



## 譚艾珍 推廣蔬食好幸福

2012-04-21 記者 顏伊婷 報導


 推文 

若是提到在電視螢幕中飾演奶奶一角的首要人選，多數人第一個聯想到的人物幾乎非她莫屬。事實上在現實生活中，她同樣也是一位和藹可親與平易近人的長輩。但請先暫時拋下腦海中電視劇裡的小不點奶奶的印象，換個角度聚焦在不遺餘力地推廣蔬食的譚艾珍女士。

### 茹素 從護生到滿載而歸

接近耳順之年的譚艾珍是名基督徒，但茹素已長達二十四年。在二十幾年前的台灣有股風潮，很多人會飼養奇奇怪怪的動物做為寵物，但後來發覺不適合後便棄養。譚艾珍的先生很有愛心，不忍心拒絕那些被棄養的動物，除了貓、狗，各式各樣的野生動物都在收養清單中榜上有名。而在跟小動物的相處期間中，讓譚艾珍感受到動物就如同家人一般，「看到這些動物的這些行為，就根本不忍心地去吃牠們的肉，很單純地成為開始吃素的原因。」

從開始吃素到現在，茹素誤打誤撞地調整了譚艾珍的貧血症狀。特別愛吃番薯葉的譚艾珍，開始吃素後，食用番薯葉的機率增加更多，在推廣素食營養的同時，才輾轉從營養師方得知，番薯葉是蔬菜類鐵質含量相當豐富的其中一種。原先需要每天固定服用鐵片的情況，在因為吃素後大量攝取深綠色蔬菜的緣故，貧血反而變得不藥而癒。同時因為有從蔬果中攝取到足夠的植物鈣，使得快六十歲的譚艾珍依舊在健康檢查報告上，有著保持在標準範圍之內的亮眼成績。



因為茹素的誤打誤撞使得譚艾珍的貧血不藥而癒，

同時臉上也保有著如年輕人般活力又紅潤的好氣色。(照片來源/顏伊婷攝)

除此之外，吃素帶給譚艾珍的收穫，除了讓身心變得更健康之外，另外一個收穫則是飲食習慣變得愈來愈簡單。譚艾珍對於吃的東西不再有很大的要求，對於飲食的欲望也愈趨減少，也因此不太在意料理是否要做得非常好吃。因為吃素吃得很清淡的緣故，使得譚艾珍不僅口感變敏銳、精神變輕盈，也感覺到身體敏銳度的提升，反而更能夠隨時注意到自身的健康變化。「有些人說吃素的人不會感冒，其實不是不會感冒，也許就是這個敏銳度讓你在身體不舒服的一開始，你就感覺得出來，那你就會馬上去調整。」

### 調整飲食 做一個蔬食推手

身為一個家喻戶曉的公眾人物，茹素二十四年的譚艾珍除了在電視台擔任素食料理節目的主持人外，也時常應邀去演講、分享並做蔬食的推廣。「在台灣可以享受的蔬菜水果這麼多，那麼你們為什麼要放棄，可以把比例做個調整。」對譚艾珍而言，蔬食的推廣並非要吃葷食的人立刻改變飲食習慣，而是希望透過從飲食比例的調整開始做起，一來能使身體變得更健康，二來也能滿足自我的口腹之慾。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

譚艾珍希望找到一個比較適合大家的方式，並秉持著以慈悲同理心的心態去推廣蔬食，「我們推動不要用『素』字來推，用『蔬食』來推動，這樣子的接受度就會比較高，格局會比較大，就會穿越宗教。」長期而言，傳統的宗教素普遍讓社會大眾感到嚴肅、沉重，現在譚艾珍則是以蔬食做為考量，讓大家比較輕鬆自在一些。「何必要把自己綁得那麼死呢？他不過就是吃東西嗎，幹嘛那麼沉重，所以說放輕鬆一點，用蔬食來做推廣。」



從最初因護生而吃素到現在成為蔬食推手，

譚艾珍時常應邀去演講、分享並推廣蔬食概念。(照片來源/顏伊婷攝)

然而，譚艾珍更另外提到，台灣時下有很多年輕人吃素多半已與宗教無關。現在的年輕人吃素，除了受明星們的帶動而影響外，倘若談到環保意識、愛護地球，基本上年輕人普遍也會接受，並且願意盡自己的一份力量去嘗試，因此有人稱之為「時尚」，算是屬於另一種走在時代尖端上的年輕人。同時，譚艾珍對於新一代的年輕人更是寄予厚望，「如果我們推動蔬食來影響環境，把年齡層降低，其實會有很大的影響力，再加上年輕人善用網路，網路分享的效果會更大、串連全球。」

## 推廣蔬食 一條漫漫長路

但是在茹素這條路上，譚艾珍並不是走得完全順遂，除了曾在下戲後被麵店老闆趕出去外，更有人曾對她噲聲：「妳不忍心吃小動物的生命，那妳為什麼要吃菜的生命？」面對類似的情況，譚艾珍總是用幽默以對，她表示若是有一天看見小白菜在談情說愛，那麼她可能就考慮不吃菜了。「他沒有辦法跟我講說小白菜、胡蘿蔔怎麼談戀愛，所以他也只能笑笑，所以不需要為了吃素這種事情跟人家爭得面紅耳赤。」

另一方面，譚艾珍當然還是希望能透由自己的影響力，讓吃葷食的人願意嘗試蔬食料理。「當然這是我們所有吃素的人的一個心願，希望周遭的人都可以一起吃素。」在未來，譚艾珍仍會不斷的努力推廣蔬食，「不要跟吃葷食的人對立，那才會有希望。如果跟吃葷食的人產生對立狀態，你就永遠不可能會去影響到他們。」看來推廣蔬食除了得善用技巧外，同時還必須兼有智慧才行。

「就算我今天不是一個公眾人物，我還是會持續不斷地推廣蔬食。」譚艾珍以堅定的口吻說道。身為一個公眾人物，推廣蔬食概念確實是一種助力，但倘若將公眾人物的角色過度放大、強調並凌駕於推廣理念之上，卻絕對很有可能成為這條路上的一顆絆腳石。然而，在推廣蔬食的漫漫長路上，譚艾珍從以身作則、愛自己開始，「把自己的身體調整好，讓自己吃得健康、氣色很好看，無形中自然就會影響到周邊的人了。」

相關連結：譚艾珍臉書粉絲團



在臺中 品嚐回憶

對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

風城稻米 「粒粒」在目



在十二月稻穗成熟的時節，新竹縣橫山鄉的佃農開著收割機，一天完成三甲田的收割。

▲TOP

關於略報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

