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　　（第三集）　　2007/7/10　　台灣中壢善果林
檔名：52-229-0003

上一節課，我們提到癌症的三個階段，這三個階段讓我們體認到西方現代的科學，跟我們中國文化裡面所講到的因、緣、果，事實上是不謀而合的，因此真理是沒有時間跟空間的限制。我們看到因緣果這三項因素，在整個疾病發病的過程當中，扮演的角色都不一樣。坎貝爾教授在這裡做了一個簡單的結論，他告訴我們動物性的食物，它的營養成分會促進腫瘤的發展，就是它是緣，植物性食物的營養則能夠抑制腫瘤的發展。這個緣到底怎樣來運用，能夠用得很恰當，這裡坎貝爾教授講了一個指導性的原則。再來他告訴我們大量的實驗證實，因為坎貝爾教授有很多的實驗，我們今天沒有辦法一一的來跟大家做介紹。但是他的這些實驗告訴我們一個很重要的觀念，就是癌症的啟動階段遠不如促進階段那麼關鍵。也就是讓我們認識到，促進癌症的發展這一條是可以掌握的。因此身體的健康絕對是掌握在自己的手上，而不是把它推給基因，或者是推給環境。

另外坎貝爾教授講，儘管實驗室的證據非常的充分，可是還是有很多人不相信，很多人講：你那個都是用老鼠來做實驗，你那個都是用細胞來做實驗，請問人體的真實狀況是怎麼樣？有很多人不相信，他即使有這麼多的證據，他還是存疑，因此被迫坎貝爾教授，他一定要拿出人體試驗的數據。後來坎貝爾教授，在他的研究成果到了某個程度的時候，他就開始思考必須要找到真正人體健康跟飲食關係的一些證據，才能夠讓整個實驗更為完整，讓更多的人得到利益。他就開始來思考，怎樣來做人體的研究、大量健康膳食的

研究，因此才促成後來坎貝爾教授跟中國一些學者合作，然後去做一個「中國健康飲食調查報告」，這個報告後來也順利的發表出來。

這個報告所執行的時間非常的長，所牽涉到的範圍非常的廣。你看即使有這麼多動物的實驗，還不足以讓坎貝爾教授下一個結論，他還必須要思考人體的證據。所以坎貝爾教授在整個人生的過程當中，做這些調查、做這些研究的過程當中，是非常嚴謹的，他絕對不是很輕易就用很簡單的數字，或者是用非常簡單的操作手法，就告訴大家什麼是人需要的，什麼不是人需要的。而且他面對一般大眾的成見是什麼？都是吃肉、喝牛奶才是最健康的。他要去找到當中的一些問題，他必須要面對非常龐大的阻力。這個龐大的阻力除了來自於一般大眾的懷疑之外，還要來自於肉品以及肉農業所面臨的這些壓力、這些利益上的衝突。可想而知，坎貝爾教授在他這些的研究的過程當中，必須要非常的小心、非常的謹慎，不能出一點差錯，否則他會被很多的利益團體所圍攻。

我們來看一下這個飲食調查報告它的一個的緣起，在二十世紀的七０年代，也就是上個世紀二、三十年前，中國各縣腫瘤的發病率呈現出一個非常極端的差異。在這個表格裡面我們可以看到，我們以鼻咽癌來講，男性在中國各個縣份裡面，有的縣份找不到一個鼻咽癌的發病率，就是零。然後到七十五，七十五那個是指得到鼻咽癌最多的縣份，是七十五人。以食道癌來講，食道癌的落差更大，有的縣份最少得食道癌的，那個縣份只有一個人，就是十萬人當中死亡人數只有一個，到十萬人當中有四百三十五個死於食道癌的，就是每個縣裡面。這些數據的差異可以到達上百倍之多，到達一、二百倍之高，超過一百倍的差異。讓大家非常的矚目的是，在中國土地上多數的人種是屬於漢族，而漢民族的遺傳血統差不多，基

因差不多，遺傳背景差不多。遺傳背景差不多，為什麼得同一個疾病的落差這麼大？告訴我們什麼？告訴我們遺傳背景不是得癌症的主要原因，生活習慣和飲食結構才是癌症的主因。

看到這個表格之後，對坎貝爾教授來講，他覺得非常有價值，因為中國在上個世紀七０年代，它的飲食結構比較偏向天然的素食，肉食沒有那麼的多。然後每個縣份落差很大，正好可以利用這樣子的一個背景，來作為一個非常有代表性的研究報告，各縣的癌症發病率差異這麼懸殊，引發一系列議題的研究。第一個他講癌症的發病率，其實主要是否受到環境跟生活習慣的影響，而非遺傳的背景。這是他想要證明的第一個假設，他問的第一個問題。到後來真正發現，這是他當初的想法。但是後來真正證實什麼？基因在癌症的發病過程當中，它的危險只佔了百分之二到百分之三的作用而已，其實遺傳基因並不是非常主要的一個因素。

第二個他要問的一個問題是，為什麼中國這片土地上面，一樣的遺傳背景，罹患癌症的差異懸殊竟然可以到百分之一萬。你看一百倍是不是就是百分之一萬？它甚至超過百分之一萬，達到這樣差距不可思議的一個地步。從發病百分之零到百分之一萬，差了這麼多倍，百分比差了百分之一萬，告訴我們什麼？告訴我們，如果我們可以把當中的差異性突顯出來，我們其實可以達到預防癌症非常有效的一個方式。因為百分之零到百分之一萬，你只要把這麼大一個差距的原因找出來，它事實上是可以讓所有的人遠離發生癌症的因素，這是他很有興趣的第二個原因。第三個原因是什麼？他看到當時中國癌症的發病率，即使是最高的那個縣份，都比美國發生癌症的機率低很多。這更讓他覺得非常有興趣，就是說是不是能夠從中美兩國的生活習慣跟飲食習慣，找到中美兩國在癌症發病率這麼懸殊的一個原因在哪裡。這是多重的原因糅合在一起，讓他來做這

個中國健康飲食調查報告的因素。後來他確實也找到了這樣的一個因素，我們等一下慢慢的跟大家來分享。

這個計劃是從一九八一年到一九八七年進行的，進行了七年之久。可是我後來看到的數據是，即使到今天這個實驗還在繼續，也就是說它已經延續了二、三十年的時間，還有很多的數據陸續在發表當中。因為坎貝爾教授現在還在他的崗位上來做這件工作，所以並沒有中止。因此我們了解，它是一個時間經過非常長的研究報告。第二個它的樣品數量高達六千五百人，他找了六十五個縣份，每個縣份找了一百人，很具有代表性，因為整個數據非常的龐大。再來他所找的地方都是位於農村跟都市的交界地帶，因為這一地方的人幾乎終身的飲食習慣是不改變的，生活習慣不改變。因為他處的地方並不是很富裕的地方，所以流動的人口也比較少，幾乎百分之九十到百分之九十四受測對象，一生沒有搬離那個地方，也沒有改變他的飲食習慣。

再來他整個研究收集三百六十七個變量，得到八千組具有統計價值、統計意義的數據，然後連續做了七年。當時紐約時報把它譽為流行病學的巔峰代表之作。這告訴我們，他這個報告是非常有價值的。報告的結論剛剛講了八千組數據，我們當然今天不可能講那麼多，我們只把關鍵的一句話跟大家講報告的結論。他講中國人膳食當中，肉吃得愈少，吃得愈素的地方，就是吃得愈天然，吃的食物愈接近天然素食的地方，人民血液的膽固醇、雌激素的水平愈低，而罹患癌症、心臟病、骨質疏鬆症、肥胖症以及糖尿病的發病率也愈低。這是八千個數據、三百多個變量，總結一句最寶貴的話語。這個報告還得到中國衛生部所頒發的科技進步一等獎。

而中國膳食與疾病的研究發現到什麼？發現到一個很重要的因素，其實在我們身體裡面，有很多的生物性指標跟身體的健康有莫

大的關係，而其中發現到血液膽固醇的這個指標是最具有代表性的。血液膽固醇我們現在人看起來，好像只跟心臟病有關對不對？其實在坎貝爾教授的報告裡面很清楚的告訴我們，血液膽固醇所看的不只是心臟病而已，幾乎我們現在看到的所有的文明病、富貴病，都跟這個指標有關。也就是說血液膽固醇的水平愈高，這個人得富貴病、得文明病的發病率，各種富貴病，不是只有心臟病，可能癌症，可能腎結石、膽結石，還有自體免疫性疾病的比例，統統比血液膽固醇低的人還要來得顯著。

我們來看中國跟美國在當時，話說已經是三十年前的事情，當時人民平均膽固醇的量是多少？美國平均大概是二百一十五毫克，每毫升有這麼多毫克，在中國當時的平均是一百二十七。你看這個數字差了多少？差了將近一百。可是當時在美國人的心目當中，一百二十七叫什麼？叫做偏低，就是偏低。可見得我們現在人都把正常的當成不正常，但是這也是三十年前的事情。但在中國最低的地方甚至可以低到八十，這樣可怕的一個差距，差距很大。而坎貝爾教授很明白的告訴我們，八十是不是代表這個人營養不良？不是，相反的卻代表這個人非常健康。而且在膽固醇這麼低的情況之下，有幾個縣份幾乎看不到任何剛剛念到的那些疾病：癌症、心臟病、腎結石、膽結石等等，都看不到。

我跟大家講一個我親身的經歷，在安徽某個縣份，我曾經到那邊去做一些考察，結果跟當地的居民聊起天來，聊天的時候我就請教他們，我說這裡的醫療怎麼解決。因為我在講這個課程很關心醫療的問題，我在他那個縣裡面看不到醫院，沒有醫院，所以我就很好奇，問他這裡的人要是生病怎麼辦，到哪裡看醫生。他就告訴我說：他剛到這裡來的時候也有這個疑問，結果他就去請問當地的居民，居民給他一個非常讓他完全意想不到的答案，什麼答案？他說

這裡沒有醫院，我不知道怎麼生病。所以那個縣份的人非常的健康，沒有人生病，沒有醫院怎麼生病？這個說法也挺有道理的。所以我們看到愈農村的地方，他的飲食結構愈偏向天然的素食，因為那邊沒有什麼肉類可以吃，他們自然而然得到疾病的機率就降低了。這也是坎貝爾教授在三十年前中國大陸所做的健康調查報告，所顯示的一個結果。所以大量的研究顯示，低膽固醇對健康有絕對的幫助。

而坎貝爾教授又發現，吃什麼東西會讓膽固醇升高？一般人認為是飽和脂肪酸，其實坎貝爾教授設計了很多的實驗，他發現飽和脂肪酸讓人體血液膽固醇升高的那個力度，不如動物性蛋白，這也讓我們很驚訝。這個結果也在突破我們的成見，他告訴我們真正讓血液膽固醇升高最嚴重的是吃什麼？是吃動物性蛋白，而不是飽和脂肪酸。飽和脂肪酸還排在動物性蛋白後面，這也是很驚訝的一個事實。再來他講，飽和脂肪酸跟膳食裡面的膽固醇，雖然可以增加血膽固醇的水平，但是效果遠遠不如攝入動物性蛋白這麼顯著，這我們剛剛說過的。所以他就講，植物性食物幾乎不含膽固醇，而且還可以透過不同的方式來降低血膽固醇的水平。因此什麼才是健康的飲食？植物性的膳食，天然植物性膳食才是最健康的飲食。

我們來看一下，這個表格也告訴我們，每一百克的食物裡面有多少毫克的膽固醇。這裡告訴我們，什麼東西膽固醇最高？雞蛋。雞蛋的膽固醇是列在上頭這些食物當中，我們最常見這幾類食物當中，膽固醇最高的。所以雞蛋其實是一個非常不健康的飲食，但是我們現在卻把它看成是營養的代表。我們來看一下，植物性的食品幾乎不含膽固醇，所有都是掛零。然後冰淇淋健康嗎？其實也不見得健康，因為裡面還是含有膽固醇。所以動物性的這些食品當中，我們在日常生活當中應該避免，應該遠離，多接觸植物性的食物，

這是中國健康飲食調查報告裡面，一直強調的一個非常重要的觀念。而總結膽固醇的來源跟它的作用關係，我們來看一下，動物性蛋白對膽固醇加碼的力度很強。再來是什麼？飽和脂肪酸跟膳食中的膽固醇，它的力度沒有動物性蛋白質那麼強。再來血膽固醇幾乎是所有文明病的根源，它的水平幾乎是所有文明病的根源，而透過植物性的膳食，可以經由各種方式來移除血膽固醇的水平，保持人體的健康。

在三十多年前，中國農村每個人每天攝入的動物性蛋白大概是七克，而那個時候美國人攝入的量，已經高達每天七十克的蛋白。給大家一個概念，隨便一個雞塊都超過七克，隨便一小塊的雞塊都超過，所以這是一個很重要的觀念。可是我們來看，中國健康飲食調查報告過了三十年之後，現在中國的民眾健康的狀況，呈現什麼樣的狀況？其實也是悄悄在惡化當中。在北京有個醫院叫協和醫院，很有名，它曾經做過一些調查針對北京城，不是做全國，它只有北京城的調查。北京罹患癌症的比率，一九九九年是一九五五年的五點二倍。這個成長的倍數嚇死人！我們剛剛講，在台灣二十年來死於癌症的增加幾倍？增加兩倍而已，可是它增加了多少倍？五點二倍，五點二倍是一個非常不得了的數字，而這跟什麼有關？其實也是跟飲食結構的改變有關，因為現在吃肉的人口很多，而且吃的狀態也是非常恐怖的。

我記得在一、二十年前，好像北京剛開的第一家速食店，那時候新聞炒作得很大。可是現在我出差到每個城市去，幾乎每走幾步路就可以看到一家這樣的店，可見得我們了解到，整個大陸的飲食結構已經有了翻天覆地的改變。而這樣的改變雖然顯現出經濟發展的一種成果，可是對於人民的健康來講，不一定是件好事。我們來看一下，一樣是協和醫院的調查，在北京罹患大腸癌比例的人，十

萬人當中七０年代以前少於十個，而到了八０年代這個數字變成了二十個，到了九０年代這個數字稍微提升到二十四個，可是到了二０００年的時候，這個數字竟然到了六十個。你看這像不像是整個大陸經濟起飛的狀態？很像。所以這告訴我們「禍福相倚」，人生的禍福是共同存在的。「禍兮福所倚，福兮禍所伏」，人生在得到福的時候，我們就要非常的小心謹慎，很小心謹慎，因為這樣的狀況很有可能在最富有的地方來發生。看到了這個曲線之後，我們有這樣的一個警覺性。

我們談到大腸癌的狀況，全球的狀況更為驚人，因為全球每年死於大腸癌的人數高達了五萬人。而這個數據告訴我們，每天有幾個人死於大腸癌？一百三十七個。我們在這裡上課上了一天，就有一百三十七個人因為大腸癌而死亡。而這個死亡數字，相當於一台中型的客機掉下來死亡的人數，可是我們好像很少在報紙裡面看到這樣的報導，因此很容易讓我們的警覺心下降，沒有這方面的警覺性。為什麼大腸癌有這麼樣的可怕？我們來看一個數字，在開發國家跟未開發國家，它的大腸癌的比例也極為懸殊。藍色這個是男性，紅色的這個是女性，在已開發國家的比例跟未開發國家的比例，一比較我們可以看到，已開發國家不管是男性女性，大腸癌死亡的比例都遠超過開發中國家跟未開發國家。為什麼？那不是應該愈有錢的地方愈健康嗎？不是的，反而是發病率愈高。同樣的答案是什麼？跟肉類的攝取，還有動物性蛋白的攝取，還有糖的攝取較多有關。而這些發病率很高的國家，穀類的攝取都是比較少的，纖維的攝取也是比較少的，植物性食品的攝取也是比較少的。

終身致力於大腸癌研究的一位醫師，丹尼斯・勃凱特博士，他就曾經做過這樣的研究，他說其實大腸癌跟纖維素的攝取有很大的關係。他是做研究發現，大腸癌跟食物通過大腸的時間有關，當食

物通過的時間愈快，大腸愈健康。那怎麼樣才能讓吃下去的東西，通過大腸的時間縮短？就要吃高纖的食品。而高纖的食物通過大腸的時間，大概平均是二十到三十個小時，也就是大概是一天的時間它就排掉了。我們了解這麼短的時間排掉，也就是代表大腸在這段時間當中，吸收的毒素比較少。而我們來看一下，對於低纖高脂的飲食通過大腸的時間就不是那麼的短了，多長？他研究大概是有八十到一百個小時，也就是將近四到五天的時間，你看本來在肚子裡面停留一天的東西，要四到五天才能夠排出來。

各位朋友，我們思考一下，一塊肉放在這種天氣底下多久會臭掉？可能一天就臭掉了，沒有加任何的防腐劑多久臭掉？一天就臭掉了。一天臭掉的東西，請問擺在我們肚子裡面，我們竟然容許它可以擺幾天？四到五天，你看我們是不是對這個腸子非常的殘忍？擺在室溫底下一天臭掉的東西，我們竟然容許它在我們的腸子裡面擺四到五天，那簡直把我們的腸子糟蹋得無以復加，因此難怪這個腸子會生病。而我們了解到食物擺在腸子的時間愈久，因為人類的大腸是有皺摺的，皺摺很嚴重的，為什麼？因為它要加強吸收的力度，它要回收水分。可是當它在回收水分的過程當中，不要忘了，這些毒素也跟著被我們的大腸回收。

而現在的醫學告訴我們一個事實的現狀是，人類外表的年齡跟他大腸的年齡是一致的，人可以在外表當中反映出腸子的年齡。你看一個常常吃肉的人，他的大腸年齡一定老化得比較快，為什麼？因為他必須要吸收更多的毒素，在這個過程當中他的大腸老化得很快，因此他的外表衰老得也比較快。而且有很多的毒素經過了大腸吸收之後，身體要有排毒的過程。從哪裡排？因為排的路徑非常的有限，所以很多的毒素只好從皮膚來排，因此皮膚會有很多排毒的作用，長很多的粉刺，比較暗沉等等的。因此我們就了解到，女性

的朋友希望皮膚很白皙，最好的捷徑不是抹化妝品、抹保養品，而是什麼？而是吃素，這是事實。當然每個人體質不一樣，可是體質不好的人，正好可以用這個方式來改善自己的體質，因為腸子確實對我們的健康非常的重要，這可能是我們過去所忽略的。

大腸在吃進高纖維食物的時候，這個高纖維的東西就像刷子一樣，還可以幫我們刷掉大腸壁上的一些毒素。這都是非常好的一些好處，高纖的飲食也從而降低了癌症的發病率。歐洲有一個研究機構收集了五十一萬九千人，這也是很龐大的一個數字，研究數據指出在這五十一萬九千人當中，吃最多纖維的那一群人跟吃纖維最少的那一群人，比較起來得大腸癌的比率降低了百分之四十二，這是很顯著的差異。所以這裡告訴我們，纖維的攝取確實可以預防大腸癌的發生，也有助於我們腸子的健康。另外一個研究是發生在南非，南非白人是黑人大腸癌發病率的十七倍，南非的白人比較容易得大腸癌。原因是什麼？原因也是因為白人肉吃得比較多。我們來看一下，對動物性蛋白來講白人比黑人吃得就比較多，每天攝取量超過大概五十幾克。而對總脂肪來講，白人所攝取的更是黑人的將近一倍的量。再來對於膽固醇來講，當然白人的膽固醇也比黑人高將近一倍左右。因此你看白人的大腸癌發病率卻是黑人的十七倍之多。

因此這也告訴我們，除了我們剛剛講吃纖維很重要之外，這裡還告訴我們第二個因素，是什麼？跟大腸癌有關的第二個因素就是，動物性蛋白跟脂肪的攝取不能太多，愈多，大腸癌的發病率愈高，這個數據背後的意義是這樣。而丹尼斯博士他又研究了其中發病的機轉，告訴我們，其實為什麼吃脂肪會造成大腸癌比例增加？因為當我們吃了動物性脂肪進去之後，必須要分泌膽汁來消化這些脂肪，脂肪是透過膽汁來乳化，然後進一步消化的。而這個液體跑到

了我們腸子裡面的時候，跟腸子裡面的細菌作結合，然後這兩個合起來的混合物是一個致癌物品，它如果抹在正常的細胞上面，會讓正常的細胞變成癌細胞，從而增加了癌症發病率。因此這也告訴我們，要避免大腸癌除了多吃高纖維的植物性食品之外，還要少吃動物性的脂肪跟動物性的蛋白質，這是雙管齊下。

我們來看一下，肉食跟大腸癌比例的一個關係，在不同國家有不同的狀況。在日本，日本人每天攝取的蛋白質量大概是三十克。我們剛剛講，一般的人營養學建議只攝取多少？蛋白質攝取四十克。但是你看日本人吃肉的量比較少，他吃的是三十克，女性得大腸癌死亡的比例，十萬人當中只有七個。在英國肉類的攝取量變得很多，是一百九十七克，結果這個數字升到了二十個人。到了美國吃肉吃得更多，一天的量要到二百八十克的肉，這一個死亡率增長到三十個人。而肉吃得最多的國家是紐西蘭，紐西蘭這個國家因為肉農業非常的發達，所以它肉非常的便宜，可是也造成了他們人民的健康非常的不好，這個數字增長到四十個人。這也告訴我們，肉類的攝取確實跟大腸癌有關。

可是有一個研究發現鈣質可以預防大腸癌，有研究顯示，這個研究在暗示我們什麼？暗示我們喝牛奶可以預防大腸癌。可是這個事實並不可靠，為什麼？因為在中國健康飲食調查報告裡面，發現了什麼？發現了三十年前中國的農村鈣的攝取量其實不高，而且他們根本是不喝牛奶的，可是中國農村當中大腸癌的比例非常低，很低。可是都是誰在得大腸癌？反而都是歐美，牛奶喝得愈多的國家，鈣質攝取愈多的國家，得大腸癌的比例愈高。坎貝爾教授告訴我們，這個事實其實並不可靠，所以我們對於膳食一定要強調它的整體性，不能把單獨的一個營養分拿出來，然後討論說它對人有什麼重要性，不可以這樣子的，就是這樣子會有見木不見林的缺憾。

我們現在常常講，要攝取維他命C、維他命E、維他命的藥丸，可是我們了解到，吃這些藥丸對人體真的有幫助嗎？所以坎貝爾教授告訴我們，愈健康的人，一個完整的營養學的概念應該是攝取什麼？其實應該是攝取天然存在的這些營養成分，不應該把營養成分單獨的拿出來靠藥物來補充，這樣是有偏頗的，因為有很多營養成分之間會有什麼？會有交互作用，有的合在一起會怎麼樣？會有加強的力量，有的合在一起卻有消退的結果。因此最健康的飲食方式其實是攝取什麼？攝取來自於自然存在的這些營養成分，而不是靠吃維他命丸來得到營養的補充，這是不好的。

看完了癌症之後，我們來看看心臟病，心臟病的威脅也是很嚴重，每二十四個小時裡面，就有三千個美國人心臟病病發，這相當於九一一當中死亡的人數。可是我們看到九一一震撼了美國的社會，但是心臟病卻沒有相同的力度來喚醒世人的健康，所以我們對疾病確實太忽略了。而我們來看心臟病的原凶是什麼？這裡是一條血管，我們把血管想像成是一條河流，而這一個河流裡面如果有攝入太多的膽固醇，還有飽和的脂肪酸，以及動物性的蛋白之後，它的血管壁慢慢就會沉積這些東西，血管壁就會沉積。而本來血管壁是有彈性的，當它沉積這些東西的時候，血管壁會慢慢變成沒有彈性，我們就叫做動脈硬化。這個時候我們還不改變我們的飲食習慣的話，可能有些血管最後就會被徹底的阻塞。

我們來看一下，在一個血管發生硬化的病人身上，我們抽取一點血液出來把它靜置一段時間後，或者是離心一段時間之後拿來看。這裡有兩罐的血液，有一罐是正常人的血液，我們看到正常人的血液，它的上半部完全是透明的，透明的液體狀態，這叫血清。可是我們來看從血管硬化的病人抽出來的，他的血液沉澱之後，它的上半部幾乎是一個透明的、像果凍狀態的這些半固體狀的東西。你

看這個東西在我們的血液裡很可怕，很有可能隨時把我們的血管塞住。而血管阻塞的地方，如果發生在心臟我們叫它心臟病，如果發生在大腦我們叫它腦中風。所以這兩種疾病其實發病的原因是一個，它只是發生的部位不一樣而已，因此心臟病絕對是一個非常嚴重的疾病。

我們來看一下膽固醇，我們了解的僅僅是動物性食物攝入的一種指標而已。我們講膽固醇跟脂肪有關，可是問題出在哪裡？膽固醇跟脂肪其實就是什麼的代表？動物性食品攝入的代表。這裡有一個圖告訴我們，橫軸是動物性蛋白攝取的量，縱軸是心臟病死亡的比例，這也告訴我們什麼？在二十個國家做的調查，調查的樣品落在五十五歲到五十九歲男性的身上，它告訴我們在這個年齡當中，每天攝取愈多的動物性蛋白，就是吃肉吃得愈多，死於心臟病的比例也愈高。因此我們就了解到，心臟病跟膳食也是有非常密切的關係。

在美國有個醫生叫歐尼斯醫生，他的膳食研究裡面，也給我們一個非常好的證實。他找到了兩群的病人，把他們分成實驗組跟對照組，這兩群都是心臟病的病人。實驗組只攝取植物性的食物，就是讓他們吃素，吃健康的素食，而裡面大概只有百分之十的熱量來自於脂肪，而對照組讓他吃藥。一個讓他吃食物，食療；一個讓他吃藥，就是心臟病的藥物，但是其他的不變，你愛吃什麼你還是吃什麼。結果一年之後發現，實驗組的膽固醇水平，從二百二十七降到一百七十二，這是很顯著的差異，降了五十多。對照組吃藥，吃藥有沒有關係？吃藥竟然沒有改善。第一組是藥物都沒有吃只吃食療，他的膽固醇降的水平是顯著的。可是第二組竟然沒有任何的改變，不但沒有改變，而且比實驗組還要高。然而更重要的是什麼？實驗組胸痛的程度下降百分之九十一，而對照組胸痛的程度卻提高

了百分之一百六十五。你看這告訴我們，確實心臟病在飲食調整之後得到了極大的改善，這是一個很重要的實驗。我們因為時間的關係沒有辦法講很多的實驗，可是我跟大家說明的是，在很多的研究報告裡面，這樣的實驗已經被重複不下幾百次，而最後所突顯的結果都是怎麼樣？都是告訴我們動物性的飲食確實是有很大的壞處。

我們再來看肥胖的問題，現在很多人對這個問題很關注，因為肥胖不但影響我們的行動，而且影響身體的健康。所以我們不應該只是把肥胖當成是單一的一個疾病，因為伴隨著肥胖會產生的疾病非常的多。肥胖經常伴隨的是膽固醇的升高，II 型糖尿病的增加，血壓的升高，還有骨科疾病的嚴重，以及一系列文明病的展現，像膽結石、像癌症等等的。而幾個減肥應該有的態度是什麼？第一個減肥不能夠求快速。我們在坊間看到有很多的廣告，告訴我們一個禮拜之後會瘦多少，一個月之後會瘦到什麼樣的程度。其實這些觀念都不一定是健康的觀念，真正健康的觀念是減肥不能求速，一定要漸進的而且安全的模式。再來怎樣的模式是最安全的？嚴格採取純天然的素食效果是最好的。

可是我們要很小心的一點是，現在人對吃素有很大的誤解，認為什麼是吃素？喝牛奶，吃雞蛋，還有吃甜點，這都叫吃素。其實在這裡要給大家建議一個非常重要的觀念，現在講嚴格的素食應該是完全遠離雞蛋，完全遠離牛奶，完全遠離這些精緻的碳水化合物；就是非常精致的西點，像蛋糕、像很精致的餅乾等等的這些東西。因為這些東西吃了之後，不但對肥胖的減除沒有幫助，反而增加負擔。因為我們剛剛看到，雞蛋是所有列出來常見食物當中膽固醇最高的，這是很可怕的一件事情。而牛奶也是一個隱藏非常大危機的食品，剛剛講到酪蛋白促癌，而且是快速的促進癌症，後面我們當然還有一些事例等一下會討論到，讓大家了解牛奶其實不是我們

想像的那個樣子。

我們來思考一下，減肥要不要斤斤計較食物的熱量？其實也不要，因為我們看到很多朋友在減肥的時候，每天活得很辛苦，為什麼？他要計算這個卡路里有多少，我的卡路里不能超過多少。其實告訴大家，這是很痛苦的一件事情，不需要做這件事情。因為中國健康飲食調查報告告訴我們，這是坎貝爾教授告訴我們的，他說在二十多年前將近三十年前，中國的成年人每天攝取的，它是經過體重的校正，六十五公斤做一個單位。校正之後六十五公斤的成年人，一天攝取的卡路里大概是二千六百四十一千卡。而美國遠低於這個數字，他攝入的卡路里是一千九百八十九千卡。你看美國攝取的卡路里少，結果美國人肥胖的比中國人多很多，告訴我們什麼？減肥要不要餓肚子？減肥根本不要餓肚子。為什麼？因為要吃對東西。如果東西吃錯了，雖然卡路里很低，可是全部變成脂肪，它就變成肥胖的根源。如果東西吃對了，即使卡路里很高，能量、熱量很高，但是它怎麼樣？它變成熱量散發出去。

我們來看一下這裡的結論，是以單位體重來計算中國人熱量的攝取，比美國人還要高百分之三十，可是體重中國人卻比美國人低百分之二十。這個對想減肥的人來講，確實是一個福音，為什麼？因為減肥不需要餓肚子，要會吃。吃什麼？我們來看一下，第一個肥胖的機轉，你如果吃的是高蛋白、高脂肪的飲食，它到人體裡面就轉化成脂肪，然後儲藏起來，因此就變成肥胖。而如果我們吃的是一個低蛋白、低脂肪飲食，正好相反，它不會以脂肪的形式儲存，它會以熱量的形式來發散。所以要減肥的人多吃什麼？低脂肪、低蛋白的東西，他可以吃飽肚子，而且用熱量的方式來發散，因此比較不容易發胖。所以這告訴我們要會吃，不要斤斤計較熱量，不要在那邊計算卡路里，那是沒有意義的。所以最重要減肥一定要遠

離什麼？要遠離動物性的膳食。而肥胖症其實跟糖尿病有很密切的關聯性，這個關聯性現在的醫學也觀察到了，但是不是只有肥胖的人會得糖尿病。而我們下面要跟大家介紹一下，糖尿病到底是一個什麼樣的疾病。

從一九九０年到一九九八年，美國得糖尿病的人病例上升百分之三十三，而且併發症非常的嚴重。患了糖尿病的人再患心臟病跟腦中風的危險，比正常人升高二到四倍，而百分之七十以上糖尿病患者伴隨著高血壓。再來糖尿病是成年人失明的主要原因，成年之後失明的一個主要因素是糖尿病。再來糖尿病是晚期腎病的主要原因，而百分之六十到百分之七十的糖尿病患者，有中度或重度的神經系統的損傷。更可怕的是，超過百分之六十的糖尿病患者，必須接受下肢的截肢手術，而且糖尿病也會伴隨著牙周病，造成成年人牙齒的脫落。就我們了解，糖尿病有這麼樣可怕的一個併發症，而現代有很多人是糖尿病的患者。到底為什麼會得糖尿病，它跟飲食有什麼樣的關聯性，怎麼樣能夠透過膳食或者是透過什麼樣的生活習慣，來降低糖尿病的發病率，這也是我們現代人非常關心的一件事情。

我們再休息一下，在下一節課我們把這個課題，再跟大家來做一個比較深入的一個分享，那這一節課我們就先暫時分享到這裡。好，謝謝大家。