

【生活篇】

# 新素食主義 (七)

New  
Vegetarianism

野萍·文

續上期

## 肉食絕對不是滋補品

從前講究營養的我國饕餮之流都認為：肉食是滋補身體的上品，以為促進孩童的生長發育必須多食葷腥；要延長老人的壽命，必須多食葷腥；要使病人的身體迅速復元也必須多食葷腥。

歐美人士則認為動物性蛋白質，比植物性蛋白質的功能可以超出一倍，於是魚、鮑魚、海參、魚肚、雞湯、肉汁、豬肝之類競相選食，千金不吝。現在科學昌明，這些似是而非的論調，已在各種試驗之下被否定了，確實地認定了那些葷腥之品，遠不及素食的營養來得豐富而直接，並且葷腥裡含有各式各樣的毒素，不但說不上補品，甚至有害人體健康。由於肉食具有各種毒素，相對地又證明素食的確大有益於人體，遠非肉食可比擬，所以歐美人士的素食運動，已是風行一時。

講究營養，注重身體健康的人，一般都喜歡吃肉類。但是一位美國外科專家米勒博士卻認為，素食才更有益於人類的健康及人類壽命的延長，這位生命長達九十九歲的老人說，他因為愛惜性命，所以數十年來都一直吃素，而他所創辦的一家醫院一貫地以素食供給病人飲食，因為素食最能使病人恢復健康。



米勒博士臉色紅潤，精神非常好，他解釋說：他主張素食不是為了宗教信仰，也不是為了節省金錢，而是有科學依據。他舉了一個曾經做過的試驗，他說老鼠是食素及食肉都可以維持生命的動物，但是兩隻老鼠，分開飼以肉食與素食，可以發現兩隻老鼠的發育、生長情形大體相同，但食素的老鼠壽命較長，對疾病的抵抗力也較強，而且兩鼠患病後，也是食素的老鼠恢復得快。

米勒博士說：「近若干年來，美國人民的生活大為改善，但卻產生一個可怕的現象，即其國人的死亡率以心臟病者為最高，最近一期的美國《時代雜誌》指出，美國人的死亡人口中，有二分之一死於心臟病，這個原因主要是吃肉吃得太多；而以素食為主的國家中，死於心臟病的人就少得多。」他說他為了愛惜生命，所以才素食，而他的健康情形極為良好，一直到九十九歲才無病而逝。

米勒博士說：「受了科學之賜，近代醫藥是進步多了。但是藥品能治病，營養才能維持健康，而植物的營養，都比動物來得直接。植物是營養的根源，人吃的肉類來自動物，動物的營養資源來自植物。在動物中如牛與豬，壽命不長，人類的疾病，其他的動物也幾乎都有，人的病可能都因肉食而傳入人體，那麼人類為什麼不直接向植物尋求營養呢？」

人類要獲得足夠的營養維持健康，如果是素食，那麼應該吃些什麼東西呢？米勒博士認為只要吃足夠的五穀、豆類、蔬菜與水果即可。他幽默地說：「中國的大豆，產量最豐富，幾乎可以供應全世界的需要。」他認為黃豆的營養很豐富，如果人類僅僅吃一種食物，則吃黃豆要比吃其他食物更能活得久一點，於是他下了一個結論，「豆腐是沒有骨頭的肉」。

米勒博士解釋為什麼他的醫院病人的食物都是素的，他說：「病人的復元，比治病更要緊，病體復元，是要依賴營養，而不是醫藥能奏效。因為植物中的營養豐富而直接，所以病人絕對地適宜素食，而不適宜肉食。」他的這一種見解幾乎與我國數千年來的中醫理論，完全相同。

透過瞭解這位九十九歲極具經驗的美國營養專家、醫學博士米勒醫師的主張，便可以證明肉食絕對不是什麼滋補之品，確有現代的科學根據。

### 肉食是含毒的殺手

動物在被屠殺時，會把許多毒素留在體內，請讓我們看看下面的科學試



驗。在華盛頓心理實驗室的試驗顯示，我們的惡念，如怨恨、暴怒、驚恐及妒忌等會引起生理上的變化，從而產生一種毒素注入血液中。當動物被捕殺時，同樣會產生恐懼和痛苦，這時體內的生化作用發生極大變化，由於這是生與死的掙扎，所以產生的毒素也會更多，遍佈全身，使整個屍體都被毒化了。動物身體中的毒素，包括尿酸與其他有毒的代謝物，會出現在血液中與身體組織之內，特別是當動物為了生命而徒然地掙扎時，血液中的荷爾蒙分泌情況會亢進，而把大量的荷爾蒙留在肌肉內。同時，當動物被屠殺後，屍體中蛋白質就會凝結並且產生一種名為「屍毒」的變性物質。美國營養機構指出：動物屍體肉中，含有有毒的血液與其他的代謝物，這樣人吃了肉之後，自然有毒物質也會進入人的身體。

現在市場上的肉類，幾乎都來自養殖場，如養牛場、養豬場、養雞場等等。為了加速動物的成長、肥胖，改進肉類的色澤，說的更明確一點，為了得到更多利潤，飼養者往往飼以動物加有化學物質的飼料，如開胃藥、抗生素、鎮靜劑等化學物品，如英國的狂牛症，據說就是因為餵食某些化學物品。另外，為了刺激動物成長，飼養者採取強迫餵食，注射等。因此，《紐約時報》曾經報導：「隱藏著的污染毒害，對於肉類的攝取者是一大潛在危機，其中殘留的殺蟲劑、硝酸鹽、荷爾蒙和抗生素以及其他的化學物品都是。」

在養殖場飼養的動物，長期生長在那種非常狹小、擁擠、沒有自由、沒有自然陽光，而且通風設備不好的環境下，自然會發生各式各樣的疾病。就拿養雞來說，飼養的雞常會出現腦損傷、癱瘓、內臟出血、貧血和骨質疏鬆等病變，甚至發生禽流感。美國政府曾報導，九十%以上的雞群都患有癌症。而英國每年有三千六百萬隻肉雞死於疾病。而且通常有許多隱藏的疾病不易被檢查出來。因此，人吃了這樣的肉自然會引起各種病變。我們常聽老年人說，現在的人得的病很奇怪，我們以前從來也沒有聽說過。其實一點也不奇怪，這些疾病的來源就是因為人們長期吃帶有各種化學製劑的食品所引起的。所以現在人們又開始回歸自然，崇尚無化學添加劑的自然食品。

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）