

【生活篇】

新素食主義 (十二)

New
Vegetarianism



接上期

◎野萍·文

素食可讓青春永駐

「精力充沛、腦力敏捷、皮膚潤澤」，這是青春的象徵；反之「身體疲勞、神智不清、皮膚粗糙」，便呈衰老的現象。多食肉類（醫學上稱為酸性食物），可使血液變酸性（血液濃），要中和此酸性時，血中的鈣質必大量消耗；其鈣量消失，細胞即行老化，人體易疲勞、無耐力，神智不清與衰老。而多食青菜、水果（鹼性食物），可使血液保持鹼性（血液清），使人清爽，精力充沛，富於耐力，腦力敏捷，並可長壽。

皮膚的光澤或粗糙，令人一望而生青春與衰老之感覺。所以潤澤的皮膚，為永駐青春的重要前提。

素食怎樣可保持有光澤的皮膚呢？這須從素食者所食的植物性脂肪說起。脂肪的營養價值是：一是供給熱能；二是維持體溫和保護內臟，潤澤皮膚；三是幫助維生素的吸收。脂肪過多令人胖，易患高血壓、腦溢血以及心、肝、脾、胃等內臟病。若是脂肪太少令人瘦，易患種種衰弱及皮膚病。脂肪的來源有兩個途徑：一是來自動物之肉身，如豬、羊之脂肪及肥肉等動物性脂肪；二是來自植物之核仁，如花生油、大豆油等植物性脂肪。這兩種脂肪的利弊差別很大。動物性脂肪為飽和脂肪，含膽固醇量多，易引起血管硬化、高血壓、心

臟病，亦有利於癌細胞繁殖。植物性脂肪為不飽和脂肪，能促進膽汁酸的排泄增加，使膽固醇降低，可避免心臟病和各種血管病症。由此可知，素食者食用植物油，實為健身駐顏一大要素。

素食可提高智慧

每個人都希望自己成為這個世界上最智慧的人，尤其是做學生的人，總希望一目十行，過目不忘。為了想要提高智力，於是就又是補腦、又是補身體。中國人相傳著一個錯誤觀念：人體虛弱，借助肉補；又以為食肝補肝，食腦自然可以補腦了。從前科學不發達，大家都不知道豬、羊、牛腦中，含有對人體不利的膽固醇。在食腦補腦的錯誤觀念之下，有許多的富家子弟變成呆頭呆腦，反而不及「咬得菜根香」的貧寒子弟聰明。於是社會上常常聽得一些勉勵貧寒子弟的諺語，如「將相本無種，男兒當自強」；或是「咬得菜根香，方是奇男子」；甚至有「幾多白屋出公卿」之歎！可是有多少人知道「素食多智」的道理呢！

《禮記》云：「食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。」這是素食可提高智慧之說，見於我國最早之古代典籍。近代日本醫生平山雄博士，研究發現素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲濃；素食者神智清，肉食者神智濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍。他的這種發現與我國古代「素食多智」之說，不謀而合。

根據人體生理機能證明，大腦的活動力來自腦細胞內具有的正反兩種力量交互作用，他們在人的大腦中不斷衝擊，就形成了所謂的「思考」；衝擊到最後，總有一方面的作用獲得勝利，這就是我們通常說的「決定」。但是要使大腦細胞能夠充分發揮其正反兩種作用，就必須充分供給大腦細胞所必需的養分。這種養分，主要為麥酸、維生素B和氧等，而食物中則以穀類及豆類含麥酸和維生素B最為豐富；肉類則次之，而且量微。所以只有實行素食的人，才能獲得更為健全的腦力，也才能提高智慧。

我國佛教界，多奉行大乘佛法，出家僧尼一律吃素。從古至今，佛教中高僧輩出，或智慧超群，或辯才無礙。如名滿天下的釋道安、才高過人的唐玄奘等。如是高僧大德，不可勝計。由此可見，常年吃素，對於提高智慧亦是一大大

因緣。

素食可使血液清爽

一位日本的科學家在八十年前發現，鉀和鈉在人體的最佳比例為五·一～七·一之間，而食物含鉀量高則屬陰性，含鈉量高則屬陽性。鉀和鈉同屬鹼性礦物質，身體的血液就是屬微鹼性。而酸鹼和陰陽有何關係？

近二十多年間，中醫理論逐漸在西方流行起來，他們用科學分析陰陽和酸鹼的理論。中醫認為酸性食物給予身體的能量多屬陰性，肉類和魚類，雖然形態特質屬陽性，但經消化過程消耗許多能量，最終使身體能量降低而偏陰性；鹼性食物給予身體的能量多屬陽性，例如蔬果類雖然形態特質屬陰性，但經消化吸收許多能量，最終使身體產生陽性能量。

吃過多的肉類或糖分，血液會變酸，令氧分虛耗而減低，以使血液充斥多餘的酸性礦物質，結果肝臟需時常做排解工作，因而血變濃和流速減慢，致使脈搏減緩，呈現陰性脈象；又或吃進鹽分（鹽屬鹼性食物）過高的食物，血液突然含鈉質過高，細胞即時排出水分和鉀質，以作平衡，卻導致血液像開了閘的引水道一般，流速加快，而引發脈搏加速，呈陽性脈象。

正如城市的街道，變得整齊乾爽，自然成為一個美麗的城市；人體亦是一樣，讓血液變得清爽，自然成為健康快活人。

素食可強筋壯骨

人們過去認為多食動物性食品才能有效地補鈣，但一些最新科學研究發現，食用肉食並不意味著人體不缺鈣，常食綠色蔬菜和水果同樣能補鈣壯骨。

不久前，美國科學家公佈報告說，食用肉食的人骨折的可能性並不比以素食為主的人低，骨折是由人體缺鈣、骨質疏鬆所致的危險後果，美國一個提倡素食的組織向現代醫學和肉製品工業提出挑戰，宣稱蔬菜在預防骨質疏鬆方面比肉食更有益。而過去醫學報告說，蔬菜內雖含有一定量的鈣，因受到植酸和草酸等的影響，會減少人體對鈣質的吸收。但新的研究結果說，人體對有些蔬菜如芥菜、黃芽菜中鈣的吸收率大大高於肉食。因而，常食素並不意味著人體

就一定會缺鈣。科學家們檢測得出：一杯八盎司的橙汁中含有三五〇毫克鈣，其中有一三〇毫克會被人體吸收；每百克的烹製好的芥菜，其中含有一二八毫克鈣，有七十四毫克可被人體吸收；每百克大豆含鈣一七〇毫克，每百克芹菜含鈣一六〇毫克，其一半以上的鈣均被人體所吸收利用。

素食可讓體力耐久

我們大家有一個很普遍的錯誤觀念，以為辛苦的工作需要耐久的體力，非吃大魚大肉不可。可是許多試驗證明，素食者體力耐久。美國耶魯大學的歐文菲沙教授以一組素食運動員，與校內精選的運動員對抗，結果顯示，雖然前者未經訓練，但其耐久力勝過後者兩倍多。

在體壇上綽號「人猿泰山」的約翰·威斯慕拉是一位馳名世界的游泳冠軍，破世界紀錄五十六次，隨後五年，因年事稍長，未能再創新紀錄。有一次，他參加一間療養院游泳池開幕典禮，並在新建成的游泳池中表演身手，竟獲六個新紀錄的好成績。他之所以有此驚人之舉，因為他在練習期間，戒吃肉食，所吃的食品都是他自己選擇的豐富的蔬菜，所以使他精力充沛，遠勝昔日食肉的時候。七〇年代奧林匹克游泳冠軍羅斯是一位素食者。他不但泳術名震全球，而其素食習慣亦為世所共知。羅氏兩歲時開始吃素，從未間斷。據體育界人士講「羅氏游泳不但速度驚人，而且耐力持久，尤其是每次比賽時的最後關頭，速度加倍。」羅氏具此體力，非吃素何能致此。

一位瑞典科學家給九位運動員作一次三天的騎自行車持久力的測試。測試是先給他們營養肉食，然後再換成高級素食。當這九位運動員食營養肉食時，他們在單車上的持久力是五十七分鐘。當經過三天的混合營養（即肉類與蔬菜混合）時，他們的平均持久力是一百一十四分鐘；以蔬食為主時，持久力是一百六十七分鐘。可見蔬食的營養所產生的持久力超過肉食的三倍。

以上的結果證實，素食能使人在身體的力量、耐力和效率等方面獲得優勢。實際上，世界上最有力量和最長壽的動物都是素食的。馬、牛、大象等都是身強力壯，耐力持久，能為人搬運重物，以及做一些艱巨的勞動。而在肉食動物中，沒有一種是能為人們做重活的。

（續下期）