



大部份的胃腸病都是吃得多，過度攝取刺激食物，喜吃甜食，辣物等。又過度偏於穀類、肉類，不均衡的飲食習慣也是原因之一。

台灣療養院院長潘士德曾說：素食對於胃、腸的幫助很大，可以減少胃腸的負擔，維持胃腸的功能，並防止腸癌的發生。所以治療腸胃病應仔細咀嚼，有節制地吃。並注意攝取營養均衡的食物。特別是綠黃色蔬菜的生果菜汁相當有效。

□ 一百零三歲的徐吉妹道親長年清口茹素能唸完整段彌勒真經



本社資料室