

【生活篇】新素食主義 (三)

New Vegetarianism

Vegetal

續上期

◎野萍

人類的身體結構適合素食

那麼，人到底是食肉動物，還是吃素動物呢？科學研究的結論證明：人本質上是吃素的！

實際上，我們都知道這樣一個事實：如果我們天天只吃肉類而不吃米飯、蔬菜和水果是吃不消的，但我們只吃米飯、蔬菜和水果而不吃肉類卻是沒有問題的。

科學家們認為：任何動物的飲食都必須與其生理構造相呼應。人類的生理構造，身體機能和消化系統等與食肉動物的完全不同。哺乳動物可按其飲食習性，大致劃分為食肉類動物、食草葉類動物及食果類動物。讓我們看一下人究竟屬於哪一類。

1. 食肉類動物

所有的食肉動物，包括獅子、狗、狼、貓等都有許多共同的特點，明顯與其他動物有區別。牠們都有著非常「簡短」的消化系統。食肉動物的小腸長度大約只相當於身體（指軀幹，不計頭部和四肢）長度的三倍。這是因為，肉類食物腐爛得極快，如果在身體裡留太久，其腐爛後生成的毒物會浸入血流。因此，食肉動物經過長期的進化，形成了較短的消化道，以利於腐敗的肉食及其產生的毒物能迅速排出體外。另外，食肉動物的胃中也含有較高濃度的鹽酸，用以消化肉食中的纖維組織和骨骼，其鹽酸的強度比素食動物的強約二十倍。

食肉動物多在陰涼的夜間外出獵食，在白天睡覺。因此不需要透過皮膚的

汗腺出汗以降低體溫，而是透過舌頭排汗散熱。食素動物則不同，像牛、馬、鹿等動物，從早到晚大部分時間都要在烈日下覓食。因此，需要透過皮膚的汗腺大量地出汗使體溫降低。

食肉動物與食素動物最大的區別，在於牙齒不同。爲了捕殺獵物，食肉動物需要尖利的爪，強有力的顎以及長而尖銳的門齒和犬齒（在口腔的前部）用來刺穿及撕裂（主要依靠牙齒）堅韌的皮肉。食素動物一般都是先將穀物一類的食物在口裡嚼碎，進行初步消化，然後再送入腸胃中，而食肉動物則沒有平坦的臼齒，因爲肉食是濃縮性食物，不需要預先嚼碎，其消化過程幾乎全部在腸胃中進行。以貓爲例，牠幾乎不能用牙齒來嚼碎食物。

2· 食草葉類動物

這類動物一般是靠吃草本植物，樹木枝葉或其他植物維生，例如大象、牛、羊、駱駝等。牠們所吃的都是一些粗糙或硬重的食物。食草葉動物的唾液中一般都含有一種叫做唾液澱粉酶的消化液，用於消化澱粉類食物。其消化過程在口腔中就已經開始了。那些粗糙的食物必須先經細細嚼碎，並與唾液澱粉酶充分混和後，才能送入腸胃中做進一步分解。因此，食草葉動物都有二十四個平坦的臼齒，可以透過微小地左右移動來嚼碎食物（食肉動物的牙齒則只能上下運動）。食草葉動物沒有爪子，牙齒也不尖。牠們喝水時是用嘴吸，而食肉動物則是用舌舔。與食肉動物不同，食草葉動物所吃的植物性食物不會很快腐爛，可以慢慢地經由腸道充分消化吸收，所以其小腸比食肉動物長得多，約爲身體長度的十倍。

值得注意的是，近來發現：食草葉動物若改吃肉食，身體將受到嚴重的損害。美國科學家做過一個試驗：若每天在兔子的飼料裡添加半磅的動物性脂肪，兩個月之後，兔子的血管就結滿脂肪硬塊，呈現出動脈硬化的嚴重病症。

人的消化系統正像兔子那樣，不是爲消化肉食而設計的。吃肉將使人深受其害。

3· 食果類動物

這類動物主要包括「類人猿」，一種與人類最接近的動物界祖先。類人猿主要依靠吃水果和堅果維生。他們有平坦的臼齒用來嚼碎食物；他們的唾液是鹼性的，同食草葉動物一樣也含有唾液澱粉酶，在口腔中初步消化食物；他們的腸道曲折環繞，其腸道長度大約相當於身體（軀幹）長度的十二倍，適合慢慢地消化水果和蔬菜。

4· 人類

人類的生理特徵與食果動物幾乎完全相同，與食草葉動物十分相似，與食肉動物則相差甚遠。人類的消化系統、牙齒的構造，以及身體機能等與食肉動物則完全不同。與類人猿一樣，人類的腸道大約也是身體（軀幹）長度的十二倍；人類透過皮膚上無數個汗腺（在微小的毛孔內）來排汗以降低體溫；人類像所有素食動物一樣用嘴吸的方式喝水；人類的牙齒和顎的構造都是為素食而設計；人類的唾液是鹼性的，並含有唾液澱粉酶，用來預先消化穀類食物。因此，從生理結構上來看：人類不是食肉動物。根據對人體的解剖和消化系統的構造可以斷定，在數百萬年的進化過程中，我們一直都是靠吃水果、堅果、穀物和蔬菜維生的。

人類根本就不具備吃肉的本能。我們大多數人都要靠別人替我們殺死動物來獲得肉食，若自己親手殺生會感到噁心或不舒服。所以食肉動物一般吃生肉，而人類則要用烹煮、燒烤、煎炸等方法作熟之後才能吃，烹調過程中還要用各種調味品來掩飾肉的原味。

一位科學家曾說：「一隻貓嗅到水果根本無動於衷。如果人喜歡抓捕鳥雀，並能用牙活生生地撕斷其尚在撲動的翅膀，吸吮其溫暖的血，那麼，可以斷定大自然賦予了人吃肉的本能。事實卻非如此，一串甘美的葡萄卻能讓人流口水，人在肚子不餓時也會想吃水果，因為人確實覺得它好吃。」

科學家和博物學家林內（V·Linne）曾說：「將人體裡裡外外的生理構造與其他動物相較一下就知道，水果和多汁的蔬菜才是大自然賜予人類的食物。」

總之，科學家們對於生理學、解剖學和動物行為等方面的研究結果顯示，人更適合於吃水果、蔬菜、堅果和穀物。
（續下期）