尊敬的各位朋友，大家好！

上一節跟大家分享到有關體質的問題，我們講到酸性體質是跟所有的慢性病，都有非常密切的一個關聯性。我們也提到在人體的體質當中，是比較中性偏弱鹼的體質；如果往酸性的地方稍微偏一點點，到了中性這個地方，人的身體就很有可能因此而罹患癌症。所以癌細胞是被人體的偏酸性體質養出來的。我們也提到人體偏中性的體質也有利於一些病原菌的生長。這個病原菌在進到我們的體內當中，如果我們身體的體液不在正常的生理範圍，就利於這些病原菌它繁殖之後造成我們身體的疾病。看到這一點，我們開始對於疾病與生理的狀況有更進一步的了解。過去，幾乎所有的生物學理論都把人生病的原因推給微生物，認為微生物讓人產生疾病。事實上，這樣的觀念在我們體質的探索之後，了解到並不是非常的客觀，因為微生物只是人生病的條件之一；如果人的身體沒有它適合生長的環境，微生物也沒有辦法發揮它致病的作用。所以，中國古代的諺語講：「物必自腐而後蟲生」。在過去，很多人反對這樣的講法，以為因為有微生物，所以這個東西它會腐爛，事實上，不是這個樣子的。物質本身它必然自己的本質產生了變化，在裡面的微生物它才可以發生作用，把這個東西讓它腐爛，它有先後的一個次第。因此從體質的研究當中，我們更認識到自己應該對自己的身體健康，負起百分之百的責任，我們自己可以掌握自己的體質往好的方向走，或者是往壞的方向走。

上一節課，我們也很清楚的跟大家提到，人體的體質酸鹼度只要降低0.2，它的攜氧量，攜帶氧氣的能力就會降低69.4%，這也造

成了身體疾病的一個很重要的關鍵，這叫缺氧的體質。而缺氧的體質跟酸性的體質，其實是一體的兩面，酸性體質它就會造成身體缺氧，細胞、組織跟器官的缺氧，就會衍生出很多的慢性病。因此，我們就了解到體質非常的重要。酸鹼度還有另外一個非常重要的功能，那就是身體有非常多的化學反應，它是一個很複雜的生物化學代謝反應的一個過程。每個代謝的過程都需要由酵素，就是我們稱的酶來催化。這個酶對於酸鹼度是非常的敏感，酸鹼度哪怕變動一點點，都可能對這個酶的活性有非常嚴重的影響。人體的正常體質既然是介於弱鹼性的，就是7.35~7.45之間，正常情況之下，這個酶也是在弱鹼性的環境之下，能夠發揮最好的效果。但是，如果我們長期錯誤的飲食，或者是錯誤的生活方式，就會讓我們的體質偏酸。這樣子一方面攜氧量降低，讓病菌可以藉此而滋生；另外一方面，也嚴重的干擾到我們體內的酵素酶發揮的活性。所以體質的重要性我們在這裡可見一斑。

我們接下來介紹一下，體質的酸鹼它是怎麼樣來做調控的。其實我們體質的酸鹼，除了我們自己的日常生活作息會影響之外，最大的一個影響是來自於我們對飲食的攝取。這個投影片把食物的酸鹼性給我們列出來。我們來看一下，在我們圖片的左手邊，我們列出酸性的這些食物。最左邊這一排是強酸性的食物，就是它酸性的力量是最強的，吃了這些飲食之後，到我們體內會造成非常強的酸性代謝物。我們來看一下，包括可樂，這是一個碳酸的飲料，可樂的飲品在現代非常的普遍，但是這個飲料並不是一個非常健康的飲料，它的酸性造成我們體內酸性的貢獻非常的巨大。下來綠色的這個是指非動物性的食品，包括甜點，像蛋糕、像糕點之類的。再來白糖，白糖也是一個非常強酸的食品。下面紅色的部分代表的是動物性的食品，包括蛋黃、乳酪、金槍魚、比目魚、烏魚子，還有柴

魚等等，這些動物性的食品。中間這一行是中度酸性的食品，綠色的這個是非動物性的，白麵。下來我們看到火腿、培根、雞肉、豬肉、鰻魚、牛肉、奶油，還有羊肉等等這些動物性的食品，幾乎都提供比較中度的酸性。再往右邊的第三排是弱酸性的食品，包括飲料裡面有啤酒，還有酒類，下面白米、花生、巧克力、炸豆腐，這是屬於植物性的。下面章魚、文蛤跟泥鰍等等，這是屬於弱酸性的。從這裡我們看到了一個比較大的趨勢，那就是幾乎所有動物性的食品它都是酸性的，可以了解到肉類的或者是動物性的製品，它對人類的體質其實並不是非常有利的。植物性的食品裡面也有一個共通性，那就是經過加工的植物性的食品，它呈現出來的也是一種比較酸性的表徵。飲料裡面就是我們說的，碳酸飲料和酒類也都是屬於酸性的，這是這一大類。

再來，我們來看鹼性的食品，這我就不要一個一個來念了。大家可以看到，全部都是綠色的（綠色的字體），表示它全部都是屬於植物性的，也就是非動物性的膳食，包括蔬菜、包括水果、包括海洋裡面的這些海菜類的食品。這些我們現在看起來，以我們現在的語言來講，這些是健康的食品，它是名符其實的一個健康食品。它的特徵是沒有經過細緻加工，純天然的植物性膳食。我們可以從這裡來分一個大概，就是粗糧，粗的、自然的植物性的膳食，它偏向鹼性；動物性的膳食跟細加工的，或者是一些刺激性的飲料，它比較偏向的是酸性食品。這幾類我們很容易的就可以把它區分出來。

我們來檢驗看一看，我們到底是屬於什麼樣的一個體質。據臨床研究報告顯示，現在大致上有70%的人是屬於酸性的體質。這個百分點跟我們現在慢性病的比例，其實是差不多的。70%的人有酸性的體質，把它用另外一個方式來理解，就是大概有70%的人是處

於亞健康的一個狀態，那並不是一個健康的狀態。我們來思考一下，我們到底是屬於這70%，還是屬於那30%？其實我們自己的體質是酸性的還是鹼性的，不需要去問別人，我們只要自己反省一下，我們每天吃進肚子裡面的東西是以什麼為主就可以知道了。如果我們所偏好的食物是魚類，是所有的肉類、奶類、蛋類、油脂（我們喜歡吃得很油）、精緻的西點，喜歡吃這些蛋糕、糕餅，還有精緻的餅乾等等；我們喜歡吃甜食、糖果、巧克力；我們喜歡抽煙、喜歡喝酒，很有可能我們是在這70%的範圍裡面。而酸性的食物不但是造成酸性體質的一個根本，它也是為慢性病製造環境，也是老化的一個指標。身體的體質愈酸，人就老得愈快，這是很多的研究已經很清楚，包括缺氧，包括酵素的活性降低，包括微生物的滋長，代謝產生的問題，統統會導致我們人體老化得很快。所以我們不希望自己老化，我們就要從我們的體質來下手，培養我們自己正常的一個體質，不要讓我們的體質酸化，這裡就要從我們的飲食習慣來著手。

如何改善酸性的體質？我們在想一個人是酸性體質，那並不要緊，最重要的是我們怎麼調整。唯一的一個辦法就是多攝取天然的鹼性的食品，它可以創造好的體質。鹼性的食品我們剛剛說過了，包括未經加工的五穀類，粗糧，已經加工的像剛剛講的白米、白麵，那是酸性的。未經加工的要吃糙米，吃全麥麵，這個我們等一下會跟大家做分析。蔬菜、水果、海藻類，這些植物性的食物幾乎都是非常好的鹼性食物。但是這裡要跟大家強調的是，不是吃起來酸的，舌頭嘗起來是酸的，那就叫酸性食品，不是這樣子講的。譬如說像檸檬、像醋，這都很酸，嘗起來很酸，甚至於拿石蕊試紙去試，它是酸性的，但是它吃到肚子裡面去的時候，經過了我們消化道的分解，分解之後它所產生的這些代謝物是鹼性的，這一點我們要

非常的清楚！因為這樣的概念往往被混淆了，大家認為用石蕊試紙去試，檸檬、醋明明就是酸的，你怎麼說它是鹼性食品？事實上鹼性跟酸性的食品，它的認定不是這樣子的，它是以吃到我們消化道裡面，經過分解以後，它的代謝物是鹼性的；雞鴨魚肉吃到我們的肚子裡面以後，它代謝之後、它分解之後，它的這些代謝物是酸性的，是這個道理。而白糖，我們吃起來雖然是甜的，但是吃到我們的消化道裡面去，它經過分解之後產生的代謝物卻是酸性的。這個概念希望各位朋友一定要清楚，才不至於有誤解，這是跟大家做說明。

下面這個表格顯示出來的是，每100克食物裡面酸鹼的能力。我們看到在圖的左手邊，我們可以看到，油炸的小牛肝造成酸性的能力非常的強，再來像烤雞、烤牛排、水煮的瘦火腿、水煮蛋、油炸的鱈魚、乳酪，像這些都有不同能力的酸性的貢獻。再來，在我們的右手邊這些食物，像水煮菠菜、葡萄乾、杏仁，像這些都是非常好的一個鹼性食品，這個我們可以適量的多偏向這方面的食物來食用。這也給大家做一個參考。

接下來，下面這裡我們要來跟大家介紹一下，酸性體質會有哪些不同的特徵。第一個特徵會疲勞。我們日常生活當中，有很多的朋友都會覺得，常常沒有什麼理由就覺得身體非常的疲倦，睡眠也都很充足，但是在工作的過程當中，一工作沒多久就會覺得疲勞、倦怠，怎麼樣睡都睡不飽。這個你上了醫院去檢查，也覺得沒有什麼毛病。其實這個就是酸性體質的徵兆，我們的身體沒有活力、沒有精神。再來，有些人覺得智力上，就是我們的記憶力上有一些減退，或者是兒童的智力有一些減退。其實我們都了解到，人與人之間的智商其實都差不多。智商很高的跟智商很低的，都是在少數的族群裡頭，大多數人他智商的表現都是差不多的。但是為什麼有人

智力顯現得比較好，有人智力就顯現得比較差？其實這也是體質的關係。一個有好的體質的人、正常體質的人，他所表現出來的智力就比較高。當我們的體質偏酸性的時候，因為我們整個人體的機能都在減弱，都在消減，當然影響著我們智力的表現、記憶力的表現。我們的父母都關心孩子的學習能力，如何來提升他們的學習能力？其實飲食非常的重要，吃了很多動物性的食品，或者是喝很多的碳酸飲料、甜食，絕對是對兒童的智力有非常大的折扣。希望做父母的一定要注意這件事情。

下面講到過敏症，過敏的體質一般來講都比較偏酸，這當然也可以透過飲食的調節來做改善。前面講到的結石病，多種體內的結石，腎結石、膽結石，我們前面已經說過了，這都是因為肉吃太多引起的。下面多種癌症，癌症現在也很清楚了，臨床上把癌症病人的體液拿去做化驗，發現其實就是酸性的體質，這也有很多的研究報告已經證實了。下面講到口臭，這是代謝方面的一個問題。動脈硬化、高血壓，這都是酸性體質的一個表現。再來，感冒，尤其在冬季的時候，或者是某些季節有流行感冒的時候，我們特別要注意，有些孩子特別容易感冒，而且感冒治都治不好。家長就很擔心，在很多感冒大流行的時候，孩子就會染上這些風寒、感冒等等的症狀。我們的經驗是這樣，在我們的學校裡面，有專門一個小學，我們孩子的膳食主要是以植物性的膳食為主。在我們的觀察，我們的孩子在體質上的表現都非常的健康，他們很少有感冒的狀況出現，整個學習的狀態也都非常的好。所以各位家長，您一定要對植物性的膳食有信心。孩子在平常的時候遠離動物性的膳食，遠離這些零食、甜食、汽水、可樂這些東西，您的孩子他的體質一定會得到改善，學習的能力也會提升。

下面我們再看糖代謝的疾病，這就是糖尿病，它也是酸性體質

的一個表現。各種關節疼痛、痛風、虛胖、肌肉鬆弛、肌肉跟皮膚常常會有皺紋，老化得很快，這是酸性體質。很多的婦女很在意自己的皮膚是否產生皺紋，但是現在有很多的人求助於整容的手術，其實這也是症狀解，最根本的解決之道還是在自己的體質上面。一個人有良好的體質，有正常的弱鹼性的體質，她的皮膚，反映在皮膚的健康狀況，一定是非常光滑的，而且不容易產生皺紋，即使年紀很大也是如此。這就要靠平常您在飲食上的調整，而不是抹什麼化妝品。化妝品的效果畢竟是有限的，它是一個症狀解，並不是一個根本解。調整以植物性的膳食來做您平常飲食的結構，相信對於皮膚的保養是非常有幫助的。下面包括產生皺紋，或者是皮膚容易感染、治癒的速度很慢、易留下疤痕等等，各位朋友，這裡我們所列的這幾種毛病，我們仔細的來對照一下，我們有沒有這樣的一個狀況？如果您有上述的這些身體反應的時候，最好的方式就是從您的飲食習慣開始做調整。只要您現在開始調整您的飲食習慣，您的體質就在往好的方向在走。假以時日，您也可以恢復一個很健康的體質。這才是我們說的根本的一個解決。

討論完酸性體質之後，接下來我們來看低鉀高鈉的體質。在臨床醫學裡面，現在已經很清楚的告訴我們，一個正常的細胞裡面，鉀離子的含量是高過鈉離子的含量，鉀高而鈉低。如果我們的細胞裡面鉀離子含量比較低，鈉離子含量比較高的話，我們看到圖上所顯示的，這個正常細胞就會往癌症的細胞方面走。因為在臨床的研究上，科學家去研究癌細胞裡面鉀鈉的比例的時候，發現癌細胞裡面鉀的濃度比較低，鈉的濃度比較高，跟正常細胞是呈現一個相反的方向。科學家已經很清楚的在很多的文獻裡面跟我們講到，細胞內鉀大概是鈉的10倍左右；如果鉀不足的話，細胞容易產生癌化，就是我們看到圖裡面的紅色的那個箭頭。如果鉀不足的話，正常細

胞它就往癌症的細胞方向去發展，它就會變成癌細胞，因為它的離子的比例不對了。我們接下來看，如果鉀增加的話，癌細胞會恢復到正常的細胞，也就是圖大家看到的綠色的這個箭頭。所以各位朋友，癌症是可逆轉的。我們看到這兩個箭頭，正常的細胞固然會往癌細胞來發展，癌細胞當然也會回復到正常細胞的狀態。端看什麼？端看我們體質的表現。如果我們的體質是往病理方向在偏移的話，我們的細胞當然是往病理的方向、病態的方向來發展，這是非常清楚的。

接下來我們就來看，既然細胞裡面鉀鈉的比例這麼樣的重要，我們當然要來問一下，怎麼樣提高我們細胞裡面的鉀，降低我們細胞裡面的鈉？問題還是在我們的飲食。這個投影片上面告訴我們，多攝取自然存在於食物當中的鉀，就能夠很有效的提升我們體內鉀的含量。這裡我們來看一下，一些食物當中它鉀鈉的分布。在圖裡面我們來看一下，不同的食物它鉀鈉的比值，這個鉀在分子，鈉在分母，如果這個比值的數字愈大，表示它的鉀的含量就愈高。像蔬菜、水果，植物類的這些食品，大多數它的鉀鈉的比值都大於200。什麼意思？表示說這些植物性的食品，它所提供的鉀離子的濃度大概是鈉離子的200倍以上，甚至有的高達300倍到400倍，這是健康食品的一個指標。

接下來我們看，所有的肉類，像雞、鴨、魚、豬、牛、羊這些肉類，一般的分析、歸納發現，它們鉀鈉的比值統統沒有超過3~5這樣的一個比值。很多的朋友也會說，那這個也不錯！它鉀的含量也比鈉還要高。但是我們別忽略了，其實在烹調這些肉品的時候，我想所有的人都會在裡面加鹽巴，幾乎沒有人在烹調這些肉品的時候是不加任何的調味料的。加了鹽巴之後，我們就曉得，鹽巴的學名叫氯化鈉，這個氯化鈉一加進去，鈉的比例就超過鉀的比例，它

就變成了不健康的食品。因此肉類它對於鉀鈉的比值所提供的貢獻，是在鈉離子的增加，所以這個對正常的生理的細胞是沒有幫助的。而我們看到像火腿類，這是一個加工的肉品類，它的鉀鈉的比值卻只有0.3，它的鈉遠遠高過於鉀的濃度；下面我們看到龍蝦也只有0.9，這也是屬於不健康的食品，鈉的比值比較高。所以看到龍蝦鉀鈉的比例是0.9，我們就有這樣的一個概念出來，就是愈貴的東西不一定愈健康，愈貴的東西可能對我們的身體危害愈大。最後加工的罐頭食品，像泡麵，我們講的方便麵，還有一些蜜餞類的、罐頭類的、餅乾類的，這些鉀、鈉的比例統統在1以下，表示它都不是一個健康的食品。

下一張投影片，我們舉出一些例子來看鉀、鈉的比例。在圖裡面，大家看到綠色底的這個部分指的是動物性的食品，大家可以看到，它鉀鈉的比例都很低，對不對？都小於1，有的只有0.1、0.2、0.3這樣的一個比例，它都是不健康的。下面黃色的部分，它是屬於加工的一些碳水化合物或者是甜食等等的，像蛋糕、糖果、灑鹽的餅乾、白麵包，還有罐裝的玉米，這是罐頭，它們的鉀、鈉比例也都在1以下，甚至於都是0.1、0.2，這個非常的低，這都是不健康的食品，這是左邊的這一邊。那麼右邊的這一邊是淡藍色的這個底，我們可以看到，這全部都是純天然的、未經加工的這些植物性的食品。我們可以看到，都在二、三百，甚至於有的到500、有的到800，像這些植物性的食品都是非常好的一個食品，我們可以做參考。

下面我們要跟大家提醒的是另外一個議題，那就是味精的一個問題。因為味精在一般的調味比重，有的地方確實放了非常多的味精，尤其現在外食的人很多。味精這個議題跟低鉀高鈉的體質是有關係的，因為味精它的學名叫做谷氨酸鈉，谷氨酸鈉表示說，它的主成分裡面有鈉離子這樣的一個含量，味精加多了之後，當然鈉的

含量也跟著提高。我們知道鉀鈉的比例，鈉如果偏高的話，等於說是往癌症的方向在走。所以谷氨酸鈉這個味精在加進去之後，雖然我們的味覺感受上，覺得菜好像比較好吃，但是事實上對我們的身體一點幫助都沒有。有什麼樣一個壞處？我們來看投影片，加入了味精之後，它會損害我們的腦神經，造成我們頭昏、頭痛、視覺模糊、疲勞倦怠、行動不協調、學習力降低、氣喘，還有情緒低落等等的這些後遺症。這些後遺症在醫學裡面叫做「中國餐館症」。為什麼叫中國餐館症？因為在外國人的眼中，中國菜加味精加得非常的多。這也是在吃完加很多味精的菜之後，一般的人會產生的一些副作用。我們可以看到，這些共通的症狀都是人體的神經系統受到了一些破壞。神經系統受到破壞，當然人就比較沒有精神，頭痛、頭昏、疲勞倦怠、視覺模糊、學習力降低等等的。所以，各位朋友，調味料一定要放淡，像我們剛剛講的鹽巴不能夠加太多，味精也盡量的可以不放。

事實上，在我們的中心，我們在用餐的過程當中是從來不放味精的。不放味精，少鹽、少油，甚至於沒有糖，我們可以吃出食物的原味，食物的原味是非常的甘美。在這幾年來，我們的飲食統統都是這樣的一個模式，所以當我們偶爾到外頭，去吃外面的餐館飲食的時候，我們舌頭的靈敏度就提高了。凡是有加過味精的食物，我們一吃就可以吃得出來，是不一樣的，而且味道，感覺上加了味精的食品，味道並不好，比原味還要遜色很多。所以一般就可以了解到，大多數人的舌頭，現在都已經被這些調味料給麻痺了，它並不是一個非常健康的狀況，我們喪失了對食物原味的享受。「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂」，這是《老子》書裡面的一個教誨。確實這個味道太重，我們舌頭失去了知覺，被騙了！這舌頭被騙了，我們的身體健康也隨之流失

了。這是我們不得不去注意的。滋味一定要淡，淡才是健康的一個根本的原則。這是味精的部分。

下一個投影片我們跟大家分享的是，現代人對飲食的一個錯誤的認知。第一個我們來看，慢性的食物中毒，這裡講是白糖。白糖，事實上在醫學上已經很清楚了解到，這個食物本身是非常不健康的。投影片我們看到，它會傷害我們的牙齒，掠奪體內的維生素B，破壞鈣的新陳代謝，對神經系統有非常壞的影響。所以吃了糖之後，我們來看，孩子就會變得比較調皮、暴躁，而且容易感冒，因為它是酸性的；它把維生素B掠奪去之後，人體的神經系統就不穩定了，所以孩子就比較躁動。現在過動兒很多，為什麼？糖吃太多、零食吃太多；孩子的脾氣很大、很暴躁，糖吃太多、零食吃太多，這個各位家長一定要注意。

再來，不是只有孩子受影響，會造成成人的情緒低落、緊張。現在有很多的成年人也是糖不離口，因為現在的物質很豐富，大家隨手都可以獲取一些零食。成年人喜歡吃這些糖、吃巧克力、吃甜食，無形當中就造成了我們精神容易緊張、容易憂慮。因為神經系統不穩定，容易躁動，有些躁鬱的症狀出來。這些只要能夠調整飲食，再加上好好的身心的修養，它確實是可以改善的。我們也看到自殺率或者是躁鬱症年年在升高，各位朋友，其實跟飲食也有莫大的關係。我們飲食結構的改變，也影響到我們整個社會精神面貌的呈現。這個課題可能涉及到比較廣大的範圍，我們呼籲政府或者是各個研究領域的專家們，一定要重視這些問題。

我們再看投影片，它講到，白糖燃燒體內的養分，會讓免疫力降低，這是白糖的危害。這張投影片延伸前面對糖分的危害，又做了進一步深入的探討。在美國有很多的研究單位，對這方面的食品添加物做了很深入的研究，他們發現，只要把食品當中的糖分、人

工香精、人工色素跟防腐劑這四種東西拿掉，會得到很多超乎人預料之外的結果。第一個實驗，他們把這四種東西拿掉之後，發現有79%的兒童，就是將近八成的兒童，過動得到改善。這實驗裡面他們找了很多的兒童，干預他們的飲食，把他們飲食當中糖分、人工香精、人工色素還有防腐劑拿掉，結果經過一段時間的觀察發現，有79%將近八成的兒童，他的過動的現象得到改善。另外有一個團隊他們到感化院裡面去做實驗，就是12所感化院找了8076個孩子，干預他們的飲食，把他們飲食當中這四種東西拿掉，結果發現這八千多個孩子的特異行為減少了47%。另外有一個實驗是在拘留所裡面做的，這是同一個團隊他們做的一個實驗。這在維吉尼亞州的一個拘留所，針對276位少年犯來做這個實驗，把這四種東西從飲食中拿掉之後，發現他們的偷竊行為減少了77%。洛杉磯的一處監護所1382個人，當他們把這四種東西從食物當中拿掉之後，問題的行為與自殺的傾向，居然減少了44%，這也是同一個團隊他們做的一些實驗。這是屬於社會學的一個範疇，居然飲食跟整個社會的一個行為，有這麼樣密切的一個關聯性。各位朋友，這也許是我們過去所忽略的，今天做家長的人，我們不能夠不學習這方面的訊息。這個訊息我們不了解，我們很難去讓我們的孩子有個非常健康，非常安定、安全的一個成長環境，那得不到。所以這些數據確實值得我們去思考。

下面這張投影片專門就提到，孩子的學習也跟這些東西有關。這個投影片上面寫到，在紐約有803所公立的學校，當他們改變了營養午餐之後所做的觀察。我們看到在營養午餐裡面，這803所學校把這四種東西拿掉，他只干預一餐，就是在營養午餐這一餐，回去之後晚餐他沒有辦法干預。即使只有改變一餐，我們看到在圖表裡面綠色的部分，這是飲食還沒有接受干預之前的一個狀況，成績

是起起伏伏的。到了後面紫色的這個部分，就是開始干預他們午餐的成分，把糖分、人工香精、人工色素、防腐劑拿掉之後，你可以看到，學生的成績突飛猛進，而且每一年都在進步。各位家長，從這803所紐約的公立學校的實驗當中，您有什麼啟發？他只干預一餐，其他的孩子回到家之後，可能還有接觸這些人工的這些東西，但是居然成績已經得到這樣大的提升。為什麼成績提升？因為他精神安定，他有辦法定下心來學習。

各位家長，我們的孩子是否吃了太多的糖分，太多的人工香精、人工色素跟防腐劑，您注意到了嗎？然而，讓我們非常憂慮的是，這四種東西幾乎您到超級市場裡面去看，您看到的幾乎所有的商品，這四種東西一樣都不缺。我們看投影片上面，這一杯飲料，裡面有沒有糖分？有糖分。有沒有防腐劑？有防腐劑。有沒有人工香精？有人工香精。有沒有人工色素？有人工色素。四種一樣都不缺。各位家長，我們想想看，這些飲料，這些零食，顏色很漂亮的零食，包裝都包裝得非常好看的這種小食品，請問我們的孩子一天吃到肚子裡面吃了多少？在這樣大量的食用這些人工的化學物品進去的時候，請問我們的孩子他的成績、他的人格、他的精神狀態有辦法提升嗎？這是我們家長必須要非常冷靜的來做思考。「愛之不以道，適所以害之也」，對孩子的愛絕對不是去滿足他的口腹之欲！這反而是對他一種非常大的傷害。

難道只有孩子是這樣嗎？我們來看，其實孩子的生活習慣都是跟家長息息相關的。這張投影片講到，台灣有45%的兒童每天喝含糖的飲料。為什麼有這麼高比例的兒童每天都喝？他的原因在哪裡？第一點，有團體去做調查，調查發現有71.4%的父母常常買給孩子喝；再來，93.3%的家庭裡面，他的冰箱永遠都有這些含糖的飲料在裡面；23.8%的家長本身就很喜歡喝，難怪孩子喜歡喝；32.4

%的家長很少或從來不提醒孩子喝水。這是台灣兒童福利聯盟在去年（也就是2007年）所做的一個調查報告，給大家做一個參考。

這一節時間已經到了，我們先跟大家報告到這裡。謝謝大家。