

由健康觀點 了解飲食真相 (二)

陳世竣



健康的定義

1. 遠離疲勞、充滿活力。
2. 良好的食慾(對生命要有熱情)。
3. 品質好的睡眠。
4. 記憶力佳。
5. 遠離忿怒。
6. 充滿喜悅。
7. 對周遭表現關愛。

無法接受幫助的人(摘自史記扁鵲倉公列傳)

1. 驕傲任性不講道理。
2. 拼命追求財富、不愛惜身體。
3. 衣著不知增減、飲食不知節制。
4. 陰陽相爭氣血不定。
5. 身體羸弱不能服藥。
6. 迷信巫術不相信醫術。

吃加工素食直接的問題(蛋白質的迷失)

前文健康的定義與無法接受幫助的人，不知各位前賢有否體會，它跟我們修道有何關係，其實它含蓋了建康、情緒、慈悲、外王、內聖等範疇，而你我有那幾點做到了；有一個舊名詞新用法——過勞死，吃葷的人吃了太多的脂

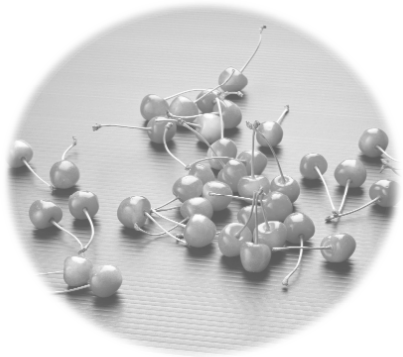
肪、膽固醇、荷爾蒙、抗生素，造成自己肝、腎的負擔進而產生病變；吃素的人吃了太多的蛋白質，同樣造成自己肝、腎的負擔也進而產生病變，這樣不是讓我們的肝、腎過勞死嗎？所以當我們身體發出警訊時，就好比火警警報器發出警報時，我們聽了感覺很吵就把線路剪斷，而不去理會到底是那裡出問題，雖然短暫時刻問題是解決了，殊不知更大的問題才正要開始而已！就約翰·羅賓斯所著新世紀飲食一書所述：人一天所需蛋白質只要在100公克就足夠我們的需求；泰德·莫特醫師所著《值會說話》一書也提到：蛋白質是必要的，但必須適量，每日100公克的蛋白質便足以應付身體的需要，更不會帶給身體額外的壓力；上述二例所舉之蛋白質數據或許會讓您搞昏了頭，到底誰是多重，100公克又是多少呢？姑且先不要去秤斤論兩，重點是我們每日所必需

的蛋白質，是比我們想像中少太多的，而我們平常攝取量都超過所需量將近十倍以上，多出來的部分就會增加肝、腎的負擔，最後終將身體拖垮；說到這裡要先強調一件事，吃素絕對是正確的，而且也是必需的，只是吃素要修正為吃自然素，現今吃素大部分都在吃加工品，除了高蛋白之外，製造過程當中的添加物，如香料、味精、抗氧化劑、防腐劑、色素及高溫油炸等，終還還是要讓我們的器官去承受後果。後學從事素食加工業，今在此批判自己的行業，豈不是很矛盾嗎？應該說是本身對加工品製作過程及添加物的瞭解，而挺身為文將此訊息與各位前輩分享，不要再讓道親有錯誤的認知，以下就先以泰德·莫特醫師及李豐醫師對蛋白質、加工食品的註解，之後我們再以素食加工品之蛋白質含量、製作過程來探討。

矛盾的蛋白質（摘自泰德·莫特醫師《值會說話》）

一旦缺乏蛋白質，人體就會癱瘓成一堆骨頭、化學物質和礦物質，沉浮在四十二夸脫（約50.7公斤）液體中。人體固定部分，蛋白質便佔了四分之一。酵素和荷爾蒙的主要成分，是蛋白質。運送氧分，肌肉收縮等過程更不可缺少蛋白質。此外，蛋白質能夠刺激酵素運作，並形成細胞膜，不僅擔任細胞內外重要任務，也協助物質進出細胞膜。人體大部分功能皆有賴蛋白質的幫忙呢。





蛋白質是健康不可或缺的，卻也足以摧毀健康。適量的蛋白質能夠讓細胞運作順利，但是，毫無節制攝取蛋白質，卻足以將維繫生命液體平衡推向破壞細胞，造成疾病的後果。

過量的蛋白質不但是毒素的來源，更破壞細胞的滲透平衡(osmotic balance)。滲透平衡指的是細胞膜內外液體壓力保持平衡。當平衡受到干擾，水分便進入細胞，除了試圖恢復平衡，也會將細胞內過量蛋白質加以稀釋。稀釋(dilute)是

應付細胞內過盛物質的生理反應，添加水分固然能恢復滲透平衡，卻也導致水腫常伴隨。

事實上，形成細胞組織的生理蛋白質和漢堡所含動物性蛋白質並不相同。生理蛋白質是自然且必要的，漢堡所含蛋白質卻屬外來物質。膳食蛋白質雖能補充你的資源，過度攝取反而危害健康。

膳食蛋白質進入人體，必須經過分解。蛋白質在胃腸局部被分解為Amino acids、Polypeptides、Polysaccharides。大部分蛋白質分解在小腸進行，胰臟酵素進一步將蛋白質消化成Amino acids、胺基酸(amino acids)。儘管蛋白質能夠產生能量，但是為了消化蛋白質，身體必須耗費更多能量，還得處理蛋白質所遺留的酸性灰燼。換句話說，蛋白質是一種負能量源，所製造能量比消耗的更少。市面上很多減肥飲食計劃具有高蛋白質的特性，或許就是運用這個原理。

膳食蛋白質從身體索取的

養分比所能提供的還多。此外，膳食蛋白質還遺留酸性灰燼。由此看來，過量攝取蛋白質反而得不償失。

什麼是致癌物質(以下三篇
摘自李豐醫師健康靠自己)

什麼是致癌物質呢？恐怕有些人還不大明瞭吧！原來，所謂的致癌物質，都是指一些特定的化學物質。這一類化學物質經過科學家的研究和觀察，並通過動物實驗，使這一類化學物質進入動物體內，然後在體內某一特定部位停留下來，對某一種細胞，或對某一種類的細胞，發生刺激作用。當這些刺激，還只是短暫時，通常細胞都會抵抗，即使細胞抵抗不了而受傷，也都會經過修補之後，恢復正常。倘若刺激是長期的，或者刺激是反復發生的，到了一定期限，細胞都會抵禦不住，而不能恢復正常。也就是說，細胞的基本構造，可能會慢慢的被改變，而

成為癌細胞。這時，這些細胞已變成自主的，會自我主張的分裂繁殖，不再理會中樞叫它不要再繼續分裂繁殖的命令，這便形成所謂的癌。而這最初引起細胞發生癌性變化的化學物質，因為最後終於能把正常細胞轉變為癌細胞，所以，便稱為致癌物質。

這些致癌物質，雖然只都限於動物實驗所得到的證據，但是，人也是動物的一種，從這一個道理來推想，當然這些致癌物質，長期與人體的細胞接觸，長期使人體的細胞受到刺激之後，其結果，應該也會與動物實驗一樣，產生癌症。

致癌物質如何進入人體？

社會愈文明，生活愈現代化，化學工業的成品便愈多，相對的接觸致癌物質的機會也就越多。在這一種情形下，雖然人們的生活越來越舒服，但是，在享受舒服生活之後，也就必須承擔一些危險，例如：

把一些致癌物質吃到肚子裡去，吸到肺裡去，或者由皮膚的接觸，而吸收到身體內之類。

這些致癌物質，還不僅會因吸收途徑的不同，而分別作用於胃腸系統，呼吸系統及皮膚，甚至還會由於化學物質性質的不同，而分別深入更多的組織，進而在那些組織發生刺激或致癌作用。

一般來說，可以產生致癌物質的化學物質，包括：有機化學工廠的廢料、焦油、煤煙、灰塵、汽車廢氣、芳香族美容劑、染料、農藥類、殺蟲劑、殺菌劑、若干食物的添加物、食物防腐劑、調味劑、色素、賀爾蒙及重金屬等等。

這些致癌物質，大都經由上述的方式，通過口、鼻及皮膚三途徑，進而進入體內。進入體內後，又有其他化學物質的不同，而分為兩類。一部分不溶於體液的，因為無法在體液內流動，因此，只好在其進入體內的部位發生癌症，例

如：常吃檳榔的人，容易患口腔癌；在石棉工廠工作的人，容易患肺癌；常塗某些化妝品的人，容易患皮膚癌。另一部分致癌物質，卻會溶於體液、或者溶於脂肪，溶於體液、脂肪後，這些致癌物質，便等於如虎添翼，可以大肆活動，可以隨代謝的途徑循環流動，因而可以多處生癌。例如：聯苯胺可隨著尿的排泄途徑進行，而易引起膀胱癌；黃麴毒素可經胃腸進入血液而至肝臟，易引起肝癌。具有放射性的核能致癌物質，則可由循環進入組織，而引起骨癌、白血病及多種其他癌症。（續下期）

