尊敬的各位朋友，大家好。上一節跟大家分享到添加物的危害，我們聊到糖分、人工的香精、人工色素，還有防腐劑，對於成年人也好，兒童也好，他的神經系統是有些危害跟影響。把這四種東西拿掉之後，可以讓整個兒童的學習能力提升，可以改善成年人不安的情緒、躁動的情緒。也跟大家分享到，我們現在要避免掉這個飲食，一定要有非常大的一個決心。因為在超級市場裡面，我們幾乎這貨架上望過去，大多數加工過的這些食品，或多或少都含有這四種東西。很多飲料當中這四種成分是一樣都不缺的，全部都是具足的。家長如果沒有這方面的警覺性，它就會在無形當中，讓孩子也接觸太多的，這些人工化學的添加劑，這是我們對飲食當中，一個非常重要的觀念。所以糖分、白糖對健康是非常的不好，我們在日常生活當中，一定要這樣的警覺，對於甜食，對這些含糖的飲料，我們要特別的注意。這是第一點。

第二點，慢性的食物中毒，我們來看長期食用白米，也可能造成我們身體健康的危害。投影片裡面我們看到，人體所需要的養分，幾乎全在米糠跟麥麩裡面。我們平常所吃的白米跟白麵，已經把這些最好的營養，全部都拿掉了。這裡雖然講到的是白米，我們還涉及到另外一個問題，就是白麵的問題。米跟麵是東方人非常重要的主食，這個主食如果經過精細的加工之後，它也會造成營養缺乏的問題。過去很多人喜歡吃白米、吃白麵，原因在哪裡？原因就是它長得很好看。並不是白米跟白麵比較有營養，不是，而是因為它長得好看。白米跟白麵在長期的，一般人的食用之下，所有人都覺得吃這是很正常的事情。你不吃白米，不吃白麵，那你要吃什麼？

事實上完全忽略了，白米跟白麵目的只是用來，唯一的作用只是用來填飽肚子而已。

我們來看投影片上面，這個字是糟粕的粕，粕這個字是兩個字組成的，就是白米。我們的老祖宗在造字的時候很有智慧，告訴我們白米它其實並沒有營養。粕是什麼意思？就是食物的殘渣、渣子，它是營養已經去除的渣子，所以我們吃白米，其實就是在吃渣子。我們一般的人沒有這樣的警覺，但是我們老祖宗已經有這樣的洞察力，所以這是一個非常大的飲食的誤區。下面我們來看到，這碗白米雖然長得非常的好看，可是它已經把米裡面所含的，蛋白質、脂質、維他命的Ｂ群、維他命Ｅ、Ｄ，還有纖維素、微量元素，包括鉀、鎂、鋅、鐵、錳，這些東西統統已經拿掉。我們看到圖片下面有個米的放大的圖，這是一個稻穀，稻穀它最外表是稻殼。把這個殼去掉的時候，我們可以看到它就是個糙米，我們現在講的糙米。

糙米外面包的那一層糠，米糠，這個米糠沒有錯它比較硬，為什麼？因為它含有纖維素。然而米的主要的營養成分卻也在這米糠裡面，包括它有蛋白質層、胚芽等等的營養成分，都非常的豐富。可是由於我們看到糙米長得很難看，黃黃的，不是很漂亮，所以一般的人，再做第二次的加工。第一次加工是把稻殼拿掉，再做第二次的加工，把米糠一併的把它去掉。稻米的加工，我們從這一張投影片上面，我們就看得很清楚，稻殼去掉之後，剩下糙米，你看糙米長得很醜，並不是很漂亮的，可是它的營養成分卻十分的豐富。到了右手邊的白米，雖然很潔白，我們叫精白米，也做過了第二次的加工。但是事實上，你看它的米糠不見了，它的胚芽不見了，你看幾乎所有的營養成分統統被拿掉了。我們都知道由於糙米裡面，有很豐富的纖維素，所以它可以幫助我們，吃進去之後食物在消化

道裡面加速蠕動，讓有害的菌種可以減少。

所以各位朋友，我們在這裡非常誠懇的建議大家，要遠離三白，包括白米、白糖跟白麵。這三個白的東西，為什麼它這麼白？因為經過細緻的加工。而糙米因為沒有經過細緻加工，所以它保留了米當中，非常豐富的營養成分。這裡告訴我們，其實糙米也是個非常好的減肥食物，因為它纖維素含量比較高，所以吃進去之後它很容易有飽足感。而它的飽足感之後，你就不會再吃很多的東西，就降低我們肥胖的機會。而米糠和麥麩裡面，我們剛剛講不是只有米，麥也是一樣，全麥麵裡面，它的麥麩含有纖維素、維他命Ｂ群，都非常的豐富，它可以促進大腸蠕動，促進排便，然後預防便秘這樣的作用。這裡講到全麥麵的麥麩，也是非常有營養的。

再來吃糖，你不吃白糖，要吃什麼？這裡建議我們可以吃糖蜜。你看這是黑色的，表示它沒有經過細加工，幾乎所有的營養成分，也都在黑色的糖蜜裡面。這個可以堅固我們的口感，和我們營養的需求，所以我們建議大家，您可以改吃糙米、全麥麵，還有糖蜜這樣的一些粗糧。它沒有經過細緻加工過的，這個對我們營養的吸收是非常有幫助的。然後這張投影片，是要我們來比較一下，精白麵它損失的營養成分。大家看到藍色的這個柱狀圖，就是精白麵它所損失的營養成分。與什麼比起來？與全麥麵比起來，你看維生素Ｅ幾乎已經百分之百流失掉了，維生素Ｂ也流失了百分之九十。

後面我們可以自己看，大家可以看到，菸鹼酸，有百分之八十的菸鹼酸不見了；泛酸，有百分之九十六的泛酸也不見了。錳離子、鎂離子、鐵離子、鉀、銅、鈣、鋅，都有超過百分之五十的損失。剩下來的是這裡指示出來的，就是橘色的部分，這個部分是它剩下來的營養成分。我們可以看到經過加工之後，你看精白麵的營養成分損失多少。各位朋友，我們在吃三白的同時，其實就是在吃食

物的殘渣，十分的沒有效益，我們要非常的清楚。所以我們呼籲社會大眾不能只看食物外表，我們一定要看它營養的內涵。大家如果能夠把主食做調整，吃糙米、吃全麥麵，然後吃糖蜜，您的微量的這些元素的需求，其實已經足夠了，不太需要再去吃維他命丸來補充維他命，不太需要。

所以這三個主食，粗糧的選擇對一個人生活來講，十分的關鍵。如果我們沒有吃這些粗的糧食的話，很有可能您在這些微量元素的補充上，就會不足。而這個微量元素的補充，並不是你吃維他命就可以解決的。我們不要忘記了，我們前面一直強調的一個觀念，營養是個整體觀，它不是一個機械觀，不是說我們缺什麼就補什麼，不是這個樣子的。我們光去補單一的元素，可能會造成某些傷害，現在也很清楚。所以各位朋友，我們呼籲一定要吃粗糧，回歸愈往自然的方向走愈好。不要有太多的人工修飾，這是科學家也已經非常清楚的一件事情。

下一個投影片，我們看到的是牛奶的問題，這也是長期以來我們對食物的誤解。投影片上面跟我們提到，牛奶幾乎是引起所有呼吸系統疾病的主因。身體，因為它沒有辦法排除牛奶的黏液副產品，所以它會產生這些呼吸系統的，過敏性的疾病。大家看到牛奶為什麼濃濃稠稠的？因為它裡面有些黏稠性的副產品，而這些東西是人體所沒有辦法消化的，很難消化的。其中我們看到百分之八十七的酪蛋白，就是人沒有辦法消化的。它算是一個膠質的物質，這個吃到人體當中，我們就會產生很多消化方面的問題。因為你不好消化的話，胃就會產生一些胃脹的狀況，沒有辦法消化的這些蛋白質片段，又是我們身體的一些過敏源。又可能產生自體免疫性系統，出現一些不正常的免疫性的反應。這都是現在科學家已經很清楚的課題。

下一張投影片告訴我們，蛋白質跟鈣質在牛奶裡面，雖然含量非常的豐富，可是我們要了解到，並不是說蛋白質愈多就愈好，鈣質愈多就愈好。這個觀念我們在前面幾節課，也跟大家做這樣一個觀念上的溝通。在牛奶裡面雖然富含蛋白質，這是事實，可是它裡面百分之八十七的酪蛋白，它是屬於一個比較大型的，而且堅硬的，比較細緻、緻密的，很難消化的蛋白質。而蛋白質它適合四個胃的牛來做消化，而由於人只有一個胃，因此很難去消化這樣的蛋白質。所以有人才曾經戲稱，牛奶是給牛喝的，不是給人喝的。而且人確實是地球上，唯一一個喝其他動物奶的動物，這是其他動物界裡面不存在的。而且所有的動物都會斷奶，但是人沒有斷奶，人沒有斷奶有什麼樣的影響？其實影響都不一定是好的。

我們接下來看，牛奶跟它的奶製品裡面，至少含有二十五種以上的異類蛋白。所謂異類蛋白，就是跟我們人體，沒有辦法很好去消化的蛋白質，很難消化的蛋白質。這些異類蛋白吃到人體裡面，它就成為過敏源，對我們的免疫系統會產生免疫系的反應，它是過敏的主因。經過研究也發現說，這些蛋白很多都跟自體免疫性疾病，有非常重要的關係。這個我們在前面也以異型的糖尿病，做為例子給大家做過介紹。所以有罹患自體免疫性疾病的患者，千萬要遠離這樣的飲品。這是蛋白質的部分。再來鈣質的部分，富含鈣質，混淆身體鈣質的吸收，和排出的調控機制，這個我們在講骨質疏鬆症的時候，也已經說過了，我們這裡就不再詳細的跟大家做介紹。

下一張投影片，它在探討的主題是母奶可以取代嗎？現在因為工商業的社會，很多的婦女是職業婦女，在客觀的條件之下，確實沒有辦法做非常長期的哺乳。然而人生是一連串的選擇，選擇對了，我們的人生才有可能幸福；選擇錯了，我們的人生是沒有辦法幸福的。一般的職業婦女，她因為在客觀的環境條件之下，沒有辦法

長期的哺乳，一般都是用牛奶，添加很多營養成分的牛奶來做為取代。但到底好不好？其實我相信所有專業的人士，都會告訴你，母奶還是嬰兒最佳的營養的來源，因為它裡面有很多的抗體，有很多的營養成分，對嬰兒確實是最好的選擇。可是牛奶，很多人因為某些原因，他沒有辦法就選擇了牛奶，可是牛奶的問題確實是不可忽略的。很多人講，牛奶的總蛋白含量是母奶的三倍，好，這樣的訊息出來了之後，我們就在想它的總蛋白是母奶的三倍，是不是比母奶更營養？事實上，不是這樣看的。

各位朋友，我們現在一定要對於我們所攝取的訊息，要有判斷力。什麼樣的判斷力？營養素，我們一直強調不是愈多愈好，是夠就好。什麼樣的成分是最適合的，怎麼樣的量是最適當的，這才是好，太過跟不及都是不好的。所以牛奶的總蛋白質為母奶的三倍，其實不一定是好的。我們也看到，因為牛奶的蛋白質是以酪蛋白為主，母奶則是以白蛋白為主。你看這兩個來源，它的營養成分，居然有這麼大的差異，蛋白質的種類不一樣，一個是適合牛的，一個是適合人的。再來牛奶裡面缺乏母乳所含的碘、鐵、磷，還有鎂這些離子它沒有。可見得人在成長的時候，跟牛在成長的時候，他所需要的營養成分是不一樣的。我們怎麼說可以取代？

再來母奶裡面的色氨酸及胱氨酸，它的含量是其他動物乳汁所不及的，而這兩種成分正是嬰兒發育所必須的一個營養成分。各位朋友，嬰兒的發育、人體的發育，跟其他動物的發育是不一樣的。我們來看下面這張投影片，母乳當中含有磷脂質跟牛磺酸，這也是牛奶當中所缺乏的。你看在這些比較上來講，我們可以發現，牛奶跟母奶其實差異性很大。磷脂質跟牛磺酸這兩個東西，是嬰兒腦部跟眼睛的發育所必須要的。我們來想一下，嬰兒在出生到成長，最重要的發育就是他出生的那幾年，最重要的發育是哪裡？其實是大

腦。所以我們看到母奶的營養成分，可以讓嬰兒的大腦得到充分的發育。這樣的營養成分，豈是牛奶可以取代的？因為牛奶沒有這些足夠的成分，它如何來支持嬰兒在他腦部，發育最密集、發育最快速的時期，他的營養成分的需求，做不到的。因此道法自然，還是要道法自然。

我們來看到下面這張投影片，就很清楚的我們可以看到，孩子是長身體，還是長大腦？當然是長大腦。大家可以看到這個表格，列出幾種動物乳汁裡面的蛋白質含量，以及這個生物牠分娩之後牠長身體，就是出生之後它的體重加倍所需要的天數，就加一倍需要多少天？人需要一百八十天，就是他身體長得很慢，但是那個時候在長哪裡？長大腦。嬰兒剛出生的時候，他分娩剛接觸空氣，到他的體重長一倍，需要一百八十天的時間，表示他的身體長得很慢。而我們看到母乳的蛋白質，卡路里的百分比大概只有百分之五，蛋白質含量不高的，為什麼？因為它不是用來長身體，反而要集中所有的營養成分，支持大腦的發育。我們看到我們常喝的牛奶，它的蛋白質含量三倍百分之十五，百分之十五用來長什麼？長身體。我們看牛犢剛生下來，到牠的體重加倍，需要的時間是多少？四十七天。人要一百八十天，牛只要四十七天。

所以兩者這個乳汁的營養成分的含量，就不一樣，我們怎麼可以說，因為它的蛋白質含量比較高，而它比較營養？如果是這樣講的話，老鼠的奶你看它的蛋白質含量，居然卡路里比例佔百分之四十九，它是最有營養的，其實不是這樣的。因為你看老鼠出生，體重加倍只要四天的時間，我們看到這些動物的奶，蛋白質含量都比母奶還要多，我們能說它比較營養嗎？話不能這樣子講。所以各位朋友，我們要非常的冷靜，今天如果我們是要拿蛋白質的含量，來比較誰比較營養的話，這個確實是有非常嚴重的問題，不是愈多愈

好的，並不是這個樣子。再來為什麼說人一定要斷奶？因為人體在三到四歲的過程當中，他體內的分解母奶的一些酵素，會慢慢的不見。這個時候牙齒已經長出來了，他已經有能力可以咀嚼了，他需要的是固體的食物。

他的身體已經產生變化了，他本來可以消化母乳裡面的一些成分，或者是一些蛋白質的酶，已經隨著身體的成長，三到四歲的時候慢慢的不見了。那個時候他就不需要再喝母乳，而且他的身體跟他的大腦，也已經發育成熟了。他有足夠的抵抗力，他有足夠的能力，可以來面對複雜的食物環境，跟他的生活環境。因此在那個時候他已經不需要再依賴母奶，來提供他所需的營養成分。所以各位朋友，這些觀念都是非常重要的，然而各位朋友，我們有多少的管道，可以了解到這些觀念？所以我們今天舉出這些例子，並不是要告訴我們，或者不是要來評論哪些食物是好的，哪些食物是不好的。食物本身沒有善惡，它只有適合跟不適合這樣的問題。

當然這些數據也都不是我們捏造出來的，它都有參考的文獻，我們可以去尋找，都是科學的一個數據。我們也希望，不要因為我們這樣的呼籲，引起了很多的爭論，因為我們只是一個教育工作者，我們只是負責，希望把科學家所做的一些科學報告，很忠實的呈現出來。希望社會大眾自己來做判斷，來做選擇，沒有任何的意圖，來左右大家對食物選擇的偏好，沒有。所以這是我們在這裡，需要給大家提出來做說明的。牛奶並不是很適合嬰兒，並不是很適合一般人的消化道，這個部分我們有所了解之後，下來我們就看到有沒有取代的飲品？答案是有的。其實那就是我們古老以來的，最傳統的飲品，那就是豆漿。

這個投影片告訴我們，豆漿其實是綠色的奶。豆漿因為它含有容易消化的，優質的植物性蛋白，植物蛋白含量值高，而且它是非

常適合人體消化吸收的。可見我們老祖宗留下來這些傳統的飲品，確實因為歷史的考驗，歷史的驗證。幾千年大家喝下來，都沒有什麼樣的副作用，它就被傳下來了。所以豆漿當中因為它低脂肪，沒有膽固醇，百分之八十五不飽和脂肪酸，包括什麼？卵磷脂、腦磷脂、亞麻酸，還有豐富的健腦易智的功能，這都是人類非常需要的不飽和脂肪酸。下面它可以防止肥胖、高血脂、高血壓、動脈硬化，有這麼多的好處。它是個低糖指數的，血糖指數很低的，鐵質含量很高的，低聚糖有利於腸道益生菌的生長。再來它裡面大豆皂、異黃銅類的營養成分很多，所以它可以防癌、抗老化，還有它有高的維他命Ｂ
群，甚至於比牛奶裡面維他命Ｂ群的量還要高。所以多喝豆漿，其實我們也可以得到非常豐富的營養。而最重要的營養成分，是適合人體的消化跟吸收的，所以大家千萬不要忽略了豆漿的益處。

下面我們來看另外一個食物的誤區，那就是肉類。肉類我們前面已經探討很多的研究，都跟我們說明到，肉類是一切文明病的主要的因素。一般人以為蛋白質需要從肉裡面來獲取，殊不知植物性的蛋白，更適合人的需要，更適合人的消化。因為我個人學習的專業，是生物化學專業，我們很清楚了解到，植物性的蛋白，已經符合人體所有營養的需要。投影片上面告訴我們，植物可以提供所有的必須氨基酸，這點非常的關鍵。所謂必須氨基酸，指的是人體不能夠自行合成的氨基酸，必須要從食物當中來獲取。在很多的科學實驗上面，已經在很早的時間已經證實了，植物完全可以提供給人類，所有的必須氨基酸，不需要再從動物的身上來獲取。而氨基酸正是蛋白質分解之後的產物，這點我們相信很多的朋友，可能感覺到很陌生。很多人認為蛋白質就是肉，沒有吃肉怎麼會有蛋白質？事實上這是完全誤解的看法。植物裡面蛋白質的含量也很高，我們

剛剛講的豆漿，蛋白質的含量就非常的高。而且也已經很清楚的事實，植物性的，綠色植物跟未加工五穀類的蛋白，它的品質其實是高過動物性蛋白的品質。

你看我們認知的可能正好是相反的，我們總以為沒動物蛋白，那就活不了了。實際上在很多的研究裡面發現動物性蛋白，你看會增加膽固醇，會增加我們慢性病的發病。其實動物性的蛋白，並不是一個非常好的蛋白質，反而植物性蛋白是更好的。所以我曾經看過一篇文章，它裡面就講到，「不吃肉類的話，你會缺少動物性蛋白。」事實上這樣的一個文字的敘述，可能會讓我們有所誤導，其實他有沒有說錯？他沒有說錯，因為不吃肉類那當然會缺少動物性蛋白，這是對的。可是缺少動物性蛋白，會不會對人產生什麼樣負面的影響？事實上答案是不會的。因為人類所需要的所有的必須氨基酸、所有的營養成分，統統可以從植物當中來獲取。沒有動物的膳食，人類一樣可以存活，這是個非常重要的觀念。並不須要動物性蛋白，反而動物性蛋白會讓人引發很多的慢性病。下面我們可以跟大家，提出很多營養學上面的佐證，來證實。

因此我們了解到這個現狀之後，我們再來看下面這張投影片，它告訴我們傳統四大類的飲食觀念，合理嗎？在教科書裡面告訴我們，人類應該吃四大類的食物。例如像肉類、五穀類、蛋奶類、蔬菜類這四大類的食物，我們從小到大就被教育，應該吃這四大類的食物。可是在這幾年因為科學的進步，因為臨床醫學的一些研究，我們了解到，動物性的膳食、肉類和蛋奶類，其實對人類的生命安全，沒有積極的作用，只有減分的作用。如果按照四大類的食物來思考的話，人類有百分之五十的食物，是需要來自於動物的。而這動物性的產品，我們看到投影片，它講的是文明病的根源，一切的慢性病，幾乎都是因為這百分之五十動物性的食品，所造成的。因

此顯然這個分類是有問題的，這個營養的分類是有問題的，但是我們的教科書卻一直以來，用這樣的一個分類方法，來指導我們下一代的學習。

但是我們就要去問，為什麼不是非常正確的訊息，會被擺在教科書裡面？當然這也是有它歷史的因素。我們看下面這張投影片，糾正錯誤的飲食觀念，它是有它歷史的因素的。在一九五六年，美國人曾經經歷過這樣的一段歷史，美國政府在一九五六年的時候，它公布了一份全民飲食的建議，它建議美國人要以高糖、高脂肪、高蛋白、低纖維，並且要以肉類、奶類、蛋類為主食。各位朋友，這是半個世紀以前美國政府公布，要美國人來服膺的一個食物結構。我們了解一個政府，它發布這樣的建議，請問負責任嗎？半個世紀之後，我們很清楚的看到，現在美國人的心臟病發病率、癌症的發病率、糖尿病、自體免疫性疾病、肥胖症，其實都跟這樣的一個建議，有密不可分的關係。我們就了解到這樣的一個概念，它是禁不起時代的驗證。

反而我們看到，中國人五千年來以穀類為主食、以蔬菜為主食。肉類，有，但是只有在祭祀、過年、過節的時候，一年當中，非常罕見可以有肉類來食用。當然也沒有牛奶，沒有這些飲品，這些人工的添加物沒有。但是卻有非常健康的一個身體，沒有這些慢性病。在醫書裡面我們去找，這個慢性病的記載確實是很罕見的，這是禁得起歷史驗證的食物結構。一九五六年這樣的飲食觀念，被宣揚出來之後，我們再往下看。到了一九六一年的時候，美國的醫藥學會的會刊，立刻提出來做一些呼籲，它呼籲素食至少可以預防，百分之九十到百分之九十七的心臟病。我們看到美國醫藥學學會的會刊，是在一九六一年的時候公布這個消息，但是前面美國政府是在一九五六年的時候，公布這個飲食的建議。事隔五年，才五年的

時間，而且這是醫藥學會公布的訊息，更為怎麼樣？更為權威，告訴我們素食可以減少，百分之九十到百分之九十七的心臟病。

可是請問美國社會，有接受這樣的建議嗎？答案是否定的。就是因為美國人沒有接受這樣的一個素食的建議，導致於現在心臟病、癌症的患者非常的多。所以各位朋友，從這個歷史事件裡面，我們想我們的古訓，就是「由儉入奢易，由奢入儉難」，確實太有道理了。一個錯誤的觀念要形成，那是非常的快速；可是要把這個錯的觀念糾正過來，請問我們要花多少的力量？然而各位朋友，正確的觀念不能夠及時的推展，那是因為教育的推廣不夠。我們希望有機會能夠看到這個節目的朋友，我們一定要發揮我們的道德勇氣。對我們的家人，對我們的親朋好友，我們要把這樣正確的觀念傳播給他們。因為健康跟幸福美滿，是每個人都想要得到的，沒有人希望自己不健康，只不過是因為方法錯了。

我們再來看下面的這個投影片，從一九八一到一九八七年，美國的坎貝爾教授就我們前面說到，他的「中國健康調查報告」，也已經指出來蔬菜吃得愈多，肉吃得愈少，健康狀態愈好。這也是很早以前，都已經有定論的這樣一個研究，這些研究都沒有讓美國人的飲食觀念，做很大的調整。一直到一九九一年，國際上的有很多科學研究機構，它研究出來也顯示綠色植物，跟原形五穀類的蛋白質，優於一切的動物性蛋白。這是在一九九一年，就已經有這樣的定論，但是美國社會也沒有因為有這樣一個建議，而改善他們的飲食模式。很不幸的是全球的在這個趨勢裡面，對美國社會這樣的價值觀的追求，很多人是在很盲目的追求。因此受到這樣的一個錯誤價值觀的影響，造成了現在食物結構的錯誤，引起全球健康狀態往下滑的這樣一個狀況，也十分的普遍。到了一九九二年四月二十八號，美國政府終於改變了，它在過去所發布的錯誤飲食建議，公布

了新的理想飲食的比例。建議美國人蔬菜、五穀、豆類、堅果類，應該佔食物的十分之九，而肉類、奶類、蛋類只能佔十分之一。

各位朋友，這是九二年的一個新的理想飲食，但是我們要想一想，請問這個觀念會不會再修正？我們憑什麼、依據什麼來說，植物類的佔十分之九，肉類的佔十分之一？這個十分之九跟十分之一，是依據什麼來擬定出來的？事實上這個依據是很薄弱的，沒有非常明確的科學依據。你怎麼知道它不會在二十年後，又告訴你說對不起，我二十年前所說的那個建議不算數，我們再改一改。我們可能沒有辦法預測。到了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。各位朋友，我們想一想這些改來改去的營養建議，是不是把我們弄得有點頭昏？所以這些錯誤的飲食觀念，不知道已經傷害了多少人寶貴的健康，以及家人的生命財產。因此各位朋友，我們學習一定要向真理學習，真理是可以禁得起時間的考驗。中國人有五千年的歷史，裡面有很多值得我們學習的生活習慣。所以我們今天一定要回到，我們老祖宗的生活習慣當中，去思考這些問題，包括飲食跟健康的問題。今天因為時間的關係，我們就先分享到這裡，謝謝大家。