

【生活篇】

新素食主義 (五)

New
Vegetarianism

續上期

野萍·文

肉食對人類的危害

愛斯基摩人主要以肉類、脂肪為主食，平均壽命只有二十七·五歲。吉爾斯人也以肉類為主食，成熟得早，死得也早，很少有人超過四十歲的。世界健康統計資料不斷地顯示，肉類消耗多的國家，罹病的人口比例也相當高，特別是心血管病及癌症的患病率更高。為什麼肉食者較易患病呢？

首先，人食肉容易中毒。吃肉常被稱為「吃食物鏈的末端」。在自然界裡，食物之中有一個很長的食物鏈：植物吸收陽光、空氣、水、肥料；動物吃植物；大動物吃小動物。現在全世界的農田，都用有毒的化學物品（肥料和殺蟲劑）來處理病蟲害。這些毒藥特別容易停留在吃植物的動物的身上，毒素保存在動物的體內很難破壞。當人吃肉時，人就把積聚在動物體內的化學物品，都吃進人的體內。由於吃的是食物鏈的末端食物，所以人類自己就變成有毒殺蟲劑高度結晶的最後吸收者。

美國某營養機構指出：「動物死屍的肉中，含有有毒的血液與其他的排泄物。」《大英百科全書》指出：「若是與牛肉中所含的五十六%不淨的水分相較，從堅果、豆類及穀類中所得到的蛋白質，顯然要純淨多了。」動物體內這些化學物，許多是被認為會導致癌症的。

食肉的另一項危險是：動物經常會感染一些疾病，由於人們在實施屠宰時沒有做好檢疫工作，吃下這樣的肉，人也會感染疾病。當動物被殺之後，屍體中的蛋白質就會凝結，並產生自我分解的酵素，很快地，一種名為「屍毒」的變性物質就形成了。由於動物死亡後會立即釋放出這種屍毒，動物的肉、蛋類都有這共同的性質，很快就會分解腐敗。肉類經過銷售、貯藏，到被我們煮食時已不知腐敗到何種程度了。人吃到肚子裡，大約要五天才能透過身體排泄出去，素食一般只需一天半時間。在這段期間，由於腐肉所產生的致病物質就不斷地接觸到消化器官，結腸部分在這有毒的情況下，就會產生病變。

由於肉類的成分及所含廢物的作用，食肉者易患下列病症：

1. 心腦血管病

肉食是心血管病的根源。在世界上肉類消耗量最大的國家是美國，因病死亡者中，每兩個人就有一個死於心腦血管疾病，這些病在肉類消耗量低的國家中卻很少見到。美國醫藥學會會刊早在一九六一年就曾指出：「素食至少可以預防九十九十七%心臟病」。其原因是，動物脂肪中的膽固醇，不會在人體內好好地分解，這些脂肪會附著於肉食者的血管壁上。由於不斷地累積，年復一年，血管的內部會變得越來越窄，能通過的血流量也就越來越少。這樣就給心臟很大的負擔，迫使它極為用力地將血液送到緊縮受阻的血管之中，結果高血壓、腦溢血、心臟病都發生了。

2. 癌症

據統計，臺灣地區每年死於癌症的大約有八十萬人，占人們死亡原因的第二位，僅次於心血管疾病。而癌症中的消化道癌，特別是腸癌多發生在肉食為主的地區。英國與美國的科學家，曾以肉食者與素食者腸內的微生物做比較，發現有明顯的不同。肉食者腸內所含的微生物，與消化液發生作用時，所產生的化學物質被認為會導致癌症。日本醫學界曾對胃癌發病率特高和特低的兩地進行調查，他們經過分析、篩選，以及進行突變原性抑制試驗，分出兩組食物：一種是突變原性為陽性的食物，即致癌變異高的食物；一種是突變原性為陰性的食物，即具有抑制變異的食物。

陽性食物組：煎烤肉類、魚類、鹹辣類、醃菜，其中前三項陽性最強。

陰性食物組：生蔬菜類、沙拉菜類、馬鈴薯、煮胡蘿蔔、牛奶、豆腐、日式點心，其中前三項抑制性最強。雖然這裡所歸納的食物組有限，但從中可以知道經煎烤的魚、肉類食品是致癌食物。

下面略述幾點簡單而易於理解的原因：

據分析，一千克炸牛排所含的「苯基嘍呤」和六百根香煙所含相等。實驗證明，老鼠若餵以苯基嘍呤，就會得胃癌及白血病，因此，苯基嘍呤是一種致癌物質。另一種致癌物質是甲基膽菲，肉類脂肪熱至高溫就會形成，而烹調肉類一般就要熱至高溫（植物性油加熱過度則不形成這種物質）。這一種物質大量供給，小動物就會罹癌，即使少量的甲基膽菲也會促使動物對其他致癌物質產生過敏，而增加其得癌的機會。大家都知道動物的肉放了幾天以後，就會變成青灰色，不道德的肉商為了使肉不變色，於是在裡面加硝酸鹽、亞硝酸鹽以及其他防腐劑。這些東西使肉類呈鮮紅色，但近年來卻不斷地有報告指出，這些東西含有毒致癌的物質。

這就可以說明為什麼腸癌在以肉食為主的地區——如美、西歐等地非常普遍，而在以蔬菜為主之地，如印度則很少發生。

（作者介紹：野萍 - 醫學博士，曾任職於美國知名醫學機構，擔任基因與免疫學方面的研究工作。現將研究重心置於營養學與生態學領域。）

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）

竭誠歡迎大家來參加 兒童讀經



* 精德班：板橋市四川路二段16巷9號2樓

* 互德班：三重市過圳街11號8樓

* 行天宮班：台北市行天宮圖書館讀經班（須向行天宮報名）

聯 絡 人：陳美雲老師：0920-407787

高文瑞老師：0910-320520

讀經班電話：(02)2977-5070

編輯小啟：歡迎各道場單位提供讀經班據點刊登，讓讀經風氣更普傳。