基礎039-041 12/6/2006 11:02 AM 頁面 39

【生活篇】

新素食主義（十四）

New Vegetarianism

Vegetal

◎野萍・文

續上期

素食可清除體內污染

醫學研究發現，人體所患的過敏、機能衰退以致癌症等疾病都與體內器官、血液等受到多種污染毒害有關。有的受到有害氣體、粉塵和金屬微粒的侵蝕；有的受到飲食中毒素的感染；也有的是由於皮肉受到輻射的刺激。隨著工業化生產的發展，與環境、水源的污染的日趨嚴重，人體內積沈的污染物質相繼增多，怎樣才能清除或減輕體內的「垃圾」——污染物質，在日常生活中該吃些什麼才有利於清除體內這些污染物呢？

這裡介紹如下幾種素食，以供參考：

常食菌類食物，諸如香菇、花菇、蘑菇和黑木耳等，因這些菌類食物有著清潔血液、解毒、增強免疫機能和抑制癌細胞的作用，經常食用，可有效地清除體內汙物。

常食豆類湯料，其中尤以綠豆湯最好，它性寒味甘，通行十二經絡，善解諸毒，是一種很好的促進體內諸毒排泄的食物。

常吃海藻類食物，如海帶、紫菜等，特別是海帶對放射性物質有著親和力。海帶膠質能促使體內的放射性物質隨同大便排出人體，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。

常飲鮮果汁、蔬菜汁，有助於解除體內堆積的毒素與廢物。由於鮮果汁、蔬菜汁進入體內消化系統後，會使血液呈鹼性，把積存在細菌中的毒素溶解並由排泄系統排出體外。

素食可消難聞的體臭

曾經有人說笑話：我們的飲食生活越來越好，而我們的身上卻越來越臭了。這是事實，尤其夏天你在非常擁擠的公共汽車裡，就可聞到青年男女腋下的惡臭，特別是有狐臭的女性，再擦用想掩蓋臭味的香水，散發出來的那種說不出的氣味，更使人聞得頭昏。

本來香水這玩意兒，是盛行肉食主義的西洋人發明的，主要就是爲了用香水來掩蓋身上的體臭怪味。

我們東方人，除了最近這幾十年之外，一直沒在身上用香水，雖然我們也愛聞香，但我們是燃檀香，或是欣賞芝蘭之香、百合之香，這全是對於幽雅之香的一種欣賞，絕不是藉香水來掩蓋身上的氣味。

由於過去東方人的副食偏重於蔬菜，所以我們身上沒有需要消去的不良體臭。

人的不良體臭中，最大問題就是腋下發出臭味——狐臭，由於是腋下的汗腺所分泌，帶有惡臭的汗而來，而腋下的汗之所以帶惡臭，又和食物有關。腋下的汗腺對新陳代謝的反應特別敏感，如果血液中的鹼性不夠，無法把所產生的有害酸性物質中和的話，這些酸性物質便會由小腋下汗腺分泌出來，這些分泌物包括脂肪、脂肪酸、膽固醇及其他未能完全中和的各種酸性物質，聚集在腋下而發出強烈難聞的惡臭。由此可知，設法使血液保持理想的鹼性是唯一根本防止狐臭的辦法。

腋下的汗腺能把人體內新陳代謝的結果，最忠實地反映出來，從腋下散發臭味，可以曉得體內血液中是有害的酸性物質多，即是血液的品質是不良的。但是我們改爲素食，使血液變爲微鹼性，便能將這些有害的酸性物質在血內予以中和，最後也同樣地排泄到體外來，但不會有難聞的氣味，所以吃素的人不會有難聞的體臭。

素食可防患牙病

似乎很少見和尚、尼姑或吃素的人找牙醫看病，是不是佛保佑修行者不生病呢？事實上，佛不是直接保佑修行者，而是素食帶來的好處。

肉類是酸性食物，吃多了強韌的肉筋卡在牙縫之間，酸性會侵蝕琺瑯質而導致蛀牙及牙齦腫脹、化膿等疾病。

雖然每晚睡前養成刷牙，或用牙籤剔牙的清潔習慣也可以預防蛀牙的毛病，但是問題不在表面的處理工作。肉食者的體質變酸性之後，使得身體內部某方面抗體衰弱，導致琺瑯質不堅易蛀，恐怕才是蛀牙及其他牙病造成的重要原因。

素食者由於所吃的植物類食物屬於鹼性，卡在牙縫當中過夜也比較不易對琺瑯質造成蝕蛀傷害，而且鹼性體質的抵抗力比較強，尤其在牙齒方面。

所以，常患牙痛的人不妨試著吃素一段時間，說不定牙痛就此消失了呢！

素食可防腎病、痛風和關節炎

食肉的人體內積存較多的廢物，包括尿素和尿酸。以牛排爲例，一磅牛排含有約十四克尿酸。

一位美國醫生化驗分析過肉食者與素食者的尿液，發現肉食者的腎要比素食者的腎辛勤工作多三倍，才能消除食物中有害的物質。人年紀輕的時候，通常不難抵受這種額外的負擔，不察覺到什麼損傷或病患，但年事漸高時，腎也開始老化，會提早損壞，無法妥當執行任務，於是產生腎病。

一旦腎再無法處理吃肉所產生的過量毒物時，尿酸不會被排出體外，反而透過血液送到全身各處，被肌肉像海綿般吸入。這些尿酸從此在肌肉吸收水分，後來漸漸硬化，形成晶體。若影響到關節的地方，就會發生痛風、關節炎和風濕病。若尿酸積聚在神經線，就會造成神經炎和坐骨神經痛。

現在許多醫生都叫罹患這些病的人儘量不吃肉，以免病情惡化。

（續下期）