尊敬的各位朋友，大家好。上一集跟大家分享到人類的組織器官，到底是適合吃什麼樣的膳食。我們從嘴巴開始來探討結構上的適應性，我們看到肉食動物，牠兩顆非常顯著的犬齒，主要是用來切割肉類的食物。這在人類的牙齒上面，並沒有看到這麼樣顯著的特徵。比照臼齒，又發現肉食類動物的臼齒，並沒有像人類這樣平整的狀況，顯示出它並不是適合用來磨碎植物性的膳食。像牛、馬、人類的臼齒，很清楚的它是用來讓我們磨碎，比較難以消化的纖維。再看到唾腺的結構，我們發現肉食動物的唾液腺也非常的退化，呈弱酸性的狀況。原因是因為牠不是吃素的，牠不需要有很進化的唾腺，來分解植物膳食的醣類。因此從整個口部的結構上來講，其實已經可以分出一個大概。

往消化道裡面走到了胃部，我們上一節課也跟大家說過，胃部胃液的分泌，肉食動物是素食動物胃液強度的二十倍。原因是因為這麼強的胃酸，是為了適應肉食動物，牠分解肉食的狀況。如果我們吃太多肉，我們的胃部就必須被強迫分泌更多的胃酸，這個時候我們的胃部，就可能受到這些強酸的影響，久而久之，就很容易形成一些潰瘍的狀況。過多的胃酸在休息的時候，它可能又會順著我們的食道逆流回來，傷害到我們的食道跟咽喉。所以現在很多的人感覺到咽喉，莫名其妙的有這樣沙啞、腫痛的現象。但是話並沒有講很多，或者是也沒有感冒的症狀，這個時候可能就是胃液灼傷的現象。這個狀態只要減少肉食的攝取，或者是把肉食的攝取斷掉，暫時的斷掉，以蔬食來做食物的主要攝取，過一段時間，甚至不用吃胃藥就可以痊癒。這也是現代人非常普遍的小毛病，不過這個小

毛病拖久了之後，我們的咽喉就會受到很大的損傷，甚至於我們的食道也會受到很大的傷害。這是醫學上的常識，希望各位朋友可以做為參考。

下面這張投影片我們談到，繼續往下走，在消化道的後面，我們看到小腸跟大腸，人類的小腸的長度是非常長的。上面講到，它的長度大概是我們背脊的十二倍，這樣的一個長度。我們看到我們肚子雖然可能很小，但是如果把裡面的腸子拿出來，攤開來看的話，其實是很長的。再加上大腸的腸壁是非常皺摺的，它適合慢慢的去消化纖維豐富的食品，而不是肉食。我們前面也說到，在愛爾蘭一個知名的醫生，他曾經做過這樣的臨床的調查，他發現植物性的膳食，在通過人類的腸道的時候，它會很快的被排出去。原因是因為高含量的纖維素，刺激我們腸壁的蠕動，讓我們的腸壁有正常的蠕動狀態，然後它就可以促進，我們消化跟排泄這樣的進程。

可是如果我們吃太多的動物性膳食，動物性膳食由於缺乏纖維素，因此我們腸子的蠕動，就會受到阻礙。再加上小腸的長度，這麼的長，它沒有辦法很快速的排出去的時候，肉品的殘渣，就在我們的腸子裡面腐爛。造成我們腸子第一個吸收到很多的毒素，第二個是腸內菌種的生態，就會因此而改變。這些毒素會讓益生菌沒有辦法生存得很好，反而讓一些有害的菌種滋生。這也是我們前面跟大家溝通過的問題，那就是「物必自腐，而後蟲生」。我們自己的體質確實靠我們自己來建立，建立好的體質就要順應自然，人的身體適合吃什麼樣的飲食，這是自然的規律；我們背著自然的規律而走，人體就會產生疾病。人的腸子這麼的長，它最主要就是用來，適應人類消化植物性的膳食，而不是動物性的膳食。

我們來看投影片，反觀肉食性的動物，我們看到牠小腸的長度，大概只有背脊的三倍，跟人類的小腸長度比起來，確實差非常的

多。它很短，很明顯的，很短，為什麼它要這麼短？因為它的設計，就是用來適應消化肉類的食品，牠們吃完肉類食物之後，進入到小腸消化。由於沒有太多的纖維素，而又會產生很多的代謝之後，腐化的這些毒素。因此這些動物牠們的生理構造，就適應到這樣的狀況，牠希望吃進去的肉食，很快的就從腸子裡面排掉，否則牠的生理上的健康，會受到很大的負面的影響。因此我們從小腸的長度，可以看到事實上素食動物跟肉食動物，有個非常大的差異。再來大腸也是一樣，人類的大腸腸壁皺摺是很多的，為什麼要這麼多？因為它要增加吸收的表面積，讓水分能夠在大腸，在比較有效率的被回收。

但是反觀這些肉食動物的大腸，牠的腸壁是非常光滑，沒有那麼多的皺摺。原因也在於這些動物牠們生理構造上面，適應到肉食的排泄物，牠們再重新回收這些水分的時候，不希望連這些毒素回收得太多。因此這些生理構造，都說明了食物的適應性，順著生理構造去飲食，或者是生活的話，我們的身體健康就得到基本的保障。如果逆著這個生理構造去飲食，或生活的話，很有可能我們的壽命，還有我們的健康就會受到相當大的損害。這是從生理的構造來觀察的結果。所以很多人了解到這些，前面我們說的科學的驗證，也了解到營養的比較，確實素食比肉食還要有營養，也了解到人類的體質確實適合素食的食用。

可是還是有很多的朋友有這樣的疑問，我們看這張投影片，素食者的體力好像比較差。一般的朋友都會有這樣的考慮，好像吃素的人看起來身體比較弱的，比較沒有精神的。其實這些印象都是成見，並沒有實質的道理，怎麼這樣說？我們調查過很多的研究報告，跟這樣子的認知是相反的。我們來看這張投影片，在體力的比較上，很多知名的學校，像耶魯大學、密西根大學、布魯塞爾大學，

像這些很有名的大學，有很多的研究團隊，也曾經做過很多的實驗來比較，到底是吃素的人身體體力比較好，還是吃肉的人身體比較好？產生了非常多的實驗結果，結果都發現素食者的體力，並沒有比較差。

我們來看一下，第一個素食者的精力約為肉食者的兩倍。這是在很多的研究裡面，我們萃取出來的幾個項目，素食者的精力比肉食者還要好。第二個，疲勞後恢復強壯，以及敏捷，這三項指標，素食者都比肉食者還要表現得好。就是素食者在工作疲勞之後，只要稍事休息，他就可以恢復生理的體力。而且在強壯的指標跟敏捷，就是動作非常的敏捷，這樣的指標上都優於肉食者。最後素食者疲倦負荷的時間，大概是肉食者的兩到三倍，也就是同樣做一個勞力的工作，不是勞心的工作，勞力的工作他疲倦負荷，就是從工作到疲倦了，這個負荷的時間，大概是肉食者的兩到三倍。也就是說吃素的人是精神面貌，或者是各方面動作的敏捷。還有甚至於我們前面說過的，智力發展，因為不是酸性體質，智力的發展也是優於肉食者的。

從這些實驗結果，可能有些朋友還是感覺有問題。因為現在大多數人都希望看到證據，或者看到有實際的例子。下面這張投影片，我們就跟大家說明實際的例子，運動家現身說法。在十一屆的柏林奧運，馬拉松的項目有個冠軍的選手，是韓國的選手叫孫基禎先生。這位先生他是個素食者，我們都曉得，馬拉松比賽，是非常考驗體力的比賽，沒有相當的體力，沒有辦法非常順利的跑完全程。甚至於你要拿到冠軍的話，那個體力的負荷，耐力的考驗，不是一般人可以做得到的。而我們看到這位韓國選手，事實上他得到了冠軍的頭銜，他是個素食者。十一屆的柏林奧運，因為有了這樣的選手出現，造成當時輿論的一些轟動，也讓很多的德國人，因此而對

素食有很大的改觀，這個事件也影響到很多的歐洲人，後來認同素食。

我們也曉得在運動員的調查裡面，我們發現很多的運動員，其實壽命並不是很長的。有一份調查報告顯示，美式足球的隊員，他們的平均壽命，大概就只有五十四歲。為什麼？其一可能是跟他們體力的這種訓練，違反了身體正常的生理特徵，這是其一。其二很有可能是因為他們的飲食的結構裡面，肉品的含量太多。當然這是一般人的成見，認為吃肉比較有體力，比較有耐力，事實上反而可能適得其反。但是我們來看投影片，孫基禎先生享年九十歲，這位馬拉松的選手，他終身接受這麼樣嚴苛的訓練，這麼樣付出體力、勞力的訓練，可是居然他這麼樣的長壽。我們從這個壽命的指標來看，又更加肯定素食對身體的利益，它不但沒有讓選手的成績下降，讓他的體力衰弱。不但沒有，反而讓他締造這麼好的成績，而且這麼長的壽命。

但是很多的朋友聽到這裡，也許會認為這是特例，或者這是東方人的例子，有沒有西方人的例子？有的。這張投影片我們看到這位先生，九面奧運短跑金牌卡爾路易士。卡爾路易士曾說我參賽表現最佳的一年，正是我開始吃素的那一年。我想卡爾路易士是所有關心體育訊息的朋友，非常熟悉的一位運動明星。他在奧運場上金牌的數目，也是很少人有辦法達到這樣的金牌數目。他一開始的時候並不是素食者，而是後來他調整了他的飲食之後，他發現素食讓他的體力更佳的，更上一層樓。甚至於這位運動家還是嚴格的素食者，連牛奶跟雞蛋一點都不沾的，他在做集訓的時候。這個狀況告訴我們，因為人類在消化肉食的時候，要付出很大的能量。一般來講臨床醫學做過這樣的研究，它發現在能量的獲取上，我們吃蔬菜水果，大概可以回收百分之九十的能量。因為蔬菜水果吃到人體裡

面，它要經過消化，消化也需要浪費能量。而消化蔬菜水果對我們的生理構造來講，它的負擔比較少，比較容易。

所以它只要付出百分之十的能量，就足以把蔬菜水果消化，剩下百分之九十的能量它是可以回收的。吃一碗米飯，平均大概是需要百分之三十的能量，所以它能夠回收的能量，降到百分之七十。如果是吃肉類的話，不管是什麼樣的肉類，吃到我們肚子裡面，因為我們的生理構造，剛剛說過，不是用來適應消化這些肉類的，所以它必須花更多的能量，才能把這些肉類給消化掉。臨床的研究發現，居然消化肉類的能量，人類要付出百分之七十的能量來消化。所以吃肉，我們只能回收百分之三十的能量，這是非常沒有效益的一件事情。所以在能量的損失非常高的情況下，就透支了我們的體力跟精力的消耗。所以這些運動家很清楚的了解到，這樣的生理特徵。因此卡爾路易士在他集訓的時候，甚至於連牛奶跟雞蛋都是不吃的，這個讓他的體力跟爆發力，都有非常好的表現。當然卡爾路易士只是眾多吃素者，表現良好的運動員之一。

下面我們看這個投影片，這個運動家是大衛史考特。大衛史考特曾經說，「運動員需要動物性蛋白質的說法，其實是可笑的謬論。」因為他本身是素食者。大衛史考特曾經連續三年，贏得夏威夷鐵人三項持久賽的冠軍，我們看到他在照片上，是他在拿到鐵人三項冠軍的鏡頭。什麼是鐵人三項持久賽？這裡我們可以看到，就是第一個，是二點四英里的海裡長泳，他必須要先克服；第二個是一百一十二英里單車，長程的單車接力；再來，在前面經歷過這麼多耐力考驗之後，最後他還要跑二十六點二英里的長跑，最後抵達終點。各位朋友，從這個鐵人三項持久賽的歷程上來講，我們就曉得，他需要耗費相當龐大的體力。沒有相當龐大的體力，沒有相當優秀的耐力表現，是做不到的。他的肌肉的協調性，以及他全身在適

應這麼激烈運動付出上，必須要比一般的人更要來得，更大的考驗。如果他沒有體力怎麼做得到？因此素食並不會讓一個人沒有體力、沒有耐力。這是大衛史考特為我們所現身說法的狀況。

下面這張投影片，我們再來看另外一個運動家，這個人叫做愛德溫摩西。愛德溫摩西這個人他曾經在一九七六年到一九八四年，這幾次中間的奧運，大概經過三次的奧運，四百米跨欄金牌都是他來囊括的。他個人更曾經在一九七七到一九八七年之間，這幾年世界上各種跨欄賽事裡面，創下了一百二十二場比賽，連勝的記錄，連勝沒有一次是失手的。而摩西本身是個素食者，他也是吃素的，我們可以看到，這是個黑人的名將，他在運動場上的表現，也是非常驚人的。連續三次的奧運都拿下金牌，而且在十年內締造了，一百二十二場不敗的記錄，這不是一般體力能夠達到的，而他是素食者，他並沒有靠肉食，來得到他的能量，並沒有的。一般人為什麼覺得，吃肉才會有能量？其實這是誤解，這個誤解來自於，肉食的消化過程當中，它會產生一些，類似像嗎啡一樣的化學成分。它會刺激我們的神經系統，讓我們的神經系統，以為我們的精神狀態很好。事實上並不是真實的情況，而是一種被刺激性物質所刺激的情況，而這樣的刺激會讓人上癮，對肉食上癮。

所以一般人在從肉食要過渡到素食，一開始的階段上，都會有非常一段長時間的過渡，原因在哪裡？就是在對肉食的癮做格鬥、抗爭的階段，這也是十分正常的。所以各位朋友，當我們已經習慣肉食，我們又明白素食，對人體健康的這些道理之後，我們很嚮往素食的飲食習慣，因為我們知道它對身體的好處。那如何來順利的跨到素食這樣的飲食？我們建議您可以採取漸進的模式，不需要一開始就立刻斷掉，您可以慢慢的減少。從四條腿的我們先不要吃，吃兩條腿的，過一段時間兩條腿的也不要吃，我們吃一條腿的。很

多的朋友問我，一條腿的是什麼？一條腿的就是蘑菇。蘑菇的味道在很多的素料裡面，其實做得很像肉食的味道，從這樣子我們慢慢過渡到素食裡面。再從一條腿的過渡到沒有腿的，就完成了整個素食成功的過渡。這也是給各位朋友做個參考。

下面還有一個運動家，他叫做穆雷羅斯。穆雷羅斯他曾經在一九五六年的時候，在墨爾本奧運贏得三面游泳金牌，而當時他只有十七歲，這位運動家他在兩歲的時候就開始吃素了。其實兩歲開始吃素，意思就是他小的時候身體的消化道裡面，很少接受到肉食的污染，因此他的消化道是很乾淨的，身體是很乾淨的。所以我們可以看到他在十七歲的時候，就有能力在奧運場上贏得三面游泳的金牌。各位朋友，當我們看到這些運動家現身說法之後，我們還會認為吃素是沒有營養的，沒有體力的事情嗎？事實上這個觀念我們應該要去修正。

而我們再看下一張投影片，我們發現在自然界體力好，而且壽命長的動物，都是吃素的。你看馬、牛、大象牠們都是吃素的，我們能說牠們沒有體力嗎？千里馬這麼有體力的表現，牛牠能拉載重物的能力，是一般動物所無法比擬的。再來大象，這麼龐大的身軀，牠的能量來源其實只有靠什麼？靠植物性的膳食。牠不是很健康嗎？而且牠們都很長壽。因此各位朋友，自然界告訴我們什麼？告訴我們只有適不適合的飲食，而沒有好不好的飲食。這個飲食沒有善惡，只有適不適合，適合的飲食它就能夠讓我們的身體健康，就能讓我們的體力充沛，這是我們應該要去思考的。在整個世界上我們也可以觀察到這樣的現象，素食的族群，往往在很多臨床醫學的研究報告裡面，發現某些宗教團體吃素的族群，確實他們在慢性病的罹患率上明顯的降低，而且體力上、耐力上、體質上，也並不比一般的族群還要差。所以我們看到了這些現象之後，我們應該更有

信心。

下面很多人還會有些疑問，成年人適合吃素，那兒童，可能很多人還有這樣的疑問。我們看到這麼多的證據，覺得不錯，成年人吃素應該沒什麼問題，但是兒童適合吃素嗎？答案是肯定的。許多的研究證實，素食兒童他的發育不但正常，而且身體與頭腦的反應，皆比肉食的兒童還要好。在前面我們也跟大家提過，素食兒童因為吃素的關係，他的體質是正常的。吃了太多肉的小朋友，他的體質可能會偏酸，偏酸之後，我們身體的這些機能反應，都會下降，吸氧率，就是吸帶氧氣的效率下降，組織器官裡面接受到這些氧氣的供應下降之後，他的腦袋可能會受到一些影響，當然影響到智力，影響到反應等等的，這一連串的後遺症就出來了。所以很多人了解到，確實素食的兒童可能比較敏捷，比較聰明，但是還是有些朋友有疑問。

我們看投影片，素食兒童好像比同儕要來得苗條，來得比較瘦。可是各位朋友，瘦不好嗎？很多人直覺上，覺得比較瘦看起來，這叫面有菜色。其實瘦並不一定不好，我們看這裡講到，中度肥胖的兒童高血壓的發病率，大概是百分之三十，這是他長大之後的發病率。重度肥胖的兒童，脂肪肝的發病率是百分之八十，大概長大之後會有百分之八十罹患脂肪肝。這我們在前面看到，大學生的健康調查報告也看到了。百分之八十的兒童肥胖，會延續到成年人的階段，造成他終身健康上的隱憂。現在的兒童為什麼看起來那麼胖？當然很多的原因，我們前面已經跟大家說過，這些含糖飲料，還有漢堡、薯條、炸雞，這些飲食的偏差，還有很多零食的使用都讓我們的下一代，現在的身體質量指數，ＢＭＩ指數都已經有偏重，這樣的狀況，這對於全民的健康確實威脅很大。

下面我們看到兒童適合吃素嗎？是的，因為只有偏食才會引起

營養不良，而素食不會。可是很多人會有個疑問，好像吃素的兒童到青少年的階段，好像發育比較慢，好像長得比較沒有那麼的快。其實各位朋友這也是什麼？也是錯覺。因為只要營養均衡，運動量適量，就沒有這些問題。為什麼我們會覺得吃素的兒童發育較慢，吃肉的兒童長得比較快？各位朋友，我們忽略了非常嚴重的課題。那就是高動物性的脂肪跟激素的殘留，很有可能加速青少年青春期的提早。而青春期的提早，更會讓成年之後身體狀況變差，壽命減短，這是個非常嚴重的問題。科學家在臨床的醫學裡面，做過很多的研究，他發現脂肪的攝取，會促進女性荷爾蒙的分泌。一般肉食的女性一生當中，她身體的女性荷爾蒙的濃度，大概是素食婦女的三到五倍。

我們前面已經說過，這個現象會造成青春期的提前，更年期的遲緩，這都會增加女性乳腺癌罹患的比例。從這個角度來看，我們也可以很清楚的聯繫到，為什麼西方的女性，乳腺癌的罹患率遠遠高於東方的女性？前面也講過，每八個當中就有一個，這是二０００年的數據在美國。但是回到東方的社會來看，我們前面也說到，台灣的女性雖然乳腺癌的罹患率，沒有像歐美那麼高，可是年齡層怎麼樣？下降了。三十五歲以下罹患乳腺癌的女性，我們群體的個數，居然比歐美還要高出好幾倍，為什麼？從這裡也可以看得到，因為我們近幾年來飲食的結構，飲食的習慣有非常重大的改變。

像這些洋快餐，我們講的漢堡、薯條，還有西方的膳食模式這麼樣的盛行。以至於我們下一代的健康，已經產生很大的這些改變，造成我們整個癌症的罹患年齡下降，罹患率升高。年齡下降，十四歲的、十八歲的，很輕的年紀都罹患了癌症。我們在報紙上也看到，現在大學生罹患癌症的比率，也愈來愈高，有大一的新生一進去報到，一檢查就知道，發現自己已經有肝癌，有個例子是一個二

十八歲的女性研究生，她也罹患了癌症。這些報導在現代其實常常看到，在過去十年前、二十年前都是叫做罕見的，非常罕見的。原因在哪裡？脂肪的攝取、肉食的攝取偏高，造成荷爾蒙的分泌錯亂。

另外一個問題在於荷爾蒙激素的殘留，肉品生長素的殘留，是我們現代養殖的現狀很嚴重的問題。在過去幾千年的歷史裡面，我們沒有看到人類像現代這樣頻繁的肉食，我們沒有看到，這是歷史記載上看不到的。現在人吃肉的頻率跟氾濫的程度，是有史以來所見不到的，原因在哪裡？因為過去沒有這樣養殖的條件。拜現在養殖業技術提升所致，現代人的肉食才有可能這樣子的普遍。怎麼養？現在的養殖都是集中型的養殖，這集中式的養殖它必須面臨的改革就很多，譬如像會遇到疾病的問題。譬如說一個養雞場，養了三、四萬隻雞，如果其中有一隻雞生病了，可能三、四萬隻都會感染而死亡，所以第一個問題就要面臨到生病的問題，牲畜生病的問題。所以就產生了抗生素餵養，抗生素殘留的問題，這是第一個問題。第二個遇到的問題是，飼養的速度來不急銷售的速度。怎麼辦？讓這些動物長快一點。怎麼樣才能長得很快？只有用生長素來做輔助，生長素在輔助的過程當中，就會產生生長素的殘留。

我曾經聽說過，一隻雞在出生到養殖，從養殖場出來，僅僅歷經了二十八天的飼養。二十八天，我們曉得在過去雞的養殖，二十八天是沒有辦法販賣的，那牠太小了。但是現在居然二十八天，就能夠拿到市場上去銷售，可見得這個雞是在不正常的情況之下，被養出來的。但是你說為什麼他們要這樣子養？因為他不這樣子養，沒有辦法供應市場上消耗的速度。所以各位朋友，行有不得還是要反求諸己，我們不能去怪這些飼養者他的飼養方法。他為什麼養？因為我們想吃，因為我們需要消耗這麼多肉品的量。如果我們都曉

得，飼養的方式所產生的肉品是有問題的，我們不願意這樣子的飲食，進入到我們的身體當中，去污染我們的身體的時候，自然而然，整個商業的平衡，就會趨向那個方向。我們所吃到的飲食就會往健康的方向來走，這是我們消費者應該要有這樣的意識。

回到我們的主題，當我們的孩子，吃進大量這樣子殘留有生長激素的，這些肉品，當然反應到我們的身體裡面，這些生長素對我們的身體會有些干擾。所以我們可以看到現在的孩子，確實比過去的青春期，都已經提早了很多，更早熟，長得更高。而我們感覺很好，好像營養很充分，其實這是不正常的生長曲線。我們現在都把不正常的當成正常的，反而很正常的生長曲線，我們覺得他長得太慢。可是青春期的提前好嗎？各位朋友，青春期愈早到，就像花愈早開，就愈早凋落一樣，他的壽命會受到很大的威脅。還有當然很多的疾病，也會因此而長出來，所以並不是長得愈快愈好。現在引發很嚴重的另外一個問題，那就是有太多的孩子，青春期提早得太早。在醫院裡面現在有個門診的量非常龐大，就是有關於兒童，他的青春期提早的這種門診。

我們聽說在一個知名的醫院裡面，曾經有這樣的一個病例，就是一位小女孩在四歲的時候，就已經有月經。我們看到這樣的孩子，她的未來的人生是平坦的嗎？為什麼這麼早就有青春期的特徵。就有第二性徵？因為肉食，還有不正常的這些食物吃得太多所造成的。這也是我們現在父母應該要非常注意的，孩子的炸雞吃得這麼多，還有不正常的飲食吃這麼多，都會讓我們孩子的健康，在不知不覺中流失掉。所以我們如果有機會，去賣這些商品的商店去看，您拿起動物的骨頭，譬如說一塊炸雞，您拿起它的骨頭，您把它折斷看看，折看看。老一輩的人，應該都會有這樣的經驗，折下去，它的骨頭是非常脆弱的。因為它的成長時間太短了，它沒有足夠的

時間，讓這個骨頭做非常完整的發育，所以它一折就斷。我這也是聽很多的朋友跟我分享，因為我們已經素食很多年，並不是很清楚。但是朋友告訴我，現代的雞肉，如果沒有加這些調味料，就是用比較清淡的方式去烹調，沒有雞的味道，跟過去的土雞，牠的味道是不一樣的。各位朋友，這是我們要注意的另外問題。

這裡我們看到這個圖，它跟我們分享到，日本女性，平均初經的年齡，就是她的青春期的年齡，我們看到從一八七五到一九七四年，就是一百年的統計數字，我們可以看到，從十八世紀日本婦女青春期十六點五歲，這是平均。一直到一九七四年，青春期居然已經提前到十二點二歲，也就是提前了四年左右，四歲左右。而這個趨勢到二００七年還在增長，並沒有消退的狀況。所以我們看到這些青春期的提前、癌症的增加，都跟我們飲食上的改變有十分重大的關係。這一節因為時間的關係，我們先分享到這裡，謝謝大家。