

蛋白質、鈣與 骨質疏鬆症的關係

森子



近年來，後學有感於現代人酒肉之後，逐漸對「飲食影響健康」的覺醒作訴求，有些醫師、營養師等仁心的衛道之士，又演講又出書，譬如約翰·羅彬斯著作的「新世紀飲食」，彼得·辛格的「動物解放」，姜淑惠寫的「這樣吃最健康」等等很多的書籍，還有錄影帶的製作，都是談起「素食營養與健康」或是一生態環保與愛心」的相關問題，他們希望喚醒人類的良知，尊重生命，改變飲食，遠離疾病，已有不少的肉食者，似乎有逐漸改變飲食的趨勢，確是可喜之事。

可是，就是還有很多無肉不食的老饕，他們的餐桌必須有一肉一佐食，業者又以加工調味的誘惑，設法吸引一般食客的慾望，於是造成畜牧業的工廠化，它代替了農業社會，

代替那早期的穀倉和庭院，我們從書報上或錄影帶裡面，發現到工廠化的畜生飽受折磨，一直到死亡為止，人類的殘暴、自私、猙獰的一面表露無疑，並且污染整個生態環境，畜牧業者為了降低成本，為了使牲畜快速成長來獲利，而不擇手段餵食荷爾蒙、抗生素等化學藥物，老饕同時也吃進這些化學藥物，同時也吃下動物被宰之前的恐懼驚慌，牠們所分泌的毒素，這種飲食猶如服用慢性毒藥一樣，可想而知，身體的健康自然受到影響，於是產生了「文明病」。

一般而言，一貫道的道親和佛教的信徒吃素，大家都會認為是宗教的因素，因為修道人學習慈悲，不忍殺生不敢葷食，唯恐落入「吃人半斤還人八兩」的因果關係，當然也有為了還願發願而吃素，或者祈

求平安求福報而吃素，不論是何原因，在早期吃素，比較沒有營養健康的要求，我們知道「吃素」必須生發歡喜心，不是條件的交換，必須明白「為什麼要吃素的道理」，之後他才能真正「素食」。

近年來，後學發現到素食店裡面在用餐的常客，不見得他們都有宗教信仰或者戒律，為什麼會有那麼多的人會選擇「素食」，素食餐廳或小吃店的「素食」招牌林立，「為什麼他們要吃素？」就是後學想要探討「現代素食觀」的原因。

後學曾經問過不是宗教信仰的人，也問過經營生機飲食的店長和店員，想不到他們提倡「素食」，最主要的理由是「為了身體的健康」，認為「素食」是現代的趨勢，「現代素食」並且要求低鹽、低脂、低蛋白、低糖、高纖維的健康原

則，這個理由和以前的健康教育：「人類身體健康的基礎在於吃肉」，吃肉才能攝取足夠的營養，這種道理完全相反，真的是出乎我們的意料之外。原來，現代人在大魚大肉之後，了解到「肉」並不是營養的主要來源，在飲食方面，如果攝取不當，也會引起許多病源，自然影響到身體的健康，「肉食」當然還會影響到生態環保平衡，究竟這是人類息息



相關的問題。

一般而言，維持我們生理需求的營養素，通常分為五種：碳水化合物（醣）、脂肪、蛋白質、礦物質和維他命，這五種是基本要素，這個營養理論眾所皆知，我們每天攝取均衡的話，身體一定健康。

「蛋白質」是由很多種氨基酸結合而成的高分子化合物，動物和植物都含有豐富的蛋白質，動物性的蛋白質有肉類、蛋、奶等。植物性的蛋白質來源如豆類、五穀類、蔬菜類等。一般人會以為吃素的人會營養不良，其實，經過科學家的研究發現，植物性蛋白質並不亞於動物性蛋白質，它是高品質的蛋白質，我們發現豆類和蔬菜類的含量很高，穀類、水果類、核果及種子類都足夠我們每日所需（杏仁、腰果、

芝麻、馬鈴薯、大豆、蕎麥、小米、花生、南瓜子、向日葵子及所有綠葉蔬菜等）。植物性蛋白質雖然「必須氨基酸」含量較少，但是，我可以不同種類的蛋白質同時攝取，即會產生互補的作用，同樣可以獲得完整的蛋白質來源。

植物性蛋白質能使酸鹼平衡，那麼，動物性蛋白質雖然不是完整蛋白質，但不是高品質



蛋白質，因為附在上面的油脂，含飽和脂肪酸也不是我們所需要的，所含的磷質都很高，它屬於酸性食物，會造成我們體內酸鹼不平衡。如果，攝取蛋白質超過每日熱量的百分之十五，首先，肝、腎的負擔會大量增加，「肝」會工作的很辛苦，很疲累，肝的工作是過濾血液中的毒與外物，肝不好的人容易疲倦。為了中和肝臟的毒素，需要含「鈉」較多的蔬菜，如果常常覺得疲累，全身酸軟，這就是蛋白質消化之後的廢物排不出去，先堆積在我們的肌肉組織裡，所以說，如果你要生龍活虎，要遠離疲倦，蛋白質的攝取量要減少到你目前的三分之一，根據行政院衛生署的建議，成人每日攝取蛋白質，男六十五克，女五十五克，成長中的孩子需要量較為多些，我們要了解，

攝取過多的蛋白質，可能就是人類的殺手，腎臟，則必須處理過多的蛋白質，努力的把它排出去，飲食中的蛋白質越高，越容易使腎臟發炎及腫大，甚至加重病情。

「鈣」是礦物質之一，是牙齒與骨骼成長的主要成份，每日鈣質攝取量大約六百毫克，成長中的孩子需要量則較多，黑芝麻、紫菜、頭髮菜含量高，一般來說，透過乳製品業者的宣傳，鼓勵大家多喝牛奶，說「牛奶裡面含豐富的鈣質可以預防骨質疏鬆症」，這不是正確的健康資訊，牛奶的確含有豐富的蛋白質和鈣質，可是，如果攝取太多，或者動物性肉類食用過度，事實上，不但不會增加鈣質含量，不會強化骨質，反而會溶解骨質，消耗鈣質，為什麼？這就是有醫生和科學家深入探討研究的

問題，他們發現到，肉類及乳製品的蛋白質含量高，含磷量相對也提高。它是屬於酸性食物，血液酸度增加，自然由骨質中抽取鈣質，以維持血液中的酸鹼平衡，由此可知，蛋白質攝取愈多，尤其是動物性蛋白質的攝取，骨質中流失的鈣質也就愈多，蛋白質似乎是骨質疏鬆症的元凶。難怪醫院的骨質疏鬆症病人還是那麼多，況且，業者為了降底成本，為了使牲畜快速成長，增加牛乳產量，不擇手段餵食荷爾蒙、抗生素等化學藥物，這些都是造成現代文明疾病的來源，影響人體健康的因素。

至於成長最快的小嬰兒們需要最高量的蛋白質，人類的母乳提供的卡洛里有百分之五來自蛋白質，即是最適合的需要，這是上天的安排，就是唯一為小嬰兒製造的食物。因為

人奶含有卵磷脂和兩種氨基酸，提供嬰兒最佳的營養分以及嬰兒腦部的發育，這不是牛奶所能比的，因此，牛奶還是還給小牛犢，人類不要剝奪牠們的食物，不要壟斷小牛犢的生命之源，去破壞小牛犢和乳牛之間的親情與天倫之樂。

我們上了年紀之後，照腰部X光，如果發現長了骨刺，醫師會告訴你「這是退化性關節炎」，因為鈣質本來應該保存在骨頭裡面，它被溶出來變成「骨刺」，長到旁邊，這就是退化。鈣質流失到肩關節就造成「五十肩」，手舉不起來，流失到關節就造成「退化性關節炎」，流到泌尿系統就造成「腎結石」、「尿道結石」，所以不需要問「怎麼用藥溶解這些結石」，只要「蛋白質少吃一點，不要隨便補鈣」，以免把溶出來這些不正常不應該

存在的地方。

腎臟有調節酸鹼的功能，所以需要鹼性的物質來中和，而身體裡大量的鹼是鈣，骨頭是身體的鈣銀行，因此會從骨



頭取鈣來中和，用這鹼性的礦物質，來保持血液裡的酸鹼平衡，否則的話，蛋白質太多，酸質很高會造成酸中毒。此外，腎臟為了維持酸鹼平衡，

就必須處理這麼多蛋白質代謝之後的酸質，所以需要更多的鈣來加以中和，這就是為什麼蛋白質攝取愈多，我們的鈣質流失就愈高的原因。而這些流失的鈣質從腎臟流到小便中，所以蛋白質攝取太多的人會腰酸背痛，並且會覺得疲倦，長期以來背部則會痛得很厲害，小便混濁甚至結石。

還有，停經後的婦女因骨髓礦物質流失而導致長期背痛，也會經常骨折，因為她已經失去了百分之五十到百分之七十五的骨質，骨質已經疏鬆，乳委會或者醫生告訴我們多喝牛奶，看起來似乎是很正確的推理，牛奶的鈣質含量很高，但是，蛋白質含量也很高，酸性比例也太高，只知其一不知其二，也許能夠短暫的解脫，可是過不久毛病又會再復發，還有，醫生告訴停經後

的婦女必補充荷爾蒙，可以避免骨質的流失，但是，會引起其他的副作用，罹患乳癌的可能，那不是根本的治療。

根據科學家所做的研究報告，發現罹患骨質疏鬆症比例最高的國家，譬如美國、瑞典、芬蘭、英國，都是消費乳製品及動物性食品最多的國家。另外愛斯基摩士著攝取的食物，來自海裡的魚類，海象及鯨魚，含有最高的鈣質，同時也含有最高的蛋白質，一天二百五十至四百公克，因為如此，愛斯基摩士著罹患骨質疏鬆症的比例是全世界最高的；相反的素食者，甚至是純素食，罹患骨質疏鬆症的比例卻是最低，他們比較不會像肉食者一樣吃得過量。在美國醫學協會雜誌，它說含有高量動物性蛋白質的飲食，縮短了人類與數種動物的壽命，這些發

保健專欄

現，確證了世界健康統計資料所顯示的，吃肉的民族沒有吃素的民族長命，同時也發現，肉食者患癌的比率比素食者高，很多權威專家，如美國康乃爾大學營養科學系，美國癌症研究所資深的科學顧問可林教授說：「……自動物性飲食中攝取的蛋白質，與乳癌、攝護腺癌還有直腸癌，也有很強的相互關係。」哥倫比亞大學人類營養學院院長麥隆維。尼克說：「這些資料也指出高蛋白飲食以及直腸癌之間的關係。」美國康乃爾大學的研究發現，吃素的婦女，年長時不易老化，也發現到，年長的婦女平均骨質流失的比例，葷食是百分之三十五，素食為百分之十八，不同飲食習慣的差異。

老化就是一種鈣化現象，每一個人都很怕老，都希望不

要老化，為了預防骨質疏鬆症，就是減少攝取蛋白質，若想保持骨質硬朗，應該減少動物蛋白質的攝取，每天喝一杯有機牛奶就可以了。至於我們所需要的鈣質，深綠色蔬菜、豆類、芝麻、髮菜等含量都很豐富，都可以攝取，還有，每天運動更可以防止骨骼鈣化。

我們想要遠離疾病，必須認識正確的飲食問題，改變飲



食習慣，少吃肉，最好斷肉食，姜淑惠醫師和雷久南博士也極力推行生機飲食，生食可以排毒，每天三餐正常，切記：飲食莫過八分飽，留日的莊淑旂醫學博士說過：「早上吃得飽，中午吃得飽，晚上吃得少，不吃更好」的健康哲學，不讓我們的胃增加負擔。我們每天都充滿著活力，記得還有適當的運動，鬆筋活骨，時時保持仁慈和感恩的心，身心靈整體都健康，「養身以動，養心以靜」這應該是世代的養生之道。

作者按：有感於一般人對營養攝取的一知半解，於是產生過量或不足的現象，因而影響我們的健康，尤其是中老年人骨質的快速老化，所造成的骨質疏鬆症影響甚大，此篇為學習撰寫「現代素食觀」論文的讀書心得。