弟子規種子教師研習營二—新世紀健康飲食　　周泳杉老師主講　　（第四集）　　2007/7/10　　台灣中壢善果林
檔名：52-229-0004

我們剛剛提到糖尿病，這也是很多現代人的困擾，我們先來了解一下，糖尿病它產生的一些原因跟機轉。糖尿病顧名思義是糖代謝方面的疾病，我們了解到，我們吃進去的碳水化合物最後可以分解成葡萄糖，而葡萄糖最後會進入到血液當中，由胰島素來調控它的儲存跟使用。我們就了解到，如果胰島素在這時候發生了一些問題、出現了一些缺陷，它就會有糖代謝方面的疾病產生。這裡第一個發生的現象是，因為胰島素是由胰腺裡面的胰島分泌的，胰腺裡面的胰島如果受到自體免疫系統的攻擊，它就沒有辦法產生足夠的胰島素，這個我們叫做Ⅰ型的糖尿病，它比例佔得比較少，大概是五到十個百分比。這Ⅰ型的糖尿病怎麼來的？就是因為胰島本身出了問題，它不能分泌足夠的胰島素，這是Ⅰ型糖尿病。

另外有一型糖尿病它的胰島是正常的，也就是說它可以分泌胰島素，但是它所分泌的胰島素不能發揮正常的生理功能，這群的糖尿病叫做Ⅱ型的糖尿病，它佔的比例比較高，大概是百分之九十到百分之九十五。而Ⅰ型的糖尿病因為它是整個胰島壞掉了，所以它大多數是發生在幼童，就是年紀比較小的小朋友身上。Ⅱ型的糖尿病它可以產生胰島素，但是不能發揮正常的作用，而這群病人多半集中在年紀比較大的，大概是三、四十歲以後的青壯年，或者是老年這個族群，所以它是後天的狀況。

我們了解到Ⅰ型、Ⅱ型之後，就開始來思考一下，從一些醫學的研究報告來顯示，有個叫詹姆士・安德森醫生，他做了一個實驗，他拿二十五個Ⅰ型糖尿病病人跟二十五個Ⅱ型糖尿病病人來做個

實驗。這五十個患者體重統統沒有超重，他選了五十個人都是比較瘦的，為什麼？第一個，他要先排除身材的影響，把變因控制得比較單純一點，身材都找比較瘦的。這五十個人先用美式的膳食讓他吃一個禮拜，然後再改成低纖維的飲食，為什麼？因為要讓他們的身體狀況統統調成肉吃得比較多的時候，然後在同一個起跑點來吃素食。

高纖的素食吃了三個禮拜之後，二十五個 I 型糖尿病病人，他是胰島整個壞掉的，分泌的胰島素不足，三週之後胰島素的劑量平均降低百分之四十，就是他注射的胰島素劑量可以下降百分之四十，膽固醇也降低了百分之三十。另外有一群 II 型糖尿病的病人，就是他本身可以分泌胰島素，只是胰島素沒有發生正常的作用，這群人經過三個禮拜之後，二十五個當中有二十四個不需要再使用胰島素，這是很令人驚訝的一個結果。而其中有一個人比較嚴重，有二十一年發病的病史，每天要用三十五個單位的胰島素，八週之後也停用了，這個膳食習慣堅持了八週，他也恢復健康。當然這個樣品的數量比較小，五十個人而已，二十五個二十五個。

另外有個實驗樣品的數量比較大，他挑了三千二百三十四個人，但是這三千多個人他不是病人，他只是血糖的水平比較高一點，就是他是準病人，他已經快要被宣判糖尿病了。這三千多個人分成三組，一組叫對照組，兩組是實驗組，而對照組讓他吃安慰劑，還有接受一般的飲食，就是他想吃什麼就吃什麼。可是讓他吃什麼？吃澱粉，可能藥是沒有用的藥，安慰的安慰劑。實驗組分成兩組，第一組接受一般的膳食，他本來吃什麼還是吃什麼，可是讓他服糖尿病的治療藥物。最後一組改變飲食，其他的還有做一些運動，有沒有吃藥？沒有吃藥也沒有吃安慰劑，什麼都沒吃，只是改變飲食而已，接受高纖低脂的膳食。他發現三年之後罹患糖尿病的比例，

比起對照組來講，使用藥物的這一組，降低了百分之三十一得糖尿病的機率；吃健康素食的這一組減少了百分之五十八，表示吃健康素食比藥物的治療還要有成效。當然它降幅百分之五十八，說真的已經是非常高的比例。可是我們要了解，這些人統統已經是快要得糖尿病的，如果是我們一般的正常人，確實這個告訴我們可以遠離糖尿病的罹患。

再來自體免疫性疾病，美國每年有二十五萬人被診斷出患有四十種的自體免疫性疾病。什麼叫自體免疫性疾病？就是自己的抗體會去攻擊自體的組織或者是器官。像有一種叫多發硬化症或叫多重硬化症，這樣的病人多半都是因為他的神經系統受到了攻擊，自己的免疫系統去攻擊到，所以他的神經系統會失靈。這樣的患者很痛苦，而且死亡率也很高。我舉幾種而已，因為有太多種了。第二種叫做類風濕性關節炎，類風濕性關節炎它是抗體攻擊關節的地方，讓關節的地方受損。另外一種就是我們剛剛講的Ⅰ型的糖尿病，顧名思義它免疫系統一定是攻擊胰島。這些誘導免疫系統去攻擊自己身體的抗原，現在很大的一個程度懷疑是什麼？來自於食物，為什麼會有這些自體免疫性疾病的發生？因為我們的飲食沒有注意，吃錯了東西。當然這些人體質不一樣，有的人體質會發病，有人體質不會發病，可是因為吃錯了東西，讓這樣的疾病喪生了很多人。

我們來看一下Ⅰ型糖尿病，剛剛講過是小時候就發病，而且發病的病人他的胰島受到了自己免疫系統的攻擊，然後讓他的胰島喪失了作用，所以不能分泌胰島素。怎麼樣會得到這個疾病？最近提出了一個可能性的機轉，就是孩子在生下來之後因為餵母奶的時間很短，太早讓他喝牛奶，而牛奶當中有些片段是我們人體沒有辦法消化的。我們知道牛奶有很多的蛋白質，不是人類消化系統當中很容易消化的蛋白質，很不容易消化，這些片段由於沒有消化，會留

在小腸裡面或者是被我們吸收進去。吸收到血液裡面之後，這個蛋白質片段被我們的抗體誤認為是入侵到我們身體裡面的抗原，它被視為是入侵者，然後我們的免疫系統就去模擬它，產生去攻擊它的抗體。

產生了這個抗體之後，很不幸的這些蛋白質片段，跟我們的胰腺細胞上面的某些蛋白質片段，長得一模一樣，這是很不幸的一件事情。所以我們的免疫系統本來是用來攻擊外來的入侵者，現在變成攻擊什麼？攻擊自己的胰島，把我們的胰島攻擊，它喪失分辨外來入侵者跟自己胰島的能力，然後就造成了Ｉ型的糖尿病，這是現在醫學很新的一個報導。所以他講Ｉ型糖尿病其實是可以避免的，只要我們不讓新生兒過早於接觸牛奶，就是至少你哺乳母乳至少要有一定的時間。現在的人因為生活結構改變，這方面也做得比較不好。

在九二年新英格蘭醫學雜誌裡面報導，它說檢測四到十二歲Ｉ型糖尿病病童的血液，發現血液裡面有消化不完全的牛奶蛋白質，叫做ＢＳＡ，這叫牛血清蛋白。發現抗體的水平結果嚇一跳，他發現了一百四十二個有Ｉ型糖尿病的兒童，他的血液裡面ＢＳＡ的抗體水平都超過三點五五，而反過來去看那些正常的兒童，找七十九名正常兒童來看，ＢＳＡ抗體在他的體內都低於這數字。結果告訴我們什麼？很簡單，告訴我們抗體的水平愈多，代表他喝進去的牛奶量愈高。而第二個告訴我們，抗體的水平愈高，可能導致Ｉ型的糖尿病，所以這已經是非常顯著的一個關係。而我們來看一下，牛奶喝得愈多的國家其實Ｉ型糖尿病的發病率也愈高，你看不謀而合，這都告訴我們，牛奶對於新生兒來講並不是非常好的食物，很有可能會誘發新生兒Ｉ型的糖尿病。

再來我們來看一下，另外一個很受大家關注的就是骨質疏鬆症

，這在過去也很少聽過。骨質疏鬆症是什麼？就學理上的定義是只要有一個人的骨質，流失百分之五十到百分之七十五的話，它就叫做骨質疏鬆症。而這樣的病人可能打一下噴嚏肋骨就斷掉了，可能在比較顛簸的路上，車子在行走的時候他可能就骨折了，所以這種病人很脆弱。可是我們常常聽到的訊息是什麼？為什麼會有骨質疏鬆症，很多人就告訴我們說，因為骨質疏鬆症是鈣的攝取量不足所引起的。而這樣的話語背後在暗示什麼？暗示我們喝牛奶有助於預防骨質疏鬆症，這樣的話我們也不是第一次聽到，為什麼？因為牛奶裡面的鈣質含量非常的高，可是事實真的是如此嗎？我們來看幾個數字。在歐美國家我們發現，這些歐美國家的人攝取牛奶的量事實上非常的高，在過去常常聽人家講美國人把牛奶當成白開水在喝，還有他們除了喝牛奶之外，他們也吃很多的肉，吃大量的肉。然而世界上喝牛奶最高的國家，據調查顯示發生骨折的比例也是全球最高的。

本來是牛奶喝得愈多，骨質骨頭應該愈強壯才對，因為鈣質很多，為什麼反而牛奶喝得愈多的國家，骨頭愈弱？而反過來臨床調查顯示，吃得比較差的那些國家、第三世界國家、未開發的國家、沒有牛奶喝的國家，反而骨頭很強壯。請問鈣吃得愈多骨骼愈強嗎？這確實引發我們一些省思了，我們看到這些狀況之後，我們就來問原因在哪裡？原因鈣質不在於吃進多少，而在於留下多少。我們來思考一個問題，研究報告給我們一個非常重要的啟發，就是當一個人吃進過量的動物性蛋白之後，三到四個小時當中去驗這個人的尿，發現尿裡面有鈣質的流失。就是說一個人他怎麼樣把鈣質留住，怎麼樣鈣質留不住，關鍵不在鈣質本身，而在於蛋白質的攝取。

當一個人攝取動物性蛋白質的時候，他身體呈現的是酸性的狀態，因為肉品是酸性的。一切的肉都是酸性的，吃進去之後因為我

們人體是弱鹼性的，所以它試圖要去平衡酸鹼值，因此從骨頭裡面抽大量的鈣來平衡酸鹼值，造成身體大量鈣質在同時流失。所以要不要補鈣？不需要補鈣。如果我們蛋白質的量不超過的話，根本沒有補鈣的問題，就是我們吃的動物性蛋白如果不過量的話，根本沒有補鈣的問題，這是第一個我們要思考的問題。我們來想一想，什麼東西裡面蛋白很多？牛奶的蛋白質很多，我們不要忘了牛奶的鈣質很多，蛋白質也很多。所以喝牛奶應該是補鈣，還是不是補鈣？其實喝牛奶確實並不是補鈣的，因為它的蛋白質很多反而加速鈣質流失，這才是事實的真相，否則為什麼那些喝牛奶喝得愈多的國家，反而骨質疏鬆症愈來愈多？這個解釋不通，問題的根源就出在這裡。

加州大學舊金山分校，對三十三個國家進行八十七項研究調查發現，他說動物性與植物性蛋白的攝入跟骨折是有關係的。他做了一個圖，把三十三個國家植物性蛋白跟動物性蛋白的比例，跟它骨折率做一個圖。橫軸是植物性蛋白跟動物性蛋白的比值，這數值愈大表示吃的植物愈多，表示吃的肉類愈少。我們來看一下，愈往數值大的地方，骨折率愈低，表示吃動物性膳食愈多的話，愈容易發生骨折。吃動物性膳食愈少、植物膳食愈多的話，愈不容易發生骨折，骨折率愈低。

另外一個實驗也是加州大學舊金山分校所做的，對一千名六十五歲以上的婦女追蹤七年，發現她們植物性蛋白跟動物性蛋白的比值，他也去測這個比值，他發現比值最低的族群比最高的族群，骨折率要高三點七倍。什麼意思？就是肉吃得愈多的族群比吃得比較素的族群，骨折率高三點七倍。再來比值最低的族群比最高的族群，女性骨質流失率要高四倍。統統顯示什麼？動物性的膳食吃得愈多，骨質疏鬆症愈高。他告訴我們，這一千名六十五歲的婦女，即

使是比值最高的族群，她的蛋白質仍有百分之五十是來自於動物性蛋白。因為這是在美國做的，美國人吃得很素的，還有百分之五十的蛋白質是來自於動物的。所以在這項研究報告的後面他們建議，如果能把這個比例調到百分之十，甚至到百分之零的時候，效果一定會更加顯著，就是我們會遠離骨質疏鬆症。

哈佛大學也是很有名的大學，一個馬克．赫斯特德教授他的研究顯示，牛奶喝得愈多的國家，其實髖骨的骨折率也愈高，他做了很多國家的實驗發現了這個事實。所以我們要知道，牛奶其實不是預防骨質疏鬆症，反而是加速骨質疏鬆症，因此這個問題需要我們好好的來思考一下。赫斯特德教授他的研究結論告訴我們，其實在我們的體內有一個荷爾蒙，是在調節鈣質的吸收跟排出的，這個荷爾蒙叫做維生素Ｄ鈣三醇，它是一個活化的維生素Ｄ，是用來調節鈣的吸收跟排出的量。這個荷爾蒙如果我們長期吸收大量的鈣，會導致鈣三醇的調節能力不見，永久或暫時的不見，會被打亂。就是說我們本來應該攝取一點點的鈣質就好了，可是我們長期喝牛奶，喝很大量的鈣質進去，反而讓調節鈣的機能喪失掉了，所以這是造成絕經婦女骨質疏鬆症的一個主要原因。因此他告訴我們一個生物學的鐵則，就是如果長期大量濫用某種物質的話，身體就會喪失對這種物質利用效率的精細調節能力，這是很正常的，就是我們長期大量濫用某些東西，我們身體對這個東西的調節能力就會不見。所以吃大量的鈣進去好嗎？鈣質很好，可是愈多愈好嗎？其實不是的，並不是這樣子的。

所以很多人就發生了一些問題，到現在醫學還有一些爭論，什麼爭論？就是骨礦物質的密度的爭論，ＢＭＤ中文叫做骨礦物質的密度。就是很多人建議說，上了年紀的婦女要去測骨礦物質密度，如果骨礦物質密度愈低的話，表示這個人骨頭愈危險，骨礦物質密

度愈高的話，表示這個人骨頭愈健康，對不對？但是答案是什麼？答案不一定是這樣，為什麼？因為事實上高的ＢＭＤ會使關節炎發病率升高，這是臨床研究出來的，就是很多人去測，骨質密度很高，可是他得關節炎的機率也比一般人更高。再來高的ＢＭＤ跟高的乳腺癌之間有存在著正相關。

再來許多地方ＢＭＤ比西方國家還要低，可是骨頭卻比西方國家還要強壯，骨折率也比西方國家低。所以你們說ＢＭＤ跟骨頭的強壯有關聯嗎？其實關聯性不大。再來肥胖跟高的ＢＭＤ有關，而肥胖較高的地區發生骨質疏鬆率也比較高。你看這些研究再再的告訴我們，骨質密度去測量能不能直接關聯到骨頭的強壯？沒有關聯，它告訴你沒有關聯。而更有價值的，比ＢＭＤ更好的骨質疏鬆症的指標示是什麼？是植物性蛋白跟動物性蛋白的比值，這個指標是比ＢＭＤ更有意義而且更準確的。所以我們現在醫學很多的爭論，但是各位朋友我們看的是什麼？我們看的是一個正確客觀的結果，讓數字來說話。

再來攝護腺癌，這是男性的一個癌症，在西方膳食愈發達的國家發病率愈高。二００一年哈佛大學，這也是很有名的大學，研究報告發現牛奶吃得愈多的地方，攝護腺癌發病率也就愈高，為什麼？因為在我們人體裡面有一種因子叫做胰島素樣生長因子，英文叫做ＩＧＦ－１。ＩＧＦ－１是所有癌症包括攝護腺癌的指標，就是身體裡面ＩＧＦ－１的水平愈高，表示癌症罹患率愈高。什麼東西會讓體內的ＩＧＦ－１升高？動物性蛋白，就是吃動物性蛋白進去之後，我們體內的ＩＧＦ－１的水平就會升高。而我們來看一下，ＩＧＦ－１比正常水平高的時候，發生晚期攝護腺癌的比例上升五點一倍，很嚴重，五點一倍，這都是很高的一個倍數。所以現在有非常多的疾病已經證明跟什麼有關？動物性蛋白有關，還有跟喝牛

奶有關，因為牛奶很多的動物性蛋白，它不一定是健康的食品。

再來腎結石，英國的一個學者做的腎結石的研究，在這裡我們看到多數的結石是草酸鈣的結石，而草酸鈣的結石在發達國家更為常見。它這裡給我們一個圖表告訴我們，魚、肉、禽蛋、禽肉、蛋白吃得愈多的地方，排出結石的比例愈高。另外一個圖表告訴我們什麼？羅伯森教授告訴我們，你只要吃入動物性蛋白，然後去驗尿，你吃的動物性蛋白愈高，排出來的鈣就愈高。你看第一個圖就告訴我們，動物性蛋白愈高的話，從尿裡面排出來的鈣就愈高，排出的草酸也就愈高。那我們來看一下，吃動物性蛋白結果草酸跟鈣很多就排出來了，從哪裡排出來？從腎臟，腎臟在過濾，腎小球的過濾，結果這個東西就在哪裡結石？就在腎臟發生反應，就產生草酸鈣的結石。所以結石告訴我們不是因為豆腐吃太多，是因為肉吃太多，這些實驗再再都告訴我們，吃肉對身體有絕對的危害。

我們看了這麼多的疾病之後，跟大家分析兩個體質，第一個體質叫酸性體質，第二個體質叫做低鉀高鈉體質，這兩個體質是造成文明病的主因。什麼是酸性體質？這裡有個酸鹼表，往黃色的地方是愈酸的地方，往綠色的地方是愈鹼的地方，這數值從零到十四，也就是中間是七，代表的是中性。而人體的體液正常的體質是它七點三五到七點四五，就是中性偏鹼，它是一個非常弱的鹼性，如果鹼性稍微的移一點點，到七點０到七點二的時候，只有一點點變成了致癌的體質，癌症體質。只要偏一點點的酸，就變成了癌症很喜歡發生的場所，如果再偏一點點到了六點八的時候，人就死掉了，所以人體對於酸鹼非常的敏感。人體的酸鹼靠什麼來維持？靠飲食，所以吃什麼東西很酸？可樂很酸，可樂絕對不是好的健康飲食，它會讓我們的細胞浸在很酸的環境裡面，然後加速我們的細胞癌化。什麼東西很酸？所有的肉類、蛋類、酒精、甜食，還有油都是酸

的，所有的肉都是酸的。你不管想到了什麼肉，都是酸性的，所有蛋都是酸的，這是很嚴重的一個問題。

再來什麼東西很鹼？五穀類、蔬菜類、水果類統統都是鹼的。所以我們知道健康要吃什麼？鹼性的食品。我們來了解一下酸性體質，其實現在在都市裡面，大概百分之七十的人是酸性體質。那你要問，我是酸性還是鹼性的？不要問別人，看看我們自己喜歡吃什麼就知道了。如果我們喜歡吃的是魚、肉、奶、蛋、油、精緻的西點、甜食，我們喜歡抽煙、喜歡喝酒，我們很有可能是那百分之七十的人。那怎麼辦？趕快調整飲食習慣，因為酸性的食物是造成酸性體質最重要的一個因素，酸性的食物不但是所有文明病發病的原因，而且還是身體老化的指標，身體愈酸老得愈快，這是一個很重要的關鍵。

我們來看一下，怎麼樣才能夠調整酸性的體質到鹼性的標準？多吃鹼性的食物。鹼性的食物絕對是天然的食物，天然的鹼性食物，譬如五穀類、蔬菜類、水果類、海藻類，海洋的昆布、海藻，幾乎所有植物性的食物都是，吃這些最健康。那你說身體會不會過鹼？不用擔心，為什麼？因為我們身體所有的化學反應，產生的都是酸性的東西，我們的身體一直在產生酸性的東西，所以我們身體需要大量的鹼性食物來綜合這些酸性的體質。

但是這裡要跟大家說明的，不是嘗起來酸的就是酸性的東西，因為檸檬很酸可是它是鹼性的。所有的水果很多東西都很酸，但是這些水果都是鹼性的。再來醋是酸的，可是醋也是鹼性的食品，它喝到肚子裡面去就會產生鹼性的食品。而糖雖然是甜的，可是它卻是酸性的食品，所以糖不要吃太多。另外我們來看一下，如果我們的身體常常很疲勞，沒什麼做事，也睡很多，但就是很疲勞。而且酸性體質也會影響兒童的智力，我們身體常常有很多過敏的症狀，

很多結石的症狀，多種的癌症，口臭，動脈硬化，高血壓，感冒很久但是不癒，糖代謝的疾病（就是糖尿病），各種關節痛、痛風、虛胖、肌肉沒有彈性、皮膚鬆弛，還有骨質疏鬆、有皺紋、容易產生疤痕等等的這些，統統都是告訴我們的身體已經是在酸性體質下了，很危險。就是說，各位朋友如果我們有這些症狀的話，要趕快調整我們的飲食，因為這是很重要的問題。

第二個體質叫做低鉀高鈉的體質，我們細胞裡面正常狀態應該是鉀比較高鈉比較低，如果反過來鉀比較低鈉比較高的時候，就會產生癌症細胞。正常的細胞鉀是納的五到六倍，所以正常的狀況之下，應該要讓我們的身體鉀高一點，納低一點。而我們看到鉀比較低，細胞會從正常跑到癌症細胞，可是你只要把它調整過來，鉀高一點納低一點的話，它又會從癌症細胞跑回來，所以癌症是可以逆轉的。那我們來看一下，哪些食物鉀很高納很低，我們就吃它，哪些食物納很高鉀很低我們就遠離它。我們來看，要多攝取自然存在食物當中的鉀，你吃藥丸有沒有用？沒用，它告訴我們要攝取自然的鉀。

鉀鈉的比值在所有的蔬菜植物當中，這個比值都超過二百，甚至有到三百、到四百這樣的狀況。各位朋友我們思考一下，鉀鈉的比值到二百表示什麼？表示這些植物性的食物裡面，鉀的含量是納的二百倍、到三百倍、到四百倍，所以它是絕對健康的食品。可是我們來看一下所有的肉，雞鴨魚豬牛羊，所有的肉鉀鈉的比值統統不超過三到五。你說三到五，它還有三到五倍還不錯，可是各位朋友我們思考一下，有沒有人吃肉不加鹽巴的？有沒有人吃肉不加調味料的？你加了調味料之後，鹽叫氯化鈉，你只要一加鹽巴下去，它的鉀鈉比值馬上顛倒，數值馬上到一以下。所以告訴我們肉品是一種不健康的食品。而且加工過的肉品，像火腿數值只有零點三而

已，鉀遠遠的比納還要不足。再來龍蝦，龍蝦數值只有零點九，這告訴我們什麼？請問愈貴的食物愈健康嗎？不一定，龍蝦是一個非常不健康的食品。再來所有的罐頭、加工類的食品，數值都在一以下，所以所有加工的食品盡量都遠離，像是罐頭或者是泡麵之類的，在大陸叫方便麵，這都要遠離。

到底吃什麼比較健康？從小課本裡面就告訴我們，人體需要的營養素有四大類，食物有四大類，叫做肉類、五穀類、蔬菜類、蛋奶類。可是我們上過這堂課之後，就了解到這四大類的飲食，竟然有百分之五十需要從動物那邊過來。剛剛的那些數據告訴我們什麼？這些動物性的膳食是所有文明病的主因，可見得這四大類食物的觀念、分類合理嗎？其實並不合理，其實存在有很大的問題。有誰曾經告訴我們這個觀念是有問題的觀念？因此我們今天在學校當人家老師的人，不能有錯誤的觀念，我們一定要引導學生一個很正確的觀念。可是我們就要問，這個觀念既然是錯誤的，請問是誰傳給我們的？各位朋友我們來看幾個歷史事件，就了解這樣的觀念到底是怎麼形成的。

美國營養飲食觀念的改革，在一九五六年的時候，美國政府頒發了一個全民飲食建議報告給所有的美國民眾，建議他吃什麼？高糖、高脂、高蛋白、低纖維。你看我們都快念不下去了，為什麼？因為這個東西很毒，一個政府竟然頒發這樣子的文件，然後全國公告說你們要吃這個，並且要以肉類奶類跟蛋類為主食。各位你看，聽了這個之後我們所有的人都會認為這是健康食品，而且吃了之後覺得身體變得很健康。所以心理狀況也很重要，健康有時候跟心理的狀況也有很大的關係。我們今天要是一直想我吃素很沒營養、滿臉菜色，那就完蛋了，那你真的會滿臉菜色。但是我們從整個科學的研究報告顯示，吃素是絕對的健康。你看美國政府頒發這樣的建

議報告，請問要把它改變過來容不容易？不容易，各位朋友，不容易。

我們看一下，在一九六一年的時候，就是才過五年，馬上有人出來發出正義的聲音，美國醫藥學會的會刊報導，素食至少可以預防百分之九十到百分之九十七的心臟病。請問美國人有沒有聽進去？沒有聽進去，如果在一九六一年就已經聽進去的話，美國人現在會有三個人就有一個人死於心臟病嗎？不可能。所以告訴我們怎麼樣？學好三年不足，學壞一日就有餘，告訴我們由儉入奢易，由奢返儉難，太難了。要讓一個人吃肉，那多麼簡單的一件事情，可是你要叫他改吃素，能有這麼簡單嗎？可能非常的不容易。這是在五年之後馬上提出修正，還是沒有辦法擋住這樣的飲食習慣在全球鋪開來。

到了一九八一年到八七年，我們剛剛講坎貝爾教授中國飲食調查報告顯示，蔬菜吃得愈多肉吃得愈少，健康的狀況愈好。你看坎貝爾教授也做這麼多的呼籲，結果還是沒有扭轉這樣的觀念。然後一直到一九九一年，國際很多的科學研究組織調查報告顯示，綠色植物跟原形五穀類蛋白質，其品位跟它的品質統統優於一切的動物性蛋白。這個觀念也是很少人知道的，很多人講吃素哪裡有營養？吃素哪裡有蛋白質？可是你看很多的國際研究組織在一九九一年的時候，其實在十幾年前人家就已經告訴我們，素食裡面含有所有人類所須要的必需氨基酸跟蛋白質。

到了一九九二年四月二十八號，美國政府終於改變了它的講法，告訴美國人新的理想飲食是蔬菜、水果、五穀類、豆類、堅果類應該佔十分之九，而肉類、蛋類、奶類應該佔十分之一。請問它根據什麼？對啊，你憑什麼講肉類、奶類、蛋類要佔十分之一？你是憑什麼樣科學數據說的？這個觀念會不會再改變？沒有人知道。各

位朋友我們想一想，在一九五六年的時候它頒發了一個建議，然後過了四十年它跟你講對不起我錯了，結果能不能挽回什麼？什麼都不能挽回，而一九九二年頒發了這個建議，會不會在四十年後又說對不起錯了，又錯了再修正一下，有沒有可能？當然有可能，因為它的紀錄很不好。各位朋友我們不能輕易相信這些建議，不能輕易相信，就像我們不能輕易相信在電視裡面、在雜誌裡面看到的很多的片面訊息，一樣的道理。

到一九九四年，世界衛生組織終於把纖維素列為六大營養素之一。以前在教科書裡面我在讀研究所的時候，那段時間我正好在研究所裡面，我在讀書的時候我們讀的書還告訴我們，纖維素是沒有營養的，我的教科書還是這樣寫的。可是一九九四年，世界衛生組織終於承認纖維素是六大營養素之一。所以我們就了解到，錯誤的飲食觀念不知道已經害了多少人了。

但是我們來看一下最明顯的是什麼？十大垃圾食品。世界衛生組織也是在近幾年公布的十大垃圾食品裡面，我們今天因為時間的關係只能講兩種。第一種叫做加工肉品類，像香腸、臘肉等等，為什麼？因為它加了很多的致癌物，亞硝酸鹽，當然這個致癌物配上動物性蛋白一定會引發癌症。果不其然，在台灣最近有一個新聞我看到的，有個十四歲的初二學生罹患了大腸癌末期死掉了。這個案子我們想想看，十四歲就大腸癌末期，有沒有引起大量的關注？有，很多人都很關注這個問題。結果很多的醫生看到這個案例的時候，第一個印象是什麼？第一個結論是什麼？一定是家族病史，想到的都是基因的問題。可是到他家去調查的時候，發現他們家沒有人得這樣的疾病，而祖宗三代都沒有人得這樣的疾病。結果後來才發現這孩子從小學五六年級開始，每天上學之前都會吃一根香腸，連續吃了三、四年就得了這樣的病死亡。所以我們就了解到這是很可

怕的一個現象，也很讓我們警惕，這是加工肉品類。

再來燒烤類，燒烤類很毒，據臨床醫學的報告告訴我們，它含有大量的致癌物。當東西在烤的時候，一隻烤雞腿等於六十支香煙的毒性，而一客烤牛排等於二百支香煙的毒性。還要告訴大家一個更驚奇的消息就是連味道都致癌。所以大家下次聞到烤肉味道的時候，要先暫時停止呼吸，因為那個味道都有毒，不要以為說很香，其實那個香味都是致癌物。確實在台灣有很多不好的風俗習慣，每到中秋節的時候台灣就變成烤肉節。我們要知道，有多少人的健康在那一天會種下不可挽回的結果，所以我們要一反這樣的不良的風氣，我們要把它改變過來，燒烤類是非常不健康的。

所以我們對疾病產生了很多錯誤的見解，從巴斯德以後醫學界對疾病的起因，普遍的說法都是細菌。很多人在告訴我們，為什麼會生病？因為細菌感染、因為病毒感染。為什麼會感冒？因為感冒病毒。當我們在講這些話的時候，其實是把我們罹患疾病的責任推出去，推給誰？推給環境、推給細菌、推給病毒。我們自己有沒有責任？好像我們自己沒有責任一樣，但其實我們自己有沒有責任？我們自己應該負最大的責任，為什麼？因為我們曉得同樣的病毒，我們這裡有人感冒，是不是所有人都感冒？不是，還有很多人是不感冒的，為什麼？因為不要低估了我們人體免疫系統的力量，還有不要低估了我們人體有自己痊癒的能力。但是只要我們把責任推出去之後，我們這些能力都怎麼樣？就變弱了，因為我們不相信自己的身體可以抵抗這些疾病，這時候可能會有很多不必要的狀況會發生。我們看在這一百年來預防針、環境衛生雙管齊下，傳染病雖然減少了，可是慢性病卻大幅度的增加，這些疾病統統跟這些細菌、病毒沒有什麼太大的關係，這告訴我們生病真正的原因不是細菌，而是食物的慢性中毒。

有個叫亨利．畢勒醫生，以他行醫五十年的經驗提供我們三個總結，他告訴我們疾病真正的原因不是細菌的侵襲，你看一個醫生講的話。不是細菌的侵襲那是什麼？自己免疫力降低了，自己免疫力為什麼會降低？因為我們長期以來吃錯了東西。再來他告訴我們，一個醫生告訴我們，多數情況之下用藥治病是有害的，這是內行的醫生才講得出來的話。我們聽到這句話知道這個醫生內行，他是行家，他告訴我們藥物的副作用經常引起新的疾病，表面的好處其實只是暫時的。第三點他告訴我們，適當的食物可以治好疾病，而適當的食物指的是什麼？未經加工的天然植物性的食物。你看這都是很重要的觀念，而這些我們可能都忽略了，有很多的觀念可能是我們今天以前從來沒有聽說過的，因為大多數的醫生都不是用這樣的觀念來引導病人，都是告訴病人生病要吃藥、要靠藥物，但是他沒有想到藥物本身有很多的副作用，是很多人身體所沒有辦法承受的。

我們對飲食一樣有存在很多的誤區，就是錯誤的認識，譬如說像我們對白糖，糖類、白糖認識就不太完整，糖類這些白糖、砂糖到底對我們健康有什麼樣的影響？到底我們對它的認識不足到哪裡？這個待會我們再跟大家細細的來說明，這節課我們先到這裡。好，謝謝大家。