

【生活篇】

新素食主義 (六)

New
Vegetarianism



續上期

野萍·文

3. 腎臟病、風濕病和關節炎

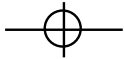
肉食者體內所負荷的廢物，最顯著的便是尿素與尿酸。一位美國醫生曾就肉食者與素食者的尿液加以分析，發現為了排出氮化合物，肉食者腎臟的負擔是素食者的三倍。當一個人還年輕時，他們還能承受這份負擔，所以還不至於受到傷害或有疾病現象發生。但是當年齡漸長，腎臟提前損耗過度，再也不能發揮有效的作用，於是腎臟病就隨之產生。

當腎臟無法處理由於肉食所帶來的過重負擔時，無法排除的尿酸就儲存在體內，肌肉就像海綿一樣將它加以吸收。當把水分吸乾之後，它就變成硬的結晶體。當它停留在關節內時，痛風、風濕痛、關節炎等症狀就產生了。如尿酸積聚在神經中，就產生神經炎與坐骨神經痛。現在國外有許多醫生，對於罹患上述病症的人，不是要他們完全停止吃肉，就是嚴格地限制他們的食肉量。

總之，肉食者較易患病，且死亡率高。而素食者與此相反，不僅生理上較能適應，能得到充分的營養，使人健康長壽，而且，可避免中毒、感染的禍害。

素食叩開健康之門

現在我們幾乎餐餐有肉，然而，美國食品藥物檢查局的檢驗報告卻叫人大吃一驚：食物含毒成分5%來自肉類、魚類，其中以牛肉、豬肉食品最嚴重。資料顯示，少吃含農藥、殺蟲劑、抗生素、荷爾蒙、生長激素等成分的動物肉及內臟，至少可以減少高血壓、痛風、關節炎、心腦血管疾病和癌症的發病率。



值得玩味的是，二十世紀五十年代，科學家卻把肉類蛋白質列為「頭等」，蔬菜蛋白質列為「次等」。但是，後來醫學證實，科學家錯了。蔬菜裡的蛋白質對人體不但有同樣的營養價值，而且比肉食吸收得好、幾乎不分解代謝毒素。

在日本的千葉縣房總半島的白檳村，有許多百歲以上的老人，極少人罹患癌症。他們的食物，少有牛油、乳酪等動物脂肪，攝取的脂肪主要來自芝麻、花生和菜籽。

美國學者約翰·羅賓遜指出，人類適合素食。從人類的生理構造、消化系統與食草、蔬菜水果、穀類動物的生理構造極為相似，卻與食肉動物十分不同。人類生理有幾個方面不利食肉：人的胃酸較食肉動物少二十倍，但鹼性唾液內有很多酵素，可以消化穀類；食肉動物的腸道明顯短粗（只有身長的三倍），利於迅速排泄肉食分解產生的毒素；而人類腸道卻是身長的十二倍，容易滯留肉食分解的毒素，長此以往，必定危害健康。羅賓遜還認為，人類正在透過畜牧來傷害自己。像飼養者在豬身上注射荷爾蒙，使其加速長大，並且給豬使用抗生素，使每頭豬體內增加更危險的毒素。

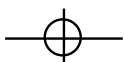
相對而言，魚類比畜禽類食品較安全。我們知道，動物脂肪主要是飽和脂肪酸，它的過量攝入，容易引起動脈硬化及冠心病。豬、牛、羊肉的飽和脂肪酸及膽固醇等遠高於魚類等水產品。而魚油所含的某種不飽和脂肪酸，倒可以預防心血管疾病。也就是說，會游的魚比會飛的雞鴨好，會飛的雞鴨比四條腿的豬、牛、羊好。

素食是科學的飲食方式。現代人把素食比喻成血液的淨化劑。精米、棗栗、豆、菇、青蔬，建造了一個至純至淨的生活境界。

素食者比肉食者健康

我們已經知道，對於人來說，肉不是自然健康的食物。我們雖然可以靠肉食維生，但它會使我們的身體機能過早損壞及罹患多種疾病，正像燒汽油的發動機，雖然也可以燒煤油，但會經常出現故障，並很快報廢，其損壞速度要比使用汽油快得多。我們人體雖不同於機器，但在有生之年更需要精心地保養。所以，我們必須吃那些專門為我們準備的食物——自然的食物：水果、穀物、堅果、豆類、蔬菜及乳製品。

不容置疑，無數次的研究證明，世界各地的素食者比肉食者要健康得多：在因戰爭引起的經濟危機中，當人民被迫施行素食時，他們的健康狀況戲劇性地得到了



改善。第一次世界大戰時，丹麥政府任命全國性素食團體的領導者負責指導食物的定量配給計劃。在封鎖期間，丹麥人被迫靠穀物、蔬菜、水果和乳製品維生。在食物定量配給制度實施的第一年，死亡率就下降了十七%。同是在第一次世界大戰中，挪威人也曾因食物短缺而改吃素食，其間，因循環系統疾病而導致的死亡人數迅速下降。戰後，挪威和丹麥兩國人民恢復肉食後，其死亡率和心臟病的發病率很快就恢復到了戰前的水準。

北印度及巴基斯坦的亨紮斯人（Hunzas），因其健康長壽而為世人所矚目。各地好奇的科學家們蜂擁而至，試圖揭示其中的奧秘。當地人的年齡經常超過一百一十五歲，幾乎從未聽說過有疾病。他們的食物主要由各種穀物、新鮮水果、蔬菜和山羊奶組成。

曾有哈佛大學的醫生和科學家考察了位於厄瓜多爾山區一個約四百人的偏僻村落。他們吃驚地發現，許多當地人年齡都非常高，超過百歲的有許多位，其中一位年齡為一百二十一歲。在對年齡超過七十五歲的人進行詳細體檢中發現，只有兩個人有明顯的心臟病症狀。他們全村的人都是嚴格的素食者。醫生們說這一發現是極不尋常的，並說：「若對美國的同類人群進行同樣的體檢，則九十五%的人會是心臟病患者。」

據統計，美國的素食者較瘦較健康。美國有五十%的人超重，但素食者的體重平均比肉食者輕九千克。美國國家健康研究所（ANIH），曾對美國的五萬個素食者進行研究，發現他們比肉食者活得長壽，且心臟病及癌症的發病率也明顯低於肉食者。

在英國，素食者購買人壽保險所付的錢要比肉食者少。因為素食者患心臟病的機會較低，所以保險公司認為他們的風險也較低。另外，素食餐館投保食物中毒的費用也較低，因為素食的食物中毒機會要比肉食低。

美國哈佛大學的一位醫生曾證實，素食可以減少傷風和過敏症。

英國牛津大學醫學院在對六千名素食者和五千名肉食者的對照研究中發現：與整個人口相比，冠心病在素食者和嚴格素食者中的發病率分別低二十四%和五十七%。

因此，一次又一次的科學研究證實，吃肉對人體確實有害。而豐富和平衡的素食符合自然規律，並能使我們身體健康以及精力充沛。 （續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）