

# 由健康觀點了解飲食真相

陳世峻

## 前言

憶及後學求道後，機緣順遂，自然跟著前賢學吃素，唸到辦事員班也就自然清口，似乎不曾有什麼問題，但吃素的原則不就是不吃魚、肉等有害命的動物，並了解不吃五辛的種種典故，而吃肉的因果律更加深了吃素的信心，所以道場吃素，有一些同修就是這麼順利，但是卻也有很多前賢是經過許多考驗才得以達到，雖然每一個人的吃素食過程不同，但是這過程中卻有一個共同

點，就是沒有人教我們如何才是正確的素食；所以後學由這十年來從事素食食品加工的經驗當中了解，現今台灣的素食飲食方式是有它的盲點存在，當然葷食就更多了。所以有鑑於現今道場中吃素人口眾多，但是確沒有把素食健康的本質凸顯，仍然追求琳瑯滿目的烹調，甚至於材料的選購又多偏重於加工品，這樣的方式您有疑惑嗎？為什麼我們吃素身體仍然還有毛病，甚至也罹患癌症呢？殊不知原來最大問題就

出在蛋白質攝取太高，造成肝、腎太大的負擔，所以後學以從事素食食品加工的經驗及對食品添加物之了解，身體如果長期處於這種狀況下，身體是不可能健康的，如果我們修正一下素食的選購及烹調方式，可以避免掉百分之八十罹患癌症機率，您願意來修正嗎？也藉由台大醫師梅襄陽的親身罹癌經驗，就是透過四低一高的飲食，讓肝臟三公分的腫瘤消失；當然也感謝梅醫師及台安醫院健康福利部主任所提供

的寶貴資料，更引用許多美國的臨床報告及醫生學者在這一方面的有力佐證，讓所有道親能真正吃出健康，才不枉費我們在飲食上所守的戒律。

### 由台安醫院 NEWSTART 新起點談起

我們過去如何生活，已經習慣很久，二千五百年前，（醫學的鼻祖）先賢就有以下的理念：你有病了，你的藥物應該是你的食物，吃錯了食物，猶如吃錯了藥，那是很嚴重的後果，藥是不可以隨便吃的，因此吃食物也不可以隨意吃，任何種類的病都需用飲食治療，才能根治，吃正確的食

物來的。  
2. 你的藥物應該是從你的食物來的。

3. 復原：我們的身體細胞是可以自療的，所謂自療是指：自然的營養品（食物）和良好的生活型態（自然律），生病時身體細胞會自我治療復原，並非吃藥使病痊癒。

4. 所謂疾病是指：違反自然律、健康律所產生的狀態，確定疾病的原因，更改錯誤的飲食習慣。

我們來學習新起點的生活方式（*Practical Lifestyle*），是指下八大要素，而 *Practical* 以 *Praxis* 為首，我們若以注重營養及運動著手，大部份疾病會遠離，更重要的是第八點，信靠上帝（老中）有神力幫助才能有恆心、毅力持續實行八大健康原則。

### 1. Nutrition 營養

我們所吃的食物大大地影

響壽命的長短，每口咀嚼三十次，飯前三十分鐘及飯後二個鐘頭內不喝水，吃飯不喝湯水，免得難消化；吃全纖維的五穀類、水果、蔬菜、豆莢類、堅果類、並儘量吃有機種植的，不吃動物（包括魚）的肉，不用提煉的油（包括熱壓或冷壓），各種植物油及動物油，不吃蛋及牛奶，羊乳；但要補充維生素B12，這是適合各年齡層。

每餐有水果則無蔬菜，有蔬菜則無水果，以免消化不良，蔬菜能生吃則生吃，每餐各吃三種左右，多樣化但也不



要太多，以免胃部要分泌不一樣的消化液太辛苦，先吃蔬菜或水果，再依序吃澱粉類、豆莢類、堅果類、不吃點心、不吃宵夜。

### 2. Exercise 運動

一週至少三次，每次三十分鐘以上，其強度為休息時的心跳率乘以1.5後持續二十分鐘。有規律的運動，可以增加抵抗力、抗衰老、消除緊張。有效控制體重，增進消化和排泄之規律性，減少心臟病及癌症的危險。

### 3. Water 水

每天至少二千四百西西，飯前三十分鐘，飯後兩個鐘頭不喝水，以免影響消化，起床後及二餐之間是喝水的時刻。

### 4. Sunshine 陽光

日光自然界復健的一種媒體，可供給維他命D，促進骨骼的健康，適量曬太陽，夏

天早上九時至十一時，下午兩點至四時，可曬十分鐘，冬天則在上午十一點至下午二點至少曬十分鐘，不超過三十分鐘，能預防骨質疏鬆症。

### 5. Temperature 節制

禁絕一切有害身體的飲食：如毒品、菸酒、咖啡、可樂、茶、肉食，即使是好的事情也要節制，包括工作、運動、睡眠、飲食、交友。

### 6. Air 氣

好的空氣有帶電，能使人情緒穩，若缺乏新鮮空氣，腦會受到傷害，變得缺乏警覺性、不靈敏、易發怒、室內空氣需保持流通，每天做深呼吸十至二十次。

### 7. Rest 休息

睡眠不足（每天少於六小時）或睡眠過多（每天多於十小時）均會減壽，一般人睡眠時間約為八小時，禁忌熬



夜，要按生理時鐘作息六至九小時完全睡眠（不中斷），晨昏顛倒會得老人癡呆症，上帝造人體細胞，器官的運作，每時每刻奇妙暗暗進行著。

### 8. Trust 信靠上帝（老中）

認清我們被造的，宇宙有一位主宰，新起點健康生活方式才能持續長久，靈、智、體都需要全部健康，缺少平安，喜樂就會生病，人是屬靈的動物，所以靈性（精神層次）也要被餵養。

人體每天利用食物燃燒成熱能，人就有體力活動，有燃燒後的廢物要排除，（如汽車燒油會產生廢料）因此要排

毒，有下列排毒法：

喝八大杯清潔的水：人體細胞佔六十%是水份，細胞外也是水，如沒喝足夠水份，細胞會浸在髒水裡，皮膚可以吸收任何藥物，因此不可亂用化妝品！例：心臟病人含下藥片，因舌下皮膚吸收藥。

排便：吃三餐排便三次會更好，每天排便一次算是便秘，如把糞便貼在身上皮膚，一天就會使皮膚發癢紅腫，那麼我們怎能讓大便在腸子裡滯留二天呢？

水療：蒸氣浴發汗排毒，利用皮膚是面積大的排汗毒，高血壓、心臟病者也可蒸氣浴，如有恐懼者，就不做蒸氣浴。因心理恐懼會使血壓升高，病情重者會愈難排汗。例：約一百三十年前，古時在德國、澳洲很流行蒸氣浴，有位Dr.拿100汗注射在一公斤重

的白兔身上，一小時後死掉；再拿中風病人的汗1000注射在一公斤重的白兔，一小時後一樣死掉，可見病重者汗更毒。

按摩：按摩背部淋巴腺（結），有助排毒。

運動：會冒汗排毒。水很重要，要多多喝水，才能排尿，排汗排毒。

人把最基本的健康原則丟掉，卻研究高科技治病是反效果，上帝造人有設下健康律在人體的細胞、器官裡，因此遵行健康原則，才是人體健康的根基。

例：蓋高樓大廈，沒蓋好地基，房子一定垮。

### 不可理解的病因

在過去幾十年來，人類已和慢性及退化性疾病奮鬥了幾十年，一般將這些疾病，如糖尿病、高血壓、癌症等歸疚於

遺傳或差異體質所造成。那讓我們來看看這個數據，根據美國的統計，在一九〇〇年癌症死亡率是1:100；到了一九五〇年，那時對癌症並不十分了解，當時醫界將之歸疚於遺傳所造成。但到了一九八五年提昇到了1:10，同時預估二一〇〇年會是1:50；二〇一〇年是1:30；二〇三〇則幾乎是全部的人都要死於癌症。這時美國人就知道了，癌症不是遺傳所造成的，否則為什麼不將好的基因的好基因遺傳下來，而只遺傳到不好的基因呢。

目前有許許多多慢性與退化性疾病是被我們認為是遺傳所造成的，如糖尿病、動脈硬化症、高血壓、骨質疏鬆症、紅斑性狼瘡、多發性硬化症等，是不是由遺傳所造成的，我想這個問題留給各位用自己的智慧加以判斷。