

【生活篇】

新素食主義 (八)

New
Vegetarianism



野萍·文

續上期

肉食是癌症的幫兇

越來越多科學證據顯示：多吃肉多生癌。

究竟箇中玄機何在？你當然有興趣知道。

你每天高高興興所吃的肉類，例如：漢堡、豬排、炸雞、烤肉和牛排等，事實上都是具有危險性的食物。

現在是一個追求美食的時代，而食物的樂趣，主要來自肉類。「還是肉類最好吃」、「因為是體力的泉源，應該要多攝取一些」，執著這種肉食信仰的人很多。但是，肉類過食會致癌的理論，卻讓這些人大吃一驚，就好像剝奪了他們的飲食樂趣一般。

但是，這是警告，希望各位不要掉以輕心。

為何肉食具有危險性呢？

首先，因為它進入人體以後，容易腐爛。而「腐」這個字，就是表示肉類在人的腑（胃、腸）中會腐敗之意。

人類的體內，擁有適合於肉類腐爛的溫度，而東方人的腸較歐美人為長，因此，食物會長時間停留於體內，結果更容易導致腐爛。

昔日，肉食動物的腸較短，草食動物的腸較長。例如，獅子的腸很短，那麼，假定獅子的腸很長，可能就會因為肉毒而死。

一般而言，肉確實是非常美味，同時，含有大量的蛋白質，可以說是體力來源。但是，進入人體以後，卻沒有人看過它會產生何種變化。人體非常的複雜、巧妙，而這種化學變化的形態，即使窮現代醫學之力，也無法完全瞭解。

不過，可以確認的是，肉類的腐敗產物如氨、胺、硫化氫和苯酚會在腸內發生。這些腐敗物，被腸壁吸收以後，進入血管內，會汙濁血液，且導致身體的諸器官產生變異，終於成為致癌的原因。

肉食危險的第二個理由，就是很容易攝取過量的膽固醇。膽固醇容易停留在大量攝取動物性脂肪的人體之內，拚命攝取加熱過的動物脂肪、膽固醇就會變化為致癌物質。現在，持續攝取超過二百 以上加熱的動物性脂肪，根據研究結果顯示，這將導致癌症發生。

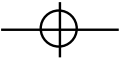
因此，使用奶油或豬油等高溫加熱的食品，要注意不可攝取過量。此外，一般來說，肉類的情形也相同。

經常有人認為「瘦肉部分脂肪較少，膽固醇不會攝取過量」，然而，事實上並不是這麼一回事。即使是瘦肉，脂肪的含量也十分豐富。

肉食危險的第三個理由，肉的螢光劑是誘發致癌危險性的化學物質。

在市面上販賣而進入我們口中的牛肉與豬肉等，看起來色澤新鮮，使我們胃口大開，這一點倒是事實。事實上，這些肉都使用螢光劑。為了使生肉不至於變色，而使用這種螢光劑，能夠保持鮮豔的紅色，不會變色，一眼看來，十分潔淨，好像鮮度極佳，但是，這全是偽裝的。這個色素的成分中，含有亞硝酸鹽，也是會讓氧從肉類中被趕出來的不良物質，進入體內後，與胺等結合，就會有成為致癌物質的危險性。

肉類的腐敗物質，也就是胺與氨等，會於腸內發生。而胺這種物質，如果與存在於消化器官中的硝酸鹽起反應，就會形成亞硝基胺這種具有強烈致癌性



的物質。換言之，對胺而言，硝酸鹽是它最想遇到的朋友。相遇之後，就會變化為致癌物質。

肉食讓人血液混濁

到今天為止，美國肉類生產量是一九九一年的兩倍之多，所以在美國，每三十二秒就有一個人心臟病突發。另外，他們的減肥中心天天大排長龍，而很奇怪的是，那些貧窮落後國家的人卻很少有這樣的疾病。而那些發達國家，卻執迷不悟地一步步踏上美國後塵，無知地損害他們的國民以及子女的健康。世上最可悲的事情也不過如此而已。

在醫院裡，你每天都可以看見因為心臟病或中風而住進急診室的人，護士急著從他的手腕裡抽出一大筒的血來做檢驗，正常的血在沈澱之後，下面一半是鮮紅色，上面的一半是透明的。而這種病人的血，幾乎千篇一律，在沈澱之後，下面一半是暗紅色，上面一半全部是白色的油脂，這些油脂濃得像是可以煮菜的豬油一樣。想想看，這種血在血管裡面，怎麼能夠流動呢？醫生為了挽救他們的生命，將他們抬上手術臺，病人在昏迷的情況下，被剖開胸膛，醫生在他們身體裡尋找因為堵塞而膨脹的血管。那把鋒利的手術刀切開血管，然後在冠狀動脈裡抽出一整條像香腸一樣油膩膩的油脂拿去化驗，這種化驗在全世界做了不下三百萬次。所有的報告都寫著：死亡原因是飽和性脂肪酸和膽固醇。從來沒有一篇報告寫著是：綠花椰菜和豆腐。因為只有吃肉的人，才會有過高的飽和性脂肪酸和膽固醇。

肉食讓女性難產

偏愛吃動物性食物的人，血液常是酸性；而酸性血液的身體，最容易受傷害的部分就是骨和牙。人體內全部鈣量的八十六．六%是在骨和牙內，具有理想的鹼性血液的人體內，許多鈣不過是構成骨和牙的要素，並不作他用。但是多吃肉類的人，其血液變成酸性，又不曉得從食物中補充鈣等礦物質，因此體內為了自然中和酸性作用，就從骨和牙內把鈣抽出溶到血液中，中和酸性。也



就是說，平常骨和牙內所含的鈣，是在血液本身不能以平常的方法中和，而不得不變為酸性時，才被派遣到血液中去做後補。血液經常保持正常微鹼性的人，是不用後補的。但是肉食者不能補充新的鈣等礦物質，血裡沒有和酸性物質作戰的軍隊，就必須從骨和牙內把鈣抽出來作戰了。這樣一來，骨和牙中的鈣不足，就變得瘦而脆弱。經常如此，會造成骨和牙發育不全，而有蟲牙、黑牙、缺牙，骨也是瘦而長，胸廓變得狹長。

一個女性在生長過程中如有這情形，則骨盆狹小，容易難產。近來年輕孕婦常分娩困難，多是生活寬裕，肉吃太多，血液變成酸性，不得不從骨和牙內抽出鈣來應戰，以致骨盆變得狹小所致。

印度民間有個傳說：若是吃牛、豬或其他動物的肉，必得報應，使女人死產或難產。這話聽來似迷信，但以科學來分析，吃多了動物性食物會使骨盆狹小而難產，這種傳說也不是無因，或許他們因吃了過多的動物性食物，導致難產或死產的情況多，由此經驗得來教訓，證實吃素更可預防難產。

現在是太空科學時代，大家特別注意營養，偏於多吃動物性食物，很多兒童跌一下就骨折，老人在榻榻米上跌倒也會骨折，這都是骨質不良的原因，也就是偏重肉食，酸性血液使骨質惡化的結果。本來骨和牙內的鈣，是不應該被抽出來消耗的，但因肉食過多，而大量抽調到血液而來消耗，以致得到佝僂病或軟骨病，時常有所聽聞。因此，為了骨骼發育良好，拋棄肉食，才是明智之舉。

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）



2006年6月