

# 萬素茹易

● 韓柏樑

建同文教基金會營運長  
台北醫學大學名譽教授

你是否曾經一邊看手機一邊吃飯，或者忙碌時隨便塞幾口食物就趕著去做別的事？這些無意識的飲食習慣，可能讓我們吃進過多的食物、消化不良，甚至影響身心健康。韓柏樑教授提倡「正念飲食」，不需要刻意節食，而是透過「專注當下」來調整飲食習慣，讓身體自然變健康！如何開始正念飲食？韓教授的3個日常小練習：

## 1 餐前10秒鐘，與食物連結

在吃飯前，先深呼吸，看看盤中的食物，聞聞味道，感謝這些食物滋養身體。這能幫助你放慢進食速度，讓身體準備好消化。

## 2 細嚼慢嚥，享受每一口

每口咀嚼20-30下，感受食物的口感與味道。這樣不僅能避免暴飲暴食，還能幫助腸胃更好地消化。

## 3 用80%飽足法則，讓身體決定

吃到8分飽時，先放下餐具，感受一下身體的飽足感。這樣能避免吃過量，讓身體維持剛剛好的能量狀態。

正念飲食不只是「怎麼吃」，更是「如何用心吃」。從今天開始，試著放慢速度，與食物建立新的連結，你會發現，健康其實可以很簡單！

## 無框架舒食料理

### 舒心排毒蔬果汁

#### 【材料】

1. 配方有四大類：蔬菜、水果、辛香料、好油和種子。
2. 果汁三寶：甜菜根、胡蘿蔔、牛番茄，這三種蔬菜植化素有1000種；檸檬、奇異果、蘋果、蘆筍、菠菜、西洋芹、綜合莓也都是常用的種類。
3. 辛香料：薑黃粉、肉桂粉、黑胡椒粉、薑粉。
4. 可加些黑白芝麻、亞麻籽增加纖維，喝下去腸道比較滑潤，幫助排便，也可依照個人喜好加減。
5. 好油可以加酪梨油、亞麻籽油。
6. 偶爾加些紅酒，增加風味與樂趣。

【Tips】以上都可依照個人喜好調整，但蔬菜比例要比水果多，避免糖分太高，以攝取多種蔬果為主要概念。



可加優酪乳進去

## 無框架舒食料理

### 綜合彩虹蔬食

#### 【材料】

花椰菜一顆、蘑菇兩個、紅蘿蔔一根、玉米一根、南瓜半顆、九層塔些許、薑片適量、蒜片適量(全素者可不加)、冷壓胡麻油適量(或橄欖油、胡麻籽油)、醬油適量

#### 【作法】

1. 將薑片、蒜片、油、醬油混合拌勻成調醬，備用。
2. 在鍋內放入1/5碗水，將食材洗淨後去皮切塊放入鍋中，以冷鍋中小火烹煮。
3. 冒煙後打開鍋蓋，淋上鹽、調醬調味，攪拌後盛盤即可。

