

isha

食物身体

Isha整体健康指南

食物与身体

Isha 基金会 著



食物与身体

(Isha Health & Wholeness Guides)

Isha 基金会

©2013 Isha Foundation

英文第一版：2013 年 9 月

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Cover design, typesetting, book layout and compilation done by the Archives of Isha Yoga Center. All photographs used in this book are either the property of Isha Foundation or in the public domain or stock photographs.

版权所有。未经书面允许不得以任何形式重新制作本书中的任何内容，除评论文章中的简短引用外。

封面设计、排版、书籍板式和汇编由 Isha 瑜伽中心档案部制作。本书中使用的所有照片归 Isha 基金会版权所有或从公有领域的作品中所得或源于照片库。

出版：Isha 基金会

15, Govindasamy Naidu Layout,
Singanallur, Coimbatore - 641 005

INDIA

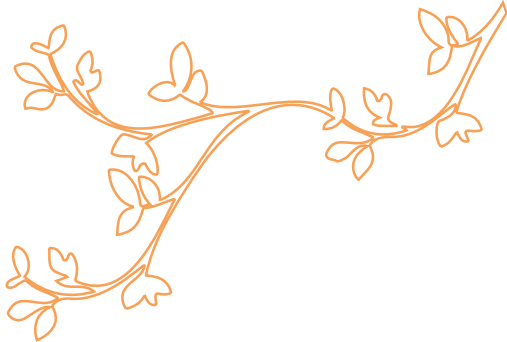
电话：+91-422-2515345

邮箱：info@ishafoundation.org

Disclaimer: All information provided within this book is for informational and educational purposes only, and is not to be construed as medical advice or instruction. No action should be taken solely on the contents of this book. Please consult your physician or a qualified health professional on any matters regarding your health and wellbeing or on any opinions expressed within this book.

免责声明：本书所提供的信息，仅用于提供信息及教育目的，不得解释为医疗建议或指导。请勿仅依据本书内容行事。关于你的健康的任何事项或者书中所表达的任何观点，请咨询你的医生或有资质的健康方面的专业人士。

目录



身体 -- 食物的堆积	-1-
吃素食, 还是荤食	-1-
吃多少	-1-
素食生吃还是熟吃?	-3-
好好咀嚼!	-3-
混合与搭配	-4-
日常膳食惊人的真相	-5-
砂糖	
粗糖	
牛奶	
谷物	-8-
小米	
珍珠粟	
高粱	
芝麻	
扁豆和坚果	-14-
马豆	
关于花生	
茶和咖啡	-16-
酥油	-17-
蒜和洋葱	-17-
美味食谱	-18-
參考資料	-20-



身体 - 食物的堆积

“你所说的‘我的身体’其实只是你吃下的食物的累积。所以，你要吃哪种食物不应该取决于你的价值观和道德观，也不取决于你对食物的看法，而是取决于身体的需求。食物和身体息息相关。如果你足够有觉知，你只要接触到那点食物，你就会知道那食物在你的身体系统中将如何运作。

说到食物，问问身体真正喜欢的是哪种食物。尝试不同食物，然后看看你的身体在吃进这些食物之后的感觉。如果你的身体感到灵活敏捷、精力充沛，各方面良好，那么身体就是喜欢这种食物的；如果身体感到无精打采，需要咖啡因或者尼古丁才能保持清醒，那么身体是不喜欢这种食物的。

了解身体，并且为其提供需要的食物，好让它能以最佳状态运作，这就叫做吃得有智慧。你的饮食方式不仅决定了你的身体健康，同时也决定了你思考、感受和体验生命的方式。

最重要的是，你吃的食物都是生命。其他生命形式放弃了它们自己的生命来维系你的生命。如果你在进食的时候，对所有这些放弃了自己的生命来供养你的生命的生灵满怀感激，那么食物在你的体内将以一种完全不同的方式运作。”

——萨古鲁

吃素食，还是荤食

- 对于不同的活动，你需要不一样的身体。
- 最好根据活动的性质选择食物
- 如今大多数人所进行的活动类型决定了素食对他们更加有益。
- 如果你一定要吃荤食，鱼是最好的。鱼营养价值高，易于消化。

吃多少

研究发现，人的大脑在空腹时运转最高效。研究人员发现，空腹的时候人体会产生饥饿素(ghrelin)，饥饿素是一种荷尔蒙，它把胃部饥饿的信息传到大脑。有趣的是，这种荷尔蒙似乎还有其他功能。饥饿素会刺激并提高海马体(hippocampus)的性能。海马体是大脑中学习、记忆和空间分析的部分⁴，能让我们保持机敏、活跃和专注。当然，这并不代表我们不该吃，它只是指出我们需要对吃多少保持觉知。



你知道吗？

肉类富含蛋白质。但是，我们应该注意到，我们每天只需摄入几克蛋白质就够了，过量的蛋白质会引发癌症¹和其他健康问题²。豆芽，坚果，水果和干果也富含蛋白质，能满足身体对蛋白质的需求。吃坚果也可以降低患心脏病³的风险。



富含蛋白质的植物性食物还含有肉类不具备的其他营养。有些植物性食物含有保护型植物营养素，如大豆中的异黄酮素（isoflavone）。豆类中的纤维蛋白能平衡血糖。

萨古鲁详细阐释了我们怎样才能通过优化我们摄入的食物，来让我们高效地度过每一天。

“你不能一天到晚都吃。如果你不到30岁，那么一日三餐就刚好。如果你过了30岁，最好减到一日两餐。空腹的时候我们的身体和大脑是最高效的。保持对进食的觉知，确保食物能在进食后两个半小时之内移出胃袋，并在12到18小时之内完全排出人体系统。如果你保持这种简单的意识，你能感受到更多能量，更敏捷，更警觉。这是你成功人生的秘方，无论你选择做什么。”

——萨古鲁



2013年6月23日，在 Isha 瑜伽中心举行的“多宗教研讨会”上，萨古鲁为与会代表呈上食物。

“进食的真正快乐在于，你意识到另一个生命甘愿与你的生命融合，并成为你的一部分。”
——萨古鲁



生吃还是熟吃？

- 身体不具备消化过程中所需的各种酶。我们吃进的食物本身应当可以帮助消化。
- 烹饪过程中,食物中的很大一部分酶会被破坏。
- 吃破坏过的食物不能给身体系统提供等量的生命能量。身体不得不费力重构这些被破坏的酶。
- 试验一下,如果你在饮食中加入一些生的素食,你会发现这些素食能让你的身体健康并且充满活力。刚开始,将饮食中生食的比例设定为 25%,然后在 4 到 5 天中慢慢地把生食比例增加到 100%。这样全生素食吃一两天,再在五天内慢慢降到生熟素食各半。对于希望一天保持 16 到 18 小时精力充沛的人来说,这是理想的饮食组合。
- 吃生食比吃熟食更花时间,因为生食需要更多咀嚼。所有,你需要有意识地在餐桌上花更多时间,确保自己吃了足够的食物。



温馨提示

吃生食时,记得把食物在盐水中泡一泡,然后在冷水中涮一涮。这样能去除食物上的有害微生物。

好好咀嚼！

- 适当地咀嚼食物,对消化非常重要。研究显示,淀粉类食物的 40% 能在唾液中消化。
- 饭后到睡前,至少要间隔两个小时。消化会加快新陈代谢,所以如果你在这样一种状态中入睡,你睡不好,也消化不好!如果饭后立即睡觉,一大部分的食物都不能被消化。
- 水果要在餐前一个半小时到两个小时吃。最好吃当地的时令水果。
- 进餐时避免喝水。可以餐前几分钟,或者餐后30到40分钟,喝一点水。



你知道吗？

喝太多水会引起大脑肿胀。喝到让你不感觉口渴，再多一点点的量就是最佳饮水量。要喝的水可以在铜制容器中放置一晚，这样能杀菌，并且让水充满能量。根据 ICUs（重症监护室）测试，铜的表面能杀灭 97% 能引起院内感染疾病的细菌。⁵

萨古鲁阐释了在不同季节吃不同食物的传统，以及这种做法为何能帮助身体适应气候变化。

“在印度，尤其在南印度，人们根据当季蔬菜的种类和身体需求的变化，在夏天烹饪食物用一种方法，在雨季用一种方法，在冬天又用另一种方法。根据身体需要和天气或气候来饮食，这种智慧大有裨益。

举个例子，在冬天，由于天气变冷，而传统上人们通常不用护肤霜，皮肤常会龟裂。有些食物能在人体内产生热量，比如芝麻和小麦。因此，人们每天都吃芝麻。芝麻有益于保持身体暖和、皮肤清洁。体内热量充足，皮肤就不会龟裂。夏天，身体变热，因此人们吃凉性食物。比如，在泰米尔纳德邦，人们吃 kambu（珍珠粟）。人们养成这样的传统，让身体可以根据季节变化进行自我调整。”

——萨古鲁

混合与搭配

在印度，食物和进餐是文化中很重要的一个方面。吃什么食物，怎么吃，都是每个家庭日常生活不可或缺的部分。

“身体有惊人的记忆力。你身体中一个小小 DNA 分子携带的记忆比整个大脑携带的记忆多得多。你的 DNA 能记得你曾祖父的鼻子长什么样，然后把这种鼻子装在你的脸上。业力的其中一个面向叫做 runanu bandha。身体会记录发生过的一切。当人与人之间有了接触与交往，runanu bandha 就产生了。尤其是当与另一个身体之间变得亲密，runanu bandha 就会更加深刻。

另外，要注意你吃的食物种类。一旦变得富足一点，人们就觉得他们得在一餐里吃到所有东西。去任何丰盛的晚宴看看，简直太疯狂了。我曾参

加过一次活动,有人在活动上很自豪地宣布说,他们为这次活动准备了270种不同的食物。参加活动的人每种食物都取了一点来吃。这样进食,会让身体感到混乱。一旦身体感到混乱,你在很多方面会出现问题。在印度,人们都懂得这点。遵循传统的人从来不会在一餐中吃超过两种到三种食物,并且这三种食物通常都是精心搭配的。一次往胃里塞各种东西,会让胃无法适应,这就是胃的智慧。

——萨古鲁

日常膳食惊人的真相

砂糖

砂糖通常就是指蔗糖,化学上称果糖(sucrose)。砂糖生产的最早记录来自公元前500年左右的印度。过去,人们使用的砂糖都是直接从甘蔗中提取的未经提炼的原初形式。人们压榨甘蔗根茎来提取甘蔗汁,过滤净化之后再熬煮,就获得了一种晶状固体。这种晶状固体被研碎成砂砾状颗粒,然后就可以食用了。实际上,“sugar”(即砂糖)这个单词来源于梵语单词 sharkara, 其字面意思就是“含砂砾的”。古代西方对甘蔗的了解相对较少。第一批见到甘蔗的希腊人中有一个人名叫 Nearchos, 他是亚历山大军队的一名指挥官。沿印度河, 他看到一种植物, 把这种植物描述成不靠蜜蜂就能产出蜂蜜的芦苇。

今天,很多商业用糖都是从蔗糖的原初形式通过化学提炼和加工而成的。据美国国家卫生研究院称,这种精制糖提供的是“空卡路里”,因为制糖的提炼过程几乎去除了蔗糖中所有的维他命和矿物质,极大地降低了砂糖的营养价值⁶。

美国心脏协会(American Heart Association)对天然糖和添加糖进行了区分,天然砂糖指的是水果、蔬菜和乳制品中天然存在的糖分,添加糖是人工添加在饮料、食品和果汁饮品中的果糖或精制糖。该协会的报告指出,高糖分摄取会加重动脉硬化,导致糖尿病和营养不良⁷。



研究显示过量的砂糖摄入会导致不健康的饮食模式。一旦吃了砂糖,它会引起人们想要吃更多糖的冲动,最终可能导致暴饮暴食的习惯。

试试这个：

粗糖

粗糖是一种很好的砂糖替代品。粗糖是砂糖未提炼的原初形式, 在古代人们使用的是粗糖, 当 Nearchos 看到这种糖的时候他深感困惑。在印度和南亚, 人们普遍使用粗糖来作为甜味剂。粗糖保留了甘蔗汁中的矿物质、营养和维生素, 并在阿育吠陀——古印度医学系统——中被用来治疗干咳, 促进消化, 以及缓解其他一系列健康问题。



温馨提示

市面上的一些粗糖产品含有一种叫过磷酸盐 (superphosphate) 的化学物质, 会损坏健康。含过磷酸盐的粗糖呈白色, 外观整洁, 应当避开这类粗糖。通常看起来“外形丑陋”, 颜色较暗的粗糖, 就是适合食用的粗糖。

蜂蜜

蜂蜜是砂糖的绝佳替代品。每日食用蜂蜜大有裨益, 对患有粘液过量问题和哮喘的人尤其好。蜂蜜对心脏和大脑也非常好, 并能让头脑保持机敏。

在一些古代医学书籍中, 人们就注意到了蜂蜜对健康的积极影响。现代医学研究也在关注蜂蜜的药用特性, 并且有一些很有意思的研究成果。用温水调制蜂蜜水并每日饮用, 能增加循环系统中的红血球量。红血球是将氧气输送到身体各个部位的主要载体。食用蜂蜜也能增加有益的抗氧化剂, 激活抗体, 对抗有害的微生物活动。⁸⁹



蜜蜂要飞行相当于 195,000 公里的距离, 或者绕地球 5 圈, 才能收集到足够制造 1 千克蜂蜜的花粉。

用温水调制的蜂蜜水,也能提升血红素值,这样能改善贫血状况¹⁰。饮食中的含铁量不足或者对铁的吸收不足,会引发缺铁性贫血,细胞携氧能力降低会导致疲劳,呼吸急促,有时甚至导致抑郁和其他问题。保证血液含氧量相当重要,因为身体的健康程度,以及身体的恢复情况,都取决于血液中的含氧量。



在 Isha Vidhya 乡村学校里, 学生们正在进餐。

“你吃下的食物造就了你的身体。对待食物,你怀有多少关怀、爱护和温柔,你的身体也会变得多么有爱。小时候,我母亲和祖母在为孩子们准备食物的时候,一定会唱着有关神的圣歌或唱诵,因为她们想让食物充满爱。这样确实能让食物变得不一样。这样,孩子在成长中永远不会感到沮丧、被人厌弃或者被忽视。”

——萨古鲁



温馨提示

蜂蜜在煮沸的情况下,会转化为毒素。饮用蜂蜜时,要用温水调制,不要用刚烧开的沸水。一岁以下儿童也不宜食用蜂蜜。

牛奶

只有三岁以下的儿童体内才有能完全消化牛奶所需的酶。除了少数几个地区外, 全世界绝大多数的成年人都不能消化牛奶。不能消化的牛奶在体内会形成粘液, 使人嗜睡困倦。传统上, 牛奶也被认为是很好的钙源。但是我们也有其他几种很好的钙源, 最突出的就是全谷物。

谷物

天然的谷物富含能量和营养, 是碳水化合物、蛋白质、油脂和必须营养素的来源。碳水化合物是人体新陈代谢所需的能量来源。谷物也含有一些人体必需营养素, 如维生素, 必需脂肪酸和必需氨基酸是身体无法自身合成, 或者含量不足。



胚乳提供能量碳水化合物和蛋白质

麸皮的保护壳纤维、微量元素和维生素 B

胚芽提供了种子营养、维生素 B、维生素 E 和抗氧化剂。

植物种子具有惊人的韧性。2012 年, 科学家培育了一颗剪秋罗属植物的种子, 这颗种子是三万年前被松鼠埋藏在西伯利亚冻土中的。神奇的是, 这种古老的植物发育成熟, 还孕育了存活的种子。



北美巨杉是地球上尚存的最庞大的生物。这种植物能长到 275 英尺高, 2000 吨重, 存活 3000 年。神奇的是, 每一棵巨杉都是从一颗长 5 毫米, 宽 1 毫米的种子 (见右上图) 开始其生命的。因其庞大的尺寸和千年的沧桑, 巨杉成为伐木者的首要目标。右下图的两幅画充分展现了巨杉的庞大。19 世纪和 20 世纪初期, 大多数最古老的巨杉都被砍伐用来制作家具。今天, 巨杉成为濒危物种, 由几个国家公园保护。

天然形态的谷物由三部分组成——胚乳, 麸皮和胚芽。胚芽是谷物的核心, 谷物的胚胎就处在胚芽中。胚乳包围着胚芽, 为种子提供营养。麸皮覆盖着胚乳, 具有保护胚乳的作用。胚乳的主要成分是淀粉, 为种子萌芽提供主要能量。但是胚乳中不含维生素, 矿物质, 纤维和植物营养素。相反地, 麸皮和胚芽中却富含这些养分, 包括维生素 B, 氨基酸, 植物营养素, 和钙、镁、钾、钠和铁等矿物质。

但是, 在市场上出售之前, 谷物在收成之后通常要被加工以改善其质地, 延长保质期。我们熟知的细粮, 就是经过加工, 麸皮和胚芽从谷粒中分离并被清除, 只留下富含淀粉的胚乳。结果就是, 谷物中大部分的营养素、矿物质和膳食纤维都丢失了。

今天, 绝大部分谷物在市场上出售时都经过加工。常见的例子包括大米和面粉。但是, 保留了麸皮和胚芽的全谷物产品也越来越多, 其中包括糙米和全麦。

全谷物富含多种成分, 能降低患心脏病、癌症、肥胖症、2 型糖尿病和其他慢性病的风险。大部分这些成分都存在于胚芽和麸皮中。¹¹



海椰树的种子是最大的植物种子, 重可达 18 千克。海椰树的果实同样也非常巨大, 现今已知最重的海椰树果实重达 42 千克。这种棕榈树只生长在塞舌尔 (Seychelles) 群岛的其中两个岛屿上。



温馨提示

确保你的饮食中包含两种及以上的谷物, 这点非常重要。现在, 市场上可以买到的各种富含营养但经常被忽视的谷物, 可以把这些谷物作为我们的饮食中的重要组成部分。

“今天，医生说 40% 的印度人口有患糖尿病的趋势。原因之一是，大多数印度人的饮食单一，只吃一种谷物。人们要么只吃米饭，要么只吃小麦。毫无疑问，这肯定会造成健康问题。日常饮食中多吃杂粮非常重要。”

人们说，在过去五十年中，有 85 种豆类和谷物都从印度完全消失了。即便三十年前你走进南印度的一家商店，你还会在那里发现很多种扁豆。今天，在商店里，你能发现一般就是印度扁豆(tuvar dhal)，印度白豆(urad dhal)或者绿豆(green gram dhal)。今天即便在一半土地都是沙漠的阿拉伯国家，你也能发现 50 种不同的谷类。而在印度，只剩下三、四种谷类，因为我们如此快速地把那些谷类都舍弃了。

传统上，人们常吃很多绿豆，豆类和多种谷物。但是慢慢地，这些食物都已经远离餐桌，如果你看看今天的南印度人的餐盘，就会发现他们吃很多米饭，只吃一点点蔬菜。这个问题很严重。在过去 25-30 年内，人们的日常饮食中完全只有碳水化合物，这种日常饮食必须扭转，因为如果一个人摄入太多碳水化合物，而其他物质太少，他的长期健康将会受到严重影响。必须让人们在头脑中改变他们的基本饮食概念。饮食的主要部分不应该是米饭，而是把所有其他食物都包括进来。你可以选择吃米饭——你吃不吃要根据你饥饿的程度来决定。”

——萨古鲁

全谷物如小米和珍珠粟都富含钙。小米和珍珠粟可以用来制作印度甩饼(roti, 一种未发酵的面包)，印度多莎饼(dosa, 一种烙饼)，饼干，粥，甚至用来制作美味的莱杜(laddu, 一种球型甜食)。

小米

小米(学名龙爪稷)，许多印地语中也称 ragi，源自东非，已经在印度种植了 4,000 年。小米是古印度河谷文明饮食的主要成分。这种抗寒作物既可以在平原种植，也可以在海拔 2,400 米的高山种植。小米营养价值高，且易存储，非常适合儿童和老年人食用。梵语中，小米叫做“nrtta-kondaka”，意思是“跳舞的谷物”。



令人吃惊的是，虽然通常小米比小麦和大米便宜，但是其营养价值更高。

小米被认为是最具营养价值的谷物之一。由美国国家科学院发表的《在非洲消失的农作物》研究称：

“全世界对小米的态度必须扭转。在所有的主要谷类中，这种作物是最具营养的谷类之一。实际上，有些小米种类中蛋氨酸含量很高，蛋氨酸是成千上万以木薯和芭蕉等淀粉类食物为主食的贫困人口饮食中缺乏的一种氨基酸。长久以来，很多外部人士人都在惊叹，为何乌干达和南苏丹的人能具有如此魁梧的体格，每日只食一餐却能如此拼命地工作。小米似乎就是其中一大原因。¹²

小米所含的蛋白质具有很高的生物价值，那意味着它很容易被人体吸收。大多数其他谷类中缺乏的对人类健康至关重要的几种氨基酸，都能在小米中找到。小米中膳食矿物质也含量丰富，其中钙质含量是其他谷类中钙质含量的 5 到 30 倍。小米中磷和铁含量也很高。

珍珠粟

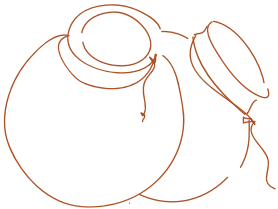
珍珠粟(学名珍珠狼尾草)，印地语中称为巴伊拉(bajra)，泰米尔语中称坎布(kambu)，占世界粟产量的 50%，印度是主要产地。

珍珠粟富含维生素 B，膳食矿物质铁、锌、钾、磷、镁、铜和锰。

珍珠粟不含麸质，非常适合小麦过敏者食用。这种谷类营养价值优于大米和小麦，是一种富含能量、均衡氨基酸的谷类。基于一项在印度进行的研究表明，以豆类和珍珠粟为主的膳食在促进人体生长方面优于以小麦为主的膳食。该研究也发现，用珍珠粟部分或完全取代大米，膳食摄取的营养价值会显著提升。¹³



珍珠粟被认为是最可口的谷类之一，同时也是最具营养价值的谷类之一。



高粱

总体上高粱指的是各种蜀黍属谷类。高粱 (*Sorghum bicolor*) 是蜀黍属谷类中最重要的粮食作物,在印地语中叫做 jowar。它是全世界种植排名第五的谷类,超过五亿人以它为主食。高粱是最高效的粮食作物之一,因为高粱能高效地进行光合作用,成熟很快,与人力和机械种植作物所需的能量相比,高粱能产出最高的食物能量。

正如上文提到的《在非洲消失的农作物》研究中说到的:

“因为高粱具备这些品质和潜力,一些科学家把它视作极具发展前途的作物,也就不足为奇了。毫无疑问,随着世界人口增长,当地球上的食物供应不足时,这种作物将被更大规模种植,为人类福祉做出贡献。这种情况迟早都会发生。在我们大多数人有生之年,地球人口将翻番。届时,我们将面临的一个重大全球性问题,就是如何利用逐渐减少的耕地来养活数十亿新增人口。显然,大片不够肥沃、更难耕种的土地必须被迫用来生产粮食。此外,如果人们所担忧的温室效应让全球变暖,高粱就会成为首选,被种植在今天我们所熟知的各大谷物产区,水稻种植区,或者玉米带的广袤土地上。”¹⁴

芝麻

芝麻,印地语称为 til, 泰米尔语称为 ellu, 泰卢固语中叫做 nuvvulu, 在印度、非洲和亚洲很多地区是广泛使用的蛋白质来源。芝麻是已知最早的油籽作物,在 5000 多年前首先在印度种植,之后才从印度传播到世界其它地区。众所周知,芝麻最早是在印度河流域和两河流域种植。

在所有油籽作物中,芝麻籽含油量最高,可用来制作莱杜 (laddu, 一种球型甜食), 印度甩饼 (roti, 一种未发酵的面包), 或者洒在面包上。若不仔细咀嚼,芝麻籽很难消化,因此芝麻通常被碾碎做成芝麻糊或者“芝麻酱”。



在《一千零一夜》的《阿里巴巴和四十大盗》的故事中,“芝麻开门”这个密语打开了强盗们的洞穴。“芝麻开门”的渊源,很可能就是来自芝麻果囊在成熟时会砰地一声爆开,并释放出芝麻籽。

芝麻籽是很好的能量来源,富含蛋白质、膳食纤维、矿物质和微量营养素。事实上,古罗马军队的士兵就把芝麻当做能量食物。研究也显示,吃芝麻籽能降低患癌症和心脏病的风险,在降低胆固醇方面也非常有效。

芝麻油从芝麻籽中榨取,在烹饪中使用。古代人就认识到了芝麻的营养价值。研究显示,芝麻油能抑制人体结肠癌,降低血压,激活对人体有益的抗氧化物质。¹⁵

芝麻能在人体内释放大量热量,这就是为什么在南印度人们有在冬天吃芝麻的传统。芝麻释放的热量能帮助人抵御寒冷。烤椰子和炒芝麻就是一种高能量、高蛋白的搭配。芝麻籽中的油脂能为进行紧张的体力活动的人提供必需的卡路里,比如长途跋涉。

芝麻除具营养价值之外,在印度文化中还有非常重要的作用。萨古鲁从芝麻的其它方面对此进行了阐释。

“芝麻是一种绝佳的介质,拥有强大的记忆力。在印度生长的人都知道,芝麻是一种很好的容器,它很容易吸收并保存任何它接触过的东西的能量。所以,不要轻易接受任何人给你的芝麻,除非你非常信任芝麻的来源,因为人可以轻易地让芝麻充满负面能量,然后把它给你。人也能让芝麻充满正面能量然后给你,这就是为什么人们吃的迪阿纳灵伽圣食(prasad)是用芝麻制作。如果我们想通过物质传输某种东西,我们利用的两种物质就是芝麻和盐。所以,如果你想摄取“迪阿纳灵伽”(的能量),那么芝麻和盐就是最佳食物。迪阿纳灵伽圣食(prasad)是用粗糖和芝麻籽混合制作的一种球状食物,并要在灵伽内放置至少 24 小时。”

——萨古鲁





Isha 哈他瑜伽教师培训课程的学员坐在地上等候进餐。

“在静修中心，取得食物之后，我们不会立刻就吃。我们要等每个人都坐下，每个人盘子里都有了一些食物，然后我们会进行祈祷，之后才慢慢地开始进餐。拿到食物就抓起来吃，那很简单，但是你会变得更加没有觉知。饿的时候花几分钟等一等，因为这几分钟能给一个人带来巨大的觉知。”

——萨古鲁

扁豆和坚果

马豆

马豆（学名硬皮豆）是东南亚次大陆和热带非洲本土生长的豆菽类谷物。美国国家科学研究院认为马豆是极具潜力的未来食物来源。¹⁶ 在古代，马豆就在印度广泛被种植并食用。传统上，马豆本该用来喂养赛马，因为它能即时提供能量与蛋白质。

马豆富含膳食纤维和钙，是蛋白质含量最高的蔬菜之一。但是，马豆中的钙和铁结合在一起形成一种化合物，使得马豆几乎不能被身体吸收。让马豆发芽是一种很简单的食物加工方法，这样就能分解马豆中的钙铁化合物，增加铁和钙的利用率，提高马豆的营养价值。马豆芽也更容易消化。



让马豆发芽的一个简单的方法,可以把未发芽的马豆包在白布中,然后在一碗水中浸泡约 6 到 8 个小时后,取出,将马豆倒进另一张布中。再把这张布包起来,放置约 3 天。这时候,在这段时间里,马豆就该发芽了,发出的芽苗约半英寸(即 1.3 厘米)。马豆芽可以生吃,但是必须仔细咀嚼。

马豆能提高人体热量,在阿育吠陀中这种热被称为“ushna”。Ushna 能帮人在阴雨天气中克服感冒咳嗽。但是,如果在晴朗天气因为食用马豆使得体内过热,就必须吃些绿豆芽来实现平衡。

关于花生

花生(别名落花生),是一种营养全面的膳食。在印度,很多瑜伽士在饮食中只吃花生,因为花生自身就具备了膳食所需的一切营养。食用前,花生必须在水中浸泡至少 6 个小时,这样能除去花生中的某些物质,即阿育吠陀中所称的 pitta。如果不经浸泡就食用,花生可能使人发疹、恶心。



首先,花生不是坚果,是豆类。最近,花生去了很远的地方。阿波罗 14 号宇宙飞船的指挥官艾伦·谢泼德(Alan Shepard)曾带了一粒花生到月球上。真是“宇宙花生”!

萨古鲁给我们讲了一个关于花生的故事,这个故事取自伟大的印度史诗《摩诃婆罗多》(Mahabharat)。

“五千年前,潘达瓦(Pandava)和考拉瓦(Kaurava)之间的卢俱之野大战(Kurukshetra war),是之后所有战争之源。在这场战争中,没有人可以保持中立,你要么站在考拉瓦这边,要么和潘达瓦一条战线。所有的国王——数以百计的国王——都与战争其中一方结为联盟。

然而,乌杜皮国王却选择保持中立。他对克里须那神说:“参战的人都得吃东西。我来包办这次战争的伙食吧。”至今,仍有很多乌杜皮人从事餐饮行业。克里须那说:“好吧。是得有人来做饭、供应食物,那你就去做吧。”据说这场战争中有 50 多万名士兵参战,战争持续了 18 天,每一天都有成千上万的士兵战死。所以乌杜皮国王的食物必须越做越少,否则就会被浪费掉。

但是不管怎样伙食还是得有人管。如果他总是做 50 万个人的饭，那行不通。如果他做少了，士兵们又会挨饿。但是乌杜皮国王却把伙食管理得很好。神奇的是，每一天的食物都刚好够所有士兵吃，没有浪费。几天之后，人们感到吃惊，“他提供的食物量总是刚刚好，他是怎么做到这点的！”没人知道每一天会死多少人。等到人们能计算出那天的死亡人数时，第二天的黎明已经来到，又该起身去战斗了。包办伙食的人不可能知道每一天死了多少万人，但是每天乌杜皮国王都做出刚好够还活着的士兵吃的食物量。

有人问他：“你是怎么做到的？”乌杜皮国王答道：“每晚我都去克里须那的帐篷。克里须那喜欢晚上吃煮花生，所以我就把煮花生都剥了壳放在一个碗里。他只吃几粒，他吃过之后我就数他吃了多少。如果他吃了 10 粒，我就知道明天会死 1 万人。隔天我做午饭的时候，就少做 1 万人的量。每天我都数花生，然后根据花生的变化量来做饭，事实证明这是正确的。

“现在你知道为什么克里须那在卢俱之野大战中表现得如此漠不关心了。生命在很多层面上发生着。”

——萨古鲁



你知道吗？

花生源自南美洲。考古显示，5000 多年前在印度和中国人们就在食用花生。一些考古学家认为这可以证明，在 1492 年哥伦布到达印度之前亚洲和南美洲之间早就有过贸易和接触。¹⁷

茶和咖啡

茶和咖啡是神经兴奋剂。神经兴奋剂能在短时间内制造一种能量感，这种能量感消失之后身体能量水平会下降。长期食用过多神经兴奋剂会降低身体耐力，影响身体储存能量的能力。咖啡因也会降低人的创造力。¹⁸

“你是不是该放弃喝茶或喝咖啡？你要放弃什么是你的选择。我绝不会告诉你要去放弃这个或者那个。我要说的是——不要被任何事物奴役，不管那是什么。相反地，你要学着有觉知地生活。不管是咖啡，还是香烟，还是上帝，都学着有觉知地去和每件事物相处。你需要多少这些事物，只有你自己能去判断。但是你必须明白，如果你在一段时间内过度使用兴奋剂，你会为此付出代价。如果你觉得“人生毕竟短暂。活不到90岁，我活到70岁就可以了”，你这样想的话也没问题。我不反对这种生活态度，也不反对喝咖啡。

那不是谁强制你去食用的东西。你喜欢它的味道，那你就一天喝一大杯，并且真真正正彻彻底底地去享受它。你偶尔喝一次，那没问题。但是如果它成了你每天都必须喝的东西，就有问题了。如果你的情况严重到，哪天早上不喝一杯你那一整天都不舒服，那你就得采取点措施了。不该让一杯咖啡来决定你的生活品质，是不是？”

——萨古鲁

试试这个：

早晨喝一杯冬瓜汁，冬瓜汁能为你带来大量能量，同时镇静神经。每日食用冬瓜汁能极大地提高智能。但是患气喘的人和易感冒、咳嗽的人应在冬瓜汁中加入一点蜂蜜或胡椒，这样就能适当中和冬瓜汁的凉性。



花草茶也是很好的咖啡替代饮品。花草茶种类繁多，口味可调到与茶类似。在姜和香菜调制的茶中加入适量胡椒，早晨饮用，非常提神，却没有神经兴奋剂的副作用。

酥油

每日饭前几分钟食用一勺酥油对消化系统大有裨益。酥油如果和糖一起吃，消化之后就会转化为脂肪。但是不加糖的酥油能净化、治疗、润滑消化道。此外，结肠净化之后，皮肤就会充满活力有光泽。

蒜和洋葱

必要的时候食蒜，蒜有强大的药效。但是，如果每日食蒜，对身体会造成损害。长期食葱对身体也有害。在切葱的时候我们已经眼泪汪汪了。



温馨提示

有一点要记住,不要变成一个“食物怪胎”——“我不吃这个,不吃那个。我必须这样吃,我必须那样吃。”吃得愉快远比吃得合适重要。食物能影响你的健康,但不是健康的决定性因素。进食的真正快乐在于,你意识到另一个生命甘愿与你的生命融合,并成为你的一部分。一个人能体验的最大的乐趣,就是在某种程度上,(意识到)某些不是他的东西甘愿成为他的一部分。”

——萨古鲁

美味食谱

花生水果奶昔

取一把(在水中浸泡过一夜的)花生

放入果汁机

加一点水

可以按你的意愿加入水果

搅拌,直到花生和水果成为粥状

如果你想做成奶昔状,加入更多水

一大杯花生香蕉奶昔能让你轻松保持活力几小时。这是很好的制备简便的早餐。三分钟之内就可以做好,两分钟就可以喝完

枣丸

材料 数量

乌枣 20

腰果 10

杏仁 6

干椰子 1/2

南瓜子 1 汤匙

制作方法

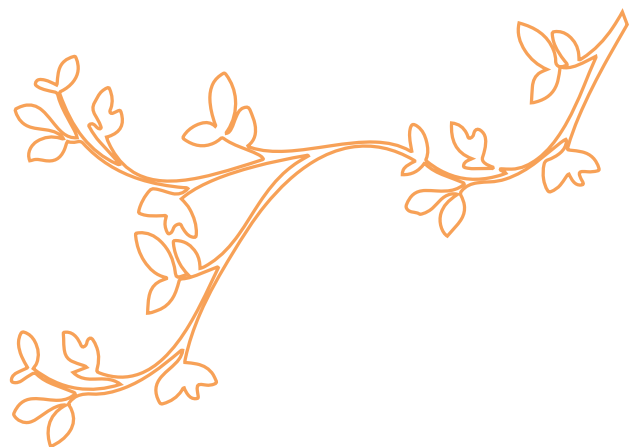
1. 除去乌枣的枣核。把乌枣放进敞口容器中, 用手捣碎。
2. 把腰果和杏仁压碎或剁碎为粗块。把乌枣和南瓜子混合进来, 用手和匀。
3. 分成适合口咬的大小等分, 捏成丸状。
4. 把干椰子碾磨成粉, 放在盘子中。
5. 把枣丸放椰子粉上, 滚动枣丸, 让每颗枣丸都裹上椰子粉。完成, 上桌。

枣丸冷藏可保质 10 天。也可以加入开心果、核桃等坚果。枣营养丰富, 也能满足爱吃甜食的你, 是糖果的理想替代品。

小米多莎饼

材料数量

- 小米粉 1 杯
- 黑豆粉 (粗糙豆粉) 1 杯
- 孜然籽, 可选 1 茶匙
- 盐少许
- 咖喱叶 8-10 片
- 油少许



制作方法

1. 把小米粉和黑豆粉放进深口容器中, 慢慢加水, 搅拌面糊直到其浓稠度与多莎面糊相近。
2. 面糊静置 2 个小时
3. 在面糊中加入孜然、盐 and 手撕碎的咖喱叶, 做成多莎, 在热平底锅中加入适量油
4. 黑豆粉可以换成印度蒸米糕粉 (idli flour)。如果你不想把面糊静置 2 小时, 可以在面糊中加入 1/4 杯酸奶, 放置 15-20 分钟就可以进行烹饪。

姜茶

材料 数量

鲜姜 2 英寸长
圣罗勒叶 (tulsi) 25-30 片
干香菜籽 2 茶匙 (可选)
青柠汁 1 茶匙
蜂蜜 / 棕榈粗糖 少许

制作方法

1. 在小平底锅中加入 4 杯半水, 煮沸。
2. 同时, 用碾槌把生姜和圣罗勒叶一起碾碎。把碾碎的生姜和圣罗勒叶一起加入水中, 如果选用香菜籽的话, 香菜籽也一起加入。
3. 小火把茶煮沸, 至少持续煮 2-3 分钟。倒入杯中, 加入青柠汁和适量蜂蜜 / 棕榈粗糖 { 趁热饮用 }



參考資料

1. “Too much protein may cause reduced kidney function,” in Harvard Gazette Archives, (13 March, 2003).
2. Jim Dryden, “Does too much protein in the diet increase cancer risk?,” in Washington University in St. Louis Newsroom, (6 December, 2006).
3. “Nuts for the Heart,” in The Nutrition Source, Harvard School of Public Health.
4. Christopher Shea, “Empty-Stomach Intelligence,” in New York Times, (10 December, 2006).
5. Chris Kelly, “Copper kills 97 percent of hospital ICU bacteria: study,” in Reuters, (1 July, 2011).
6. “Carbohydrates,” in A.D.A.M Medical Encyclopedia, (16 May, 2012).

7. Barbara V. Howard, Judith Wylie-Rosett, “Sugar and Cardiovascular Disease,” in *Circulation*, Vol. 106, Issue 4, (23 July, 2002).
8. Noori S. Al-Waili, Afruz Haq, “Effect of Honey on Antibody Production Against Thymus-Dependent and Thymus-Independent Antigens in Primary and Secondary Immune Responses,” in *Journal of Medicinal Food*, 7(4), (28 December, 2004) p. 491-494.
9. Noori S. Al-Waili, et.al, “Honey and Microbial Infections: A Review Supporting the Use of Honey for Microbial Control,” in *Journal of Medicinal Food*, 14(10), (22 August, 2011).
10. Noori S. Al-Waili, “Effects of Daily Consumption of Honey Solution on Hematological Indices and Blood Levels of Minerals and Enzymes in Normal Individuals,” in *Journal of Medicinal Food*, 6(2), (7 July, 2003) p. 135-140.
11. “Health Gains From Whole Grains,” in *The Nutrition Source*, Harvard School of Public Health.
12. *Lost Crops of Africa: Volume I: Grains*, (The National Academies Press, 1996), p. 39.
13. *Ibid.*, p. 85-88.
14. *Ibid.*, p. 129.
15. Victor R. Preedy, et.al, “Sesame,” in *Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention*, (Academic Press, 2011) p. 1033-1036.
16. N. Sudha, et.al, “Nutrients and some anti-nutrients in horsegram,” in *Food and Nutrition Bulletin* 16 (1), (March, 1995) p. 81-83.
17. John L. Sorenson and Carl L. Johannessen, “Scientific Evidence for Pre-Columbian Transoceanic Voyages,” in *Sino-Platonic Papers* No. 133, (April, 2004) p. 9.
18. Maria Konnikova, “How Caffeine Can Cramp Creativity,” in *The New Yorker*, (17 June, 2013).

Isha 中国

官方微信平台

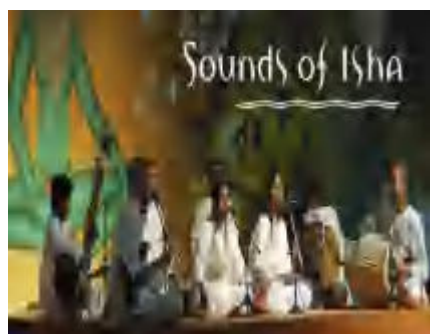
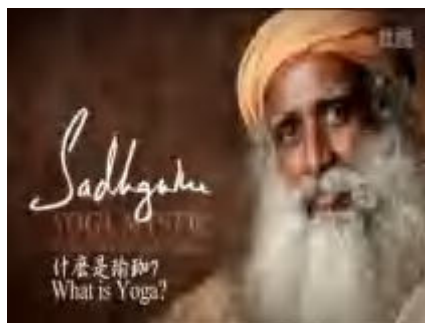
旨在将 Isha 官方资讯尽可能完整地分享给中国同胞，包括瑜伽科学、Isha 课程 / 瑜伽中心 / 萨古鲁健康生活、灵性成长婚姻与家庭、教育、领导力与成功 等的全面介绍。

最新免费和正式课程讯息会第一时间公布在 Isha 订阅号上，敬请关注。



Isha微信公众号

在优酷 Isha Yoga 频道发布萨古鲁中英文视频和 Isha 乐队原创音。萨古鲁的演讲涵盖社会、经济、领导力与成功、生态、关系及灵性等话题。



(点击图片即可进入视频观看页面)

欢迎进入 Isha 中国优酷频道聆听萨古鲁对于生命各方面的洞见。

<http://i.youku.com/ishafoundation>

Isha 中国官方微博： 萨古鲁



官网以详细和直观的方式全面介绍萨古鲁、印度 Isha 瑜伽中心、Isha 课程等。

2019年网站已重新改版,更方便查找课程、视频及萨古鲁最新动态等。

可将其作为书签置于手机主屏幕,功能类似 APP。

Isha 中国官方网站：www.ishayoga.net

内在工程

“内在工程,有不同的层面,不过最简单诠释就是通过调理内在的"化学反应",从而让你本性就是快乐的。

——萨古鲁

内在工程课程中教授的方法,是现代的解压良药,为人们呈现来自瑜伽科学中简单而强大的修习法,能净化身体系统、增进幸福。课程内容包括引导冥想和传授神圣的 Shambhavi Mahamudra(香巴维大手印)。坚持每日练习,这些工具就有可能从所有层面提升一个人对生命的体验。



目前,中国香港、印度、新加坡、马来西亚等地不定期提供内在工程课程中文同传翻译,课程信息会在Isha微信公众账号及官方网站上公布,敬请关注。



哈他瑜伽

Isha 哈他瑜伽远非单纯的身体锻炼。这套综合的体式经过科学设计，通过有规律的练习，可以让人们实现对身体和头脑的一定的掌控。Isha 哈他瑜伽不仅能提升外在健康和内在幸福，而且能给人们带来必要的平衡，并体验更高维度的能量。哈他瑜伽作为 Isha 其他瑜伽练习的准备步骤，能极大地增强人们对 kriya 和冥想的体验。

目前，中国各大城市都提供全套 Isha 哈他瑜伽的教授——包括乌帕瑜伽、苏利亚克里亚、瑜伽体式、安伽玛达那及五大元素净化。



最新免费和正式课程讯息会第一时间公布在 ishayoga 订阅号上，敬请关注。

点击图片即可进入观看 Upa yoga 和 Isha Kriya 指导视频。

Isha 乌帕瑜伽

Isha 乌帕瑜伽 (Upa yoga) 是一套针对身体和精神方面的益处的瑜伽。这些时长约 5 分钟的简单练习是非常有效的工具，可以提升你的健康，喜悦，平静，爱，成功，和内在探索，能帮助人们应对忙碌的现代生活，实现全部的潜能。



Isha 克里亚

Isha 克里亚 (Kriya) 不要求任何身体柔韧性或者瑜伽经验。它无缝衔接日常生活，为每个人带来了灵性进展的可能性，你只需要在自己家中便可舒适地练习。



附 1 乡村复兴计划

“你触及另一个生命有多深，你的生命就有多丰盛。”

——萨古鲁

乡村复兴计划的首要目标是从身心和灵性上提升农村边缘贫困人口的整体健康和生命质量。它在复兴本土文化和知识的同时，实现了以社区为基础 的可持续发展模式。



这个项目通过乡村健康诊所等，为人们提供免费的 基础医疗保健；主办农村内在工程课程，组织社区游戏等，培养农村社区的心理健康与幸福；正在一些试点村庄实施生计发展课程。

开设至今，项目已涉及南印度超过4500个村庄。

附 2: 绿手计划



“当你真正地看着一颗树木，你吸着树木呼出的空气，就会把树木看成自己生命的一部分——而事实就是如此。”

——萨古鲁

“绿手计划”力图防止和扭转环境恶化，并推进可持续的生活方式。它的目标是要在泰米尔纳德邦增加 10% 的绿化率。目前已经种植了 1 千 8 百万棵树。2006 年 10 月的一天，256289 名志愿者在泰米尔纳德邦的 27 个区的 6284 个地点，种下了共计 852587 棵树苗，同时（不出所料地）创下了吉尼斯世界纪录。

本书的翻译、校对、排版和发行均由 Isha 志愿者完成，欢迎分享。

联系我们：china@ishafoundation.org

