

女性健康达人

秋季

30²⁰₁₃

西马RM9 | 东马RM10

Health Quotient

饮食正确 健康100分

三餐究竟如何吃才健康?

懂得饮酒健康且惬意

不可不知的真相: 基因改造食品

盐: 善用百味之祖 受益无穷

健康特价
RM7

ISSN 1785-2738
9 1771985 273000

KDN PPT1502510/2012(030576)

有机、生机素食 爱自己也爱地球

约十年前，林子老师仍从事教育工作，闲暇时间会烹调几道菜肴，研究食材料理，不久之后，她出版了第一本食谱。



“当时我出版的食谱中菜肴，还是荤素参半，然后我就开始思考，除了美味可口，每一道菜着最重要的，还是在营养上取得平衡；而蔬果谷类等素食中所含的营养、维生素等，并不亚于肉类。”于是，在边学边研究的过程中，林子老师开始实践全素食健康饮食至今。目前，林子老师是著名素食食谱作者，也是BMS Organics有机集团的食谱规划师，不时开设成人及儿童烹调班，授课之余，也将研究所得分享予学生及亲朋好友，扮演着“素食好健康”传达者的身分。

有机素食蔚成风潮

近年来，马来西亚越来越多民众开始实践食素，加上“有机素食”的崛起，这一词汇在素食者中，似乎成了潮语。近两三年，林子老师不时到全马各地甚至国外的农场做考查，发现有机栽种已越趋普遍。“农夫是接触食材的第一个人，如果他们采用化学农药，第一个受害的会是自己，所以，有不少农夫选择转去健康的栽种方式。”

她表示，如今全球天灾频密、温室效应等，跟人类大量荤食所造成的失衡现象有关。吃荤民众越多，家畜类供不应求，为了解决供给需求，生产商开始以不自然的方式畜养，在饲料中掺入或施打有害化学添加物，让家畜“快高长大”。随着这些肉类被吃进人体，含有的化学添加物也顺势进入人体，渐而影响人体健康。

一个人选择吃素，纵使并非有机，也是好的开始——至少先停止摄取肉类

中的化学添加物。“无有机，‘天然’素食已经很好。”林子老师分享道。

天然和有机的栽种法都一律不采用化学农药，让植物自行成长，收成。天然栽种法和有机栽种法差别在于，后者从种植的土壤、培植至收成包装，全程皆具备有机机构做出的官方审核和认证，严厉管制，当然，价钱相对偏高。

那该选吃有机或天然素食？“这就得依个人的经济能力来衡量。比如收入一般的人士或家庭，如果没办法完全实践有机素食，他们可以采用天然和有机食物来搭配，在营养方面取得平衡，也是很好啊！”林子老师分享道。

健康饮食酵素不可少

除了有机、天然素食，林子老师还建议“生机素食”。“国情地理的关系，本地许多人都习惯食用熟食，但煮透的食物，缺少了酵素，而酵素是人体所需极重要的一环。”她建议可在每一道熟食菜肴中，混搭少量的生菜，或是沙拉，以获取酵素。另外，林子老师也建议五色蔬果食用法——绿红黄白黑——即每日尽量摄取颜色不同的蔬果及谷类，因为每一种颜色的食物都会提供人体各部位的各种需求，如某种颜色摄取不足，表示某部位/器官营养缺失，迟早会营养不均衡。

“好的食物，会产生好的能量。”林子老师总结道：“天然（素食）已经很好，有机（素食）则更健康，其实都在消费者经济能力上作抉择。”保护环境，从食素开始；爱护地球，由你我做起。