



我家素食小寶寶

「美」的評價沒有一定的標準，只要身心健康、五官端正，每一個人都有他獨特的美。不過，擁有一身光潔明亮的皮膚，卻是美的必要條件。我是一個食素 25 年以上的素食者，我覺得吃素以後身體比從前更健康，甚至我懷著寶寶時都一直是吃素的。

我家兩個寶寶出生時大約七、八磅，而我是餵哺母乳直至他們 8 個月大，我也記得他們出生時皮膚很光滑，一點胎毒都沒有，所以直到現在我都是給他們吃素的。

我兩位寶貝和我都很喜歡自己製作食品，所以很多時候我們一家會一起在家中自己做豆漿、做麵包。我也常常買一些有機的新鮮蔬菜和小朋友一起做飯，從而使他們認識不同的水果蔬菜，也讓他們親手試做一些食物出來給大家吃。這些親子活動一來可以給他們知道製造食品的步驟，二來可以給他們知道不應浪費食品和認識環保的重要性。

怎樣健康茹素？

任何飲食都需要均衡營養，吃素也不例外。我會選擇不同種類食物。

1) 種類要多樣化：不論是主食 (五穀雜糧，米、飯、麩包，豆類) 水果、蔬菜、蛋、油脂含營養都不同，亦不能互相取代，所以我們每餐桌上都會有五顏六色的食物，能提供不同的營養。

2) 多選擇新鮮，沒有加工的食物

3) 少油、少甜、少鹽

4) 注意補充維生素：例如 B12、鈣、鐵、鋅等等。

鈣質對於正在生長的骨頭和牙齒來說至關重要。以下是我會選擇給我寶寶一些獲取鈣質的食品：加鈣豆奶或米粥、加鈣橙汁、加鈣豆腐、素食烤豆、乾豆子 (鷹嘴豆、雲豆以及菜豆)、綠色多葉蔬菜 (椰菜花、蕪



筍甘藍、芥菜、羽衣甘藍葉及中國白菜)、
赤糖糊、芝麻醬、芝麻、杏仁、乾無花果

因為我知道鐵質可以讓我們血管裡的
紅血球保持在一個正常的水平。所以吃一些
含鐵質的其他食物是十分重要的。這些食物
包括：深綠色有葉蔬菜(菠菜、羽衣甘藍葉、
唐萵苣)、 加鐵麥片、豆類、全地穀物或
強化穀物及穀物產品、乾豆類(鷹嘴豆、小
扁豆、雜色豆)、 葡萄乾、無花果、梅子果
汁、西瓜、南瓜瓜子和芝麻、豆類果仁、赤
糖糊

素食營養豐富，比如說：豆腐是植物
中的肉類，具肉類的功能但沒有肉類的毒
素，是素食中的聖品。

每天我也會給我的寶寶吃穀物、蔬
菜、豆製品、果仁醬及豆子，以獲取足夠的
蛋白質總量。我發現利用植物性蛋白質，比
利用一般肉類更能燒出色香味俱佳的菜

餚，而製作方法也富於變化，更能引起良好
的食慾。

肉類中含很多細菌而且亦帶有很多毒
素，如果保存不當就很容易有食物中毒危
險。肉類也含有很多抗生素和病毒，因不小
心吃了這些有問題肉類就很麻煩，而且現在
的豬場和雞場排放的廢氣物更污染了我們
的生態環境，也造成很多環保問題。

由此可見素食對於我和我家寶寶來
說，是一個培養良好健康飲食習慣的根本，
也能為地球出一點力！所以大家也可考慮
多吃素，少吃肉類，一起吃出健康人生吧！

Writer: Mrs. Joanna Hui

Lin Yan Wai (Lower Purple) (2017-2018)