

# 素食與健康

## Health & Vegetarianism (3)

◎ 嚴國銘

(接上期)

進一步地，從表四觀之，則可得知素食含較多的養份及較少的膽固醇。此表是基於每樣食物每百公克的營養值，而資料來源則是美國農業部營養資料庫，故深值信賴。許多人認為無法從植物中得到足夠的鈣、鐵及蛋白質。然而，從此表可清楚得芝麻含975 毫克的鈣，豆腐含 683毫克，而黃豆則含 277毫克。一般人相信牛奶含較多的鈣，但仍比黃豆少，只含193毫克。而魚和蛋更少於60毫克，比芝麻少了十五倍。此外，也可從表得知，大部份的蔬菜含低比例的飽和脂肪酸。不飽和脂肪酸對我們的健康很重要，並可幫助清除體內的飽和脂肪酸，也因此可預防心血管疾病。反之，動物性食物則含高比例的飽和脂肪酸。如牛奶，其飽和脂肪酸超過總脂肪的50%。因此，動物性食物，如牛奶，即使營養價值高，但也可能潛藏嚴重的健康問題。至於膽固醇，從表可知不論芝麻或黃豆，都不含任何膽固醇。反之，動物性食物皆含膽固醇，其可能造成心血管疾病。美國人食用過多動物性食物，無怪乎每十個美國人中，便有八人可能得癌症或心血管疾病。至於蛋白質，從表可知芝麻和黃豆都比魚的含量高。至於礦物質，大部份的堅果及豆類都含量很多。例如芝麻和黃豆的鎂含量都比奶、魚、蛋還多。

來源	鈣 mg	脂肪g		膽固醇 mg	蛋白質 g	鎂 mg	鐵 mg	纖維 g
		總共	飽和					
芝麻種子	975.00	49.67	6.96	0.00	17.73	351.00	14.55	11.80
豆腐	683.00	8.72	1.26	0.00	15.78	58.00	10.47	2.30
黃豆	277.00	19.94	2.88	0.00	36.49	280.00	15.70	9.30
羊奶	193.40	7.00	4.60	27.00	5.98	18.36	0.10	0.00
魚類	60.00	2.94	0.42	41.00	26.69	107.00	1.07	0.00
煎蛋	55.00	15.00	4.17	459.00	13.54	11.00	1.56	0.00

表四：美國農業部食品營養表

動物性食品的高比例飽和脂肪酸及高膽固醇，皆可能造成心血管疾病及其他健康問題。肉類食品也含有許多化學物質，如抗生素、荷爾蒙及殺蟲劑等。動物性食品還含有很多不健康的物質，如飽和性脂肪酸、膽固醇和許多寄生蟲，並可能隱含禽流感、狂牛症等疾病。也因上述問題，肉類可能造成心臟病、高血壓、中風、粉刺、關節炎、骨質疏鬆症、肥胖和便秘。

許多動物農場都以不人道、不健康的方式對待動物。動物吃、睡和排泄都在同一擁擠之地，有些動物甚至還必須吃自己的排泄物，或被餵以含化學物和垃圾的食物。因此，大部分動物在送到屠宰場之前都已得病，而農夫們使用大量的抗生素以防止動物在屠宰前死亡。藥物濫用造成許多國際傳染疾病。許多細菌對藥物不僅產生更強的抗藥性，也變得更可怕。1918年，西班牙的禽流感造成了兩千萬人的死亡，但那時死亡率還僅為1%。然而，病毒不斷突變，死亡率到今天已達76%。因此，儘管大多數的人認為禽流感、狂牛症和其他可怕的疾病皆為偶發的天災，但事實上這些都是人禍。如果人們不改變飼養家畜習慣，這些災劫只會日益嚴重。

荷爾蒙也是一大問題。農夫們利用大量的荷爾蒙使動物快速長大，以獲取更大的利益。然而，這些化學物質進入人們身體後，可能會引起很大的問題。筆者朋友抱怨說她十歲大的女兒今夏月事就已開始，因此她很擔心女兒是否會就快停止長高了。她也提到她女兒班上同學也有人面臨同樣問題。荷爾蒙不僅可能造成兒童早熟，也可造成另一嚴重問題——癌症。

有些人以為蔬果含太多殺蟲劑，事實上，在食物鏈越高層的生物，可能累積的污染物質越多。殺蟲劑專家Lewis Regenstein指出，殺蟲劑累積在動物的脂肪組織比蔬果還高了十四倍，比奶蛋還高了五倍半。

當與他人發生激烈口角時，一般人可能產生頭暈、胃痛和其他不舒服的感覺，此乃因負面情緒產生的毒素所引起。同理，當動物被殺時，牠們的疼痛、忿怒和恐懼，都比口角時強得許多，因此也產生了更多的毒素。另外，從表四可知植物性食物含許多鈣質，而那便是為何草食性動物較溫和。人若缺乏鈣質，情緒就容易不穩，所以吃太多肉又吃太少蔬果者脾氣容易不好。此外，肉中的自由基也容易使細胞和組織老化，並長粉刺。

(英文版請續下期)