不可少的，安全衛生是不可忽視的。台安醫院在素食的倡導中，強調：

(1)吃不碾白的五穀類，如糙米、全麥麵包……等，使得能攝取到更多天然的營養素。

(2)每天攝食足夠的含有蛋白質的食物，如蛋、牛奶、豆類、種子、核果等，提供人體所需。

(3)食物種類要多，且烹調方式多變化，使得素食更加吸引人，提升對素食的喜好程度。

素食餐種類多

醫院內提供的素食菜色美味，樣式豐富，如西式的素漢堡、空心麵、義大利脆餅……，及沙拉吧，還有中式的各式菜餚、全麥的西點、麵包製品，真是應有盡有，且富有天然香味，令人很想嘗試吃素！

我在台安醫院營養課已有15年了，對著素食的推展，本著「美國國家科學院建議：多吃植物種子、蔬菜和保全養分的穀物及水果可以防癌。」的實證，及為全民眾健康服務的信念，我們仍不斷的努力著。