

【生活篇】

新素食主義 (十三)

New
Vegetarianism

Vegetal

續上期

◎野萍·文

素食可消除癌症隱患

癌症嚴重地威脅著人類的健康，談癌色變這是一個事實。癌症的治療是否只有開刀割去癌變組織一種辦法呢？爲了釐清這個問題，我們先來看一下美國著名的醫生喬治·克萊爾在《癌，割不得》這篇論文中的一段話：「植物的種子落在河流中，隨水漂去。它漂到著地的處所，那裡可能是塊肥沃的土地，也可能是塊遍佈沙礫的荒灘。種子的生殖與滅亡的命運，就其所著地的肥瘠而決定。那麼，在這種情形下，假使你不願種子繁殖，你是應該恐懼種子的生長呢？還是應該顧慮那塊種子著地的土地？」

對於癌症的防治，其前提是不使癌細胞在人體中發育。根據癌症專家們的最新研究，癌的種子是一種極其微小的病毒，這種病毒只有在高倍的電子顯微鏡下才能看得見，它隨時可能侵入健康人的身體伺機而發。按其特性，它若不能滲入細胞內，即無法繁殖；但一進入人體的細胞中，就成爲麻煩的事情了。

健全而有活力的細胞，是不容許這種病原體侵入的；但在細胞老化或病弱之時，便無法抵禦病原體的入侵，這就給癌細胞的發展伏下了禍患，血液作酸性反應時，細胞即行老化，因而細胞中的鎂吐出，使血液中泛濫了鎂的成分。這種血液中的鈣爲了中和酸性而被消耗，其量即行遞減。鈣在細胞中的作用是

保持細胞的滲透壓，由於鈣量的減少，滲透壓即發生異變，鎂乃自細胞中脫出，細胞本身即呈老化：根據這個現象，我們要使癌的生成條件不完備，則應使血液保持正常的鹼性。因而必須對酸性食物如肉類、卵、海產品以及酒的攝取存戒懼之心。否則血液由酸而濁，這種現象對癌來說，就是為它準備好了一塊肥沃的土地，種子一來就會發育生長的。

癌細胞易於繁殖的物件，是偏食肉、魚及各種酸性食物的人。一般以為滋補患病者，可增強其對癌症的抵抗能力，但實際上患者如果食用這些帶酸性的食品，會使其血液也成為酸性，反而給癌細胞造成良好的繁殖場所。反之，如果吃蔬菜、果子等造成鹼性血液的食物，則癌細胞的營養失調，即可抑制其繁殖。同時再佐以藥物的治療，癌細胞就呈現脆弱而易於撲滅。現在還有一些醫師，仍忽視這種原理，片面講求癌症患者的營養。實際上，越是進補，則越是肥腴了癌細胞繁殖的土壤，此後雖用有效的抗癌藥物，也很難將癌細胞撲滅了。

根據美國癌症研究所發表的一份研究顯示，鮮豔亮麗的蔬果顏色，大都為一種有效的抗癌成分，例如葡萄中的多酚類、番茄中的茄紅素、胡蘿蔔的胡蘿蔔素等，都是抗癌的好幫手。因此想要抗癌，飲食就不能不「好色」。另外，十字花科中的花椰菜、甘藍菜、薺菜和白蘿蔔等，抗癌效果也不錯，也應多多選用。

素食可防患心臟病

為什麼吃素少患心臟病？提倡素食最強而有力的一個論據，就是吃肉會致心臟病這個事實，目前已有大量的科學文獻證實，人多吃肉，患心臟病的機會倍增。

美國是世界上吃肉最多的國家，每兩個人就有一個死於「心血管疾病」（即心臟病、血壓高、中風等）。吃肉少的國家，這類病症幾乎聞所未聞。《美國醫學會學報》在一九六一年已經報告說：「吃素可防止九十～九十七%的心臟病症（血栓病及冠狀動脈閉塞）。」

究竟為什麼肉類對血液循環系統傷害那麼大？動物脂肪（例如膽固醇）在

人體內不會好好分解，逐漸附到血管壁，久而久之，這些脂肪阻塞血管，血管壁細胞膨脹，內直徑越來越小，血液越來越難流過。這種危險的情況叫做動脈硬化，由於血液流通不暢順，心臟被迫加倍努力，把血液壓送通過結了硬塊的血管，結果，人終於患長高血壓、中風、心臟病。

哈佛大學的科學家經過深入調查發現：素食者的血壓比背景相同的肉食者明顯地低。

朝鮮戰爭期間，有兩百個陣亡的美軍屍體被解剖檢驗，他們平均二十二歲，結果發現他們之中近八十%動脈已經硬化，血管被凝結了的動物脂肪殘餘堵塞著。同時，科學家另外檢驗了同齡的韓國士兵屍體，發現他們的血管並無硬化。韓國人基本上是吃素較多的。

現在醫學界公認心臟病在「現代」社會已經變成了一種瘟疫，在大多數西方社會是頭號殺手，醫生多要求心臟病的病人儘量吃素。

素食可改善糖尿病

國外醫學研究發現：以五穀雜糧、蔬菜和水果等素食作為糖尿病患者的三餐，結果發現受試者的血糖控制得很好，且有減輕的效果。糖尿病患者飲食首選「低胰島素食物」，主要是因為此類的食物在食用後，血糖不易快速上升，就不會造成胰島素的負擔。這樣不僅可以控制血糖，還可以控制體重。

大部分蔬菜都屬於低胰島素食物，低胰島素食物有三個特性：

1. **糖類含量低**：香蕉所含的糖比草莓多，因此草莓就比較適合糖尿病患者；
2. **不易消化**：稀飯比乾飯容易消化，會使血糖容易上升，糖尿病患就不適宜吃稀飯。
3. **纖維量含量高**：由於蔬菜的纖維量較高，所以在腸胃道消化較慢，因此血糖上升較慢，但澱粉類的蔬菜則除外，如馬鈴薯、番茄等。

原則上，越粗糙或少加工的食物，對糖尿病患者的幫助較大，飲食中選擇糙米、全麥麵包取代白米、白吐司；生吃蔬菜取代喝蔬菜汁、果汁。另外，限制高脂肪的肉類、乳製品及鹼性的調味料，如此就能控制好血糖，避免併發症產生。

（本文感謝悅智文化館提供連載）

（續下期）