

### 健康人生

隨着全球健康意識的提升，素食已不再只是單純的飲食選擇，而成為一種追求健康、可持續生活方式的象徵。尤其在亞洲地區，素食文化與現代科技的結合，催生出大量創新素食產品，從植物基蛋白食品到功能性素食小食，為素食者帶來更多選擇。不少消費者選擇素食，不單止是因為宗教信仰或環保考量，而是認為素食能帶來更健康的體質與更輕盈的生活方式。



▲素食既是飲食選擇，也是一種生活方式。

近年來，亞洲素食市場快速增長，吸引大量企業投身素食產品的研發與生產。植物基蛋白食品的普及成為其中的重要趨勢，這些以黃豆、豌豆、蘑菇等植物為基礎的肉類替代品，不但可以模仿肉類的口感與味道，還能滿足素食者對蛋白質的需求，並減少碳足跡。此外，無麩質素食製品亦受到關注，特別是對於患有乳糖不耐症或對麩質敏感的群體。市場上推出許多用糙米、藜麥製成的麵包與餅乾，讓素食者有更多選擇。功能性素食小食也成為潮流，這些結合健康與便捷的食品，如添加益生菌的能量棒與高纖維植物零食，可以是日常小吃，同時亦能促進腸道健康與免疫力。

#### 創新選擇多

其中，一些創新產品引人注目，例如以昆布提取物製成的植物基魚排，外觀似魚肉，還含有豐富的Omega-3脂肪酸，對心血管健康有益。此外，結合當地特色的素食產品，例如用東南亞香料調味的植物基雞塊，也吸引不少人嘗試素食生活。

面對琳琅滿目的素食產品，建議消費者應優先選擇天然成分高、加工程度低的食品，例如原味堅果與全穀物食品，因為這類產品保留更多天然營養。檢查營養標籤亦是關鍵，消費者需留意蛋白質、纖維與維他命的含量，以確保飲食均衡。同時，部分加工食品可能含有較高的糖或鈉，選購時需仔細閱讀標籤，避免過量攝取。

不同的素食產品在加工過程中，亦可能流失部分營養，例如植物奶雖然是一個上佳的牛奶替代品，但某些品牌可能缺乏天然鈣質。因此，選擇經過鈣質強化的產品很重要。此外，消費者應注意避免含有過多人工添加劑的食品，因為這些成分可能對身體產生長期負擔。

#### 個性化調整

不同群體對營養需求的側重點有所不同，而素食可以通

# 有營養 健康有道

過個性化調整來滿足這些需求。

**長者的需求：**長者需要更多抗氧化劑與維他命來減緩衰老過程並提高免疫力，適合他們的素食包括：莓果、綠茶、深色蔬菜等富含抗氧化劑的食品，以及高鈣豆腐與芝麻醬等高鈣食品。此外，亞麻籽油或核桃中的Omega-3脂肪酸對長者也有益。針對牙齒咀嚼能力較弱的長者，易消化的素食，例如營養濃縮湯與細膩豆腐布丁，讓他們在享受美味的同時攝取充足營養。

**孕婦的需求：**對於孕婦而言，葉酸與鐵質是特別重要的營養素，深綠色葉菜與鷹嘴豆等富含葉酸的食物，以及扁豆與菠菜等植物性鐵質來源，能有效補充所需營養。搭配富含維他命C的食品還可促進鐵質吸收。而素食者則可通過強化食品或營養補充劑來補充維他命B12。市場上的特製孕婦素食產品，如含葉酸與DHA的植物奶與能量棒，為孕婦提供便捷的營養補充方案。

**運動員的需求：**對於運動員來說，高蛋白飲食是支持肌肉恢復與增強體能的關鍵，豆類與植物基蛋白粉是良好的蛋白質來源。全麥麵包與燕麥等富含維他命B雜的穀物食品，以及杏仁與牛油果等健康脂肪，都能為運動員提供所需的能量與營養。一些專門為運動員設計的素食產品，如含豐富蛋白質與胺基酸的運動飲品，成為他們的理想選擇。

素食的多樣性為不同需求的群體量身定製解決方案，例如高蛋白植物奶為運動員與成長期青少年提供支持，高鈣強化食品如杏仁奶與穀物片則有助於長者與孕婦骨骼健康。益生菌添加食品則可改善腸道健康，適合各年齡層。

素食潮流在亞洲市場持續升溫，創新產品層出不窮。隨着越來越多人意識到素食對健康與環境的雙重益處，未來的素食市場將進一步擴大，相信可成為全球飲食文化中不可或缺的一部分。無論是不同年齡階層人士，都可以通過精心選擇素食產品，滿足特定的營養需求，追求健康生活。



▲▼全麥麵包、燕麥是富含維他命B雜的穀物食品。



▲▼莓果、深色蔬菜等富含抗氧化劑。



▲豆腐可作為素食者很好的鈣質來源。



黃榮俊 資深營養師



▲杏仁富含健康脂肪。



▲鷹嘴豆擁有豐富葉酸。

## 呼吸的藝術

### 瑜說

#### 覓心

是什麼由我們降臨到這個世界開始，便決定了每分每秒伴隨着我們，直到我們的生命落幕？是什麼沒有因你所經歷過的苦與痛而選擇放棄你，反一直為你加油，一生也選擇為你盡忠職守？因為呼吸，我們才有機會感受愛、悲哀、快樂，嘗盡人生百味。

但即使我們意識到呼吸的重要性，但又代表我們是認識呼吸嗎？你又覺知此時此刻的呼吸嗎？我們又可如何好好去呼吸呢？

佛教一行禪師曾說過，「吸氣，我知道我在吸氣。呼氣，我知道我在呼氣。」「吸氣長，我知道我吸氣長。呼氣短，我知道我吸氣短。呼氣短，我知道我呼氣短。」

然而禪師之說看似簡單，但我們平日真的能意識到自己呼吸的長短嗎？

每一次教授瑜伽課，在正式進入瑜伽式子的教學之前，我必會以呼吸練習作為所有練習的開端，因為要學懂覺知呼吸，才有機會讓我們打開自己的身體。就例如：當吸氣時，你有意識到胸腔的上提與腹部的鼓脹嗎？當你呼氣，我們的胸腔即隨之而鬆沉，腹部隨收縮，你又在當中意識到嗎？

我們先不用控制或計算自己呼吸的次數、速度或深淺，但你有否意識到，當我們的專注力放回呼吸上，便會有能力開始感受到呼吸帶給身體的各種變化與感覺嗎？覺知呼吸，就如覺知當下、覺知身體的存在，再將這份覺知應用在每一個動作上，讓我們走到身體的內在，覺察每一個動作所需參與的器官、肌肉或筋骨，再讓呼吸全然配合身體好好去發揮、發現、突破。能達身心合一之時，就是瑜伽其中最美的一個境界。

我們又應如何練習覺知呼吸？其實不難，也不一定非走進瑜伽室方能習得。摘錄自一行禪師的書籍《Breathe, You are Alive!》的說法：「進行大部分的日常活動時，我們都可以依據經文練習『隨呼吸』。有些工作需要特別關注以避免混亂或發生意外，我們可以結合覺知呼吸和工作本身。比方說：我們要去拿一壺熱開水，我們可以覺知雙手的每一個動作，用呼氣來幫助自己保持覺知。『吸氣，我覺知雙手正拿着一壺熱開水。』『呼氣，我覺知情況受到控制。』我們可以如此練習。」

吸氣，意識是入息；呼氣，意識是出息。但若然一呼一吸之間，腦海突然浮現一些畫面或念頭？也沒事，只要我們在下一個呼氣，邀請這些不屬於當下的東西離開自己身體，它們也非常願意跟隨你的意願遠離你。然而注意力突然離開呼吸，也是正念呼吸過程中最常發生的自然現象，因此我們也毋須過分擔心，你已走到正念呼吸的路上了。

也只有持續地覺知、修習，你才會明白，「呼吸」——能帶你無比的力量。



世界。

我們又應如何練習覺知呼吸？其實不難，也不一定非走進瑜伽室方能習得。摘錄自一行禪師的書籍《Breathe, You are Alive!》的說法：「進行大部分的日常活動時，我們都可以依據經文練習『隨呼吸』。有些工作需要特別關注以避免混亂或發生意外，我們可以結合覺知呼吸和工作本身。比方說：我們要去拿一壺熱開水，我們可以覺知雙手的每一個動作，用呼氣來幫助自己保持覺知。『吸氣，我覺知雙手正拿着一壺熱開水。』『呼氣，我覺知情況受到控制。』我們可以如此練習。」

吸氣，意識是入息；呼氣，意識是出息。但若然一呼一吸之間，腦海突然浮現一些畫面或念頭？也沒事，只要我們在下一個呼氣，邀請這些不屬於當下的東西離開自己身體，它們也非常願意跟隨你的意願遠離你。然而注意力突然離開呼吸，也是正念呼吸過程中最常發生的自然現象，因此我們也毋須過分擔心，你已走到正念呼吸的路上了。

也只有持續地覺知、修習，你才會明白，「呼吸」——能帶你無比的力量。

## 防治兒童肥胖需要「複合處方」

近年來，我國兒童青少年肥胖問題日益突出。數據顯示，全國有近五分之一的6歲至17歲青少年面臨超重和肥胖。面對這一形勢，必須採取切實有效的措施，開一張「複合處方」，從多個維度入手，共同防治兒童肥胖。

兒童肥胖並非單純的營養過剩問題，而是一個涉及飲食、運動、心理和社會環境等多方面的複雜現象。不少家長在育兒過程中存在誤區，認為胖乎乎的孩子才健康，卻忽視了肥胖可能帶來的長遠危害。超重和肥胖不僅會影響孩子的體態和自信心，更可能引發一系列疾病，如高血壓、血脂異常、糖代謝異常等，這些都會增加孩子未來患心腦血管疾病的風險。

要想有效防治兒童肥胖，首先需要從飲食管理入手。現代生活節奏快，許多家庭依賴快餐、加工食品，這些食物往往高熱量、高脂肪，長期食用極易導致體重超標。因此，家長應注重孩子的飲食均衡、葷素搭配，確保蛋白質、維生素和礦物質的充足攝入。此外，減少糖分和油脂的攝入也是關鍵，過多的糖分不僅會導致體重增加，還可能影響血糖水平的穩定。

除了飲食，增加運動量也是防治肥胖的重要手段。當前，許多孩子沉迷於電子產品，缺乏足夠的體育鍛煉，這是導致肥胖的一個重要原因。保持充足的體育鍛煉不僅有助於控制體重，還能提升孩子的身體素質和免疫力。

同時，社會環境和學校政策也應為兒童肥胖防治提供支持。學校可提供更多體育活動，鼓勵學生參與；政府可以出相關政策，限制高糖高脂食品的廣告和營銷，保護兒童免受不良飲食習慣的影響。此外，肥胖兒童往往面臨着自卑、抑鬱等心理問題，這些問題可能反過來加重肥胖狀況。家長和教育工作者應關注孩子的心理狀態，幫助他們建立積極的生活方式和自尊心。

於電子產品，缺乏足夠的體育鍛煉，這是導致肥胖的一個重要原因。保持充足的體育鍛煉不僅有助於控制體重，還能提升孩子的身體素質和免疫力。

同時，社會環境和學校政策也應為兒童肥胖防治提供支持。學校可提供更多體育活動，鼓勵學生參與；政府可以出相關政策，限制高糖高脂食品的廣告和營銷，保護兒童免受不良飲食習慣的影響。此外，肥胖兒童往往面臨着自卑、抑鬱等心理問題，這些問題可能反過來加重肥胖狀況。家長和教育工作者應關注孩子的心理狀態，幫助他們建立積極的生活方式和自尊心。

### 趣趣地 趕製花饅迎新春

蛇年春節臨近，各地趕製富有美好寓意的花饅供應市場，為佳節增添喜慶氣氛。 新華社