健康的饮食——低脂纯素

——读《非药而愈》后感

“健康和长寿是两码事。长寿不一定健康，健康不一定长寿。”我们真正需要追求的是既健康又长寿。——徐嘉。这个假期，朋友安利了一本书《非药而愈》。

俗话说，病从口入，我们吃的质量高低决定了健康程度。书中提到，我们摄入身体的东西，按照负面作用大小，可被分为食物、药物、毒物这三类。在决定是否吃一份食物之前，我们最好从3个维度进行思考：1. 我需要这份食物吗？2. 这份食物健康/有毒吗？3. 有没有替代食物？以上关于饮食的3个追问便是健康饮食的基本逻辑。吃之前多思考，便能时常保持对饮食的觉知。

书读到一半，我意识到自己为什么近一年再也没有发玫瑰糠疹，这大概与我的饮食有关，我平时只食素，鸡蛋和牛奶也不吃。身边的很多人常说我吃的太素了，没有营养。其实在蔬菜上我也有意识的去搭配，再加上各种水果和自制的植物奶和小糕点，足以满足我的日常需要。我觉得良好的饮食习惯加上生活习惯，这大概就是不发玫瑰糠疹的原因了。

随着人们生活水平的提高，餐餐有肉餐餐多肉的情况已经成为常态，同时，各种疾病也开始在人们身上肆虐成为常态。高血脂、高血压、中风、层出不穷，大部分可以说都是“富贵病”，是大鱼大肉，营养过剩的产物。相比十几年前，只能说一日三餐吃饱，并不要求荤素搭配，几菜一汤。经过经济高速发展的一段时间后，我们的饮食方式产生了翻天覆地的变化。而正是这变化造成了我们如今的困扰。看似逐渐增长的人均寿命，逐年降低的人口死亡率，反之则是不断攀升的疾病发病率。如果人们再不注意入口的食物，不去注意饮食，那么在不远的以后，真的是要带着身体的痛苦去忍受所谓的长寿了。

作为美国责任医师协会临床营养学专家、美国约翰·霍普金斯大学医学院生理学博士、北京大学生物物理学学士，作者徐嘉影响了很多人，他的素食理念给许许多多的人带来了帮助。他并不是一味的灌输给我们他的观念，而是循序渐进，帮我们树立正确的饮食观，再进一步分析各种疾病的问题与防范。人体是很奇妙的器官，我们具有很强大的自愈能力，正如希波克拉底所说，“每个人里面都有一位医生，我们只需要协助他工作。”

素食带来的好处在书中皆有说明，素食使我们更加健康，让我们的身体处于一个好的状态。如果你从来没接触过这种说法，不妨放下所有的疑问与偏见，先去读完它，再去想是否合理、是否有道理，假如连这样一个机会都不给自己，岂不是错失很多？如果你对素食有一些了解，那就更要读它，用一种全新的态度去进入素食的世界，享受素食带来的快乐。我们的身体很强大，它有着超凡的自愈功能，你要去相信它，你给它一个好的环境和状态，它会还你一个轻松的健康的体魄，让我们可以更好的去享受生活，体验这世界。

生活的方式很多种很多样，吃素一样很美味，一样可以有各种丰富的食物去选择，一样很快乐。