



行善積福慈悲心 健康茹素齊護生



茹素好處不勝枚舉。無論是出於健康、環保或宗教原因，近年素食生活方式受到廣泛歡迎。不但素食餐廳愈開愈多，連許多非素食餐廳也增加了素食餐單，讓市民有更多選擇。佛教一直提倡素食，目的是希望長養大眾的慈悲心，喚起大眾對護生的關注。香港佛教聯合會連續14年舉辦「6.15健康素食日」，推廣素食健康生活方式，鼓勵大眾戒殺護生。

《觀無量壽經》云：「佛心者，大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」大慈大悲佛心，就是勸人行善，戒殺放生。茹素不僅是保持健康之秘訣，更是行善積德的福報。從佛教的角度看，茹素是不會為了吃而殺生，所以只會吃得簡單和健康，並不會貪口福之欲。學佛就是以慈悲為本，方便為門，向佛學習，學習佛的身、口、意三業清淨。

參考衛生署資料，從健康的角度來看，吃素的好處是素食食品含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足的感覺，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重及減低患上腸癌、痔瘡或便秘的機會。另外，素食食品含較少脂肪，因而有助減低患上心臟病、高血壓、中風、癌症或膽結石等疾病的機會。

此外，食素亦是低碳、環保的生活方式。根據香港素食會的資料，畜牧業產生的溫室氣體佔整體排放的14.5%，肉食者每天的飲食碳排放量為7.2公斤，而純素者則只有2.9公斤。因此，吃素能減少溫室氣

體及碳排放，真正從源頭上紓緩全球暖化，減輕我們對大自然構成的壓力。

自2006年起，佛聯會提倡將每年6月15日定為「6.15健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，領悟慈悲護生的意義。往年的「6.15健康素食日」除了在6月15日向露宿者派發素食飯盒之外，更邀請全港多區素食餐館響應，提供一系列的素食餐單優惠，鼓勵市民吃素，並向親朋好友作推廣。有關今年支持的商戶及其優惠，詳情請密切留意佛聯會網站及Facebook。

今年是「6.15健康素食日」舉辦的第14個年頭，我們喜見愈來愈多市民認同素食的理念，並身體力行。我們呼籲更多市民在日常生活中養成以素食為主的良好生活習慣，透過踐行茹素，傳播健康的素食理念、弘揚素食文化正能量。☸



▶佛聯會會屬中學佛教筏可紀念中學，舉辦的茹素自助餐。



◀佛聯會的佛教正行長者鄰舍中心曾在「6.15健康素食日」為長者推出素食餐單



素食食譜

各式蔬果及食材的搭配，透過煎、烤、炒、炸等不同烹調手法及調味，可以創造出百變風味的健康美食。佛聯會網站挑選出多款簡單又營養的素食菜譜，讓更多素菜餐單進入你家中的餐桌，歡迎掃描二維碼瀏覽。

