

《讓我們來關心自己》◎本社醫務室

健康之道

大自然的飲食法即是吃糙米、果菜、海草類，喝自然的水等等。但如遇有宴席喜慶時喝喜酒、吃糖果、蛋糕等等亦無妨。不得不順應文明的飲食，除外平素盡量以自然界動物的飲食方法。

我們平素要吃有活力的果菜類。糙米落於土壤會發芽，白米就不然，未加工的天然食品含有尚未發現的營養素，它是活靈靈的。

新鮮的青菜非常重要，日本東京大學名譽教授二木謙三博士說：「盡量吃青菜，其次以糙米」。甲田光雄博士鼓勵說：「每天要吃一公斤青菜」。

日本東北大學名譽教授近藤正二博士赴日本各地方調查並著述日本長壽村與短命村一書中說：「長壽村的人平素多吃青菜」。

動物喜愛吃的青菜於人體有益，它不喜歡吃蔥、蒜類，

在世界大戰時，食品缺乏，有的動物則選擇馬喜歡吃的草為宜。

以牙齒、顏容、腳手（四肢）之型形來察想，我們並不是殺牛、羊且吃它的肉來充飢，以人體各部之構造來看，人類是吃穀、菜類的動物。

人類之唾液中有PTYALIN（澱粉消化酵素，將澱粉化為麥芽糖及DEXTRIN）。狗、虎、豹等肉食動物類沒有PTYA-



LIN。

自然界原來沒有雜食動物，豬、鼠等類是具有雜食的能力而已。一定要多方面飲食才能活下去的。

喝咖啡的鯉，吃麵條的狐狸，吃醬瓜類的狗等等皆是改變它的飲食習慣成爲雜食，所以若說人類是雜食（肉及穀菜）之理論是有疑問的。

人類錯誤的肉食習慣將會使體質變壞。南太平洋 TONGA 王國原來是健康長壽國，十年前因颱風來襲之後，沒有穀菜吃，而麵包、砂糖、奶粉、牛

肉罐頭等救濟食品，使他們飲食習慣洋化，數年後國民患高

血壓增加四倍，糖尿病二倍，原來沒有的心臟病亦發生。歐美人肉食習慣自古至今，以穀菜爲主食的東方人，飲食習慣要改變爲肉食（洋化），必須謹慎考慮。以往東洋人患病比歐美人遲慢十年至十五年。

吃糙米飯比吃白米飯的人，患癌症一比三，一年以上不能起床的成人病一比三，吃糙米飯的人深夜叩鄰家門之精神迷糊的完全沒有。

美國猶他州地方摩門教徒

，平生嚴禁肉食、吸煙、喝酒、咖啡，他們非常健康。

日本 WHO（世界保健機構）疫學部長平山雄博士之調查結論，健康必須每天多吃青菜，盡量不吃肉類。

癌症、糖尿病非是遺傳病，是他們飲食方法錯誤相繼而致的。

因應現代病、文明病，必須改變飲食生活方式，想要研究營養知識，不如徹底改變日常之飲食生活。注重糙米，青菜才是最好的飲食生活。

勘誤表（第十九期25頁表格）

誤

正

下圖小標題：後天陽五行

後天陰五行

上圖數九：無清之清

無情之情

