

尊敬的各位朋友，大家好。上一节跟大家分享到添加物的危害，我们聊到糖分、人工的香精、人工色素，还有防腐剂，对于成年人也好，儿童也好，他的神经系统是有些危害跟影响。把这四种东西拿掉之后，可以让整个儿童的学习能力提升，可以改善成年人不安的情绪、躁动的情绪。也跟大家分享到，我们现在要避免掉这个饮食，一定要有非常大的一个决心。因为在超级市场里面，我们几乎这货架上望过去，大多数加工过的这些食品，或多或少都含有这四种东西。很多饮料当中这四种成分是一样都不缺的，全部都是具足的。家长如果没有这方面的警觉性，它就会在无形当中，让孩子也接触太多的，这些人工化学的添加剂，这是我们对饮食当中，一个非常重要的观念。所以糖分、白糖对健康是非常的不好，我们在日常生活当中，一定要这样的警觉，对于甜食，对这些含糖的饮料，我们要特别的注意。这是第一点。

第二点，慢性的食物中毒，我们来看长期食用白米，也可能造成我们身体健康的危害。投影片里面我们看到，人体所需要的养分，几乎全在米糠跟麦麸里面。我们平常所吃的白米跟白面，已经把这些最好的营养，全部都拿掉了。这里虽然讲到的是白米，我们还涉及到另外一个问题，就是白面的问题。米跟面是东方人非常重要的主食，这个主食如果经过精细的加工之后，它也会造成营养缺乏的问题。过去很多人喜欢吃白米、吃白面，原因在哪里？原因就是它长得很好看。并不是白米跟白面比较有营养，不是，而是因为它长得好看。白米跟白面在长期的，一般人的食用之下，所有人都觉得吃这是很正常的事情。你不吃白米，不吃白面，那你要吃什么？

事实上完全忽略了，白米跟白面目的只是用来，唯一的作用只是用来填饱肚子而已。

我们来看投影片上面，这个字是糟粕的粕，粕这个字是两个字组成的，就是白米。我们的老祖宗在造字的时候很有智慧，告诉我们白米它其实并没有营养。粕是什么意思？就是食物的残渣、渣子，它是营养已经去除的渣子，所以我们吃白米，其实就是在吃渣子。我们一般的人没有这样的警觉，但是我们老祖宗已经有这样的洞察力，所以这是一个非常大的饮食的误区。下面我们来看，这碗白米虽然长得非常的好看，可是它已经把米里面所含的，蛋白质、脂质、维他命的B群、维他命E、D，还有纤维素、微量元素，包括钾、镁、锌、铁、锰，这些东西统统已经拿掉。我们看到图片下面有个米的放大的图，这是一个稻谷，稻谷它最外表是稻壳。把这个壳去掉的时候，我们可以看到它就是个糙米，我们现在讲的糙米。

糙米外面包的那一层糠，米糠，这个米糠没有错它比较硬，为什么？因为它含有纤维素。然而米的主要的营养成分却也在这米糠里面，包括它有蛋白质层、胚芽等等的营养成分，都非常的丰富。可是由於我们看到糙米长得很难看，黄黄的，不是很漂亮，所以一般的人，再做第二次的加工。第一次加工是把稻壳拿掉，再做第二次的加工，把米糠一并的把它去掉。稻米的加工，我们从这一张投影片上面，我们就看得很清楚，稻壳去掉之后，剩下糙米，你看糙米长得很丑，并不是很漂亮的，可是它的营养成分却十分的丰富。到了右手边的白米，虽然很洁白，我们叫精白米，也做过了第二次的加工。但是事实上，你看它的米糠不见了，它的胚芽不见了，你看几乎所有的营养成分统统被拿掉了。我们都知道由於糙米里面，有很丰富的纤维素，所以它可以帮助我们，吃进去之后食物在消化

道里面加速蠕动，让有害的菌种可以减少。

所以各位朋友，我们在这里非常诚恳的建议大家，要远离三白，包括白米、白糖跟白面。这三个白的东西，为什么它这么白？因为经过细致的加工。而糙米因为没有经过细致加工，所以它保留了米当中，非常丰富的营养成分。这里告诉我们，其实糙米也是个非常好的减肥食物，因为它纤维素含量比较高，所以吃进去之后它很容易有饱足感。而它的饱足感之后，你就不会再吃很多的东西，就降低我们肥胖的机会。而米糠和麦麸里面，我们刚刚讲不是只有米，麦也是一样，全麦面里面，它的麦麸含有纤维素、维他命B群，都非常的丰富，它可以促进大肠蠕动，促进排便，然后预防便秘这样的作用。这里讲到全麦面的麦麸，也是非常有营养的。

再来吃糖，你不吃白糖，要吃什么？这里建议我们可以吃糖蜜。你看这是黑色的，表示它没有经过细加工，几乎所有的营养成分，也都在黑色的糖蜜里面。这个可以坚固我们的口感，和我们营养的需求，所以我们建议大家，您可以改吃糙米、全麦面，还有糖蜜这样的一些粗粮。它没有经过细致加工过的，这个对我们营养的吸收是非常有帮助的。然后这张投影片，是要我们来比较一下，精白面它损失的营养成分。大家看到蓝色的这个柱状图，就是精白面它所损失的营养成分。与什么比起来？与全麦面比起来，你看维生素E几乎已经百分之百流失掉了，维生素B也流失了百分之九十。

后面我们可以自己看，大家可以看到，菸硷酸，有百分之八十的菸硷酸不见了；泛酸，有百分之九十六的泛酸也不见了。锰离子、镁离子、铁离子、钾、铜、钙、锌，都有超过百分之五十的损失。剩下的是这里指示出来的，就是橘色的部分，这个部分是它剩下的营养成分。我们可以看到经过加工之后，你看精白面的营养成分损失多少。各位朋友，我们在吃三白的同时，其实就是在吃食

物的残渣，十分的没有效益，我们要非常的清楚。所以我们呼吁社会大众不能只看食物外表，我们一定要看它营养的内涵。大家如果能够把主食做调整，吃糙米、吃全麦面，然后吃糖蜜，您的微量的这些元素的需求，其实已经足够了，不太需要再去吃维他命丸来补充维他命，不太需要。

所以这三个主食，粗粮的选择对一个人生活来讲，十分的关键。如果我们没有吃这些粗的粮食的话，很有可能您在这些微量元素的补充上，就会不足。而这个微量元素的补充，并不是你吃维他命就可以解决的。我们不要忘记了，我们前面一直强调的一个观念，营养是个整体观，它不是一个机械观，不是说我们缺什么就补什么，不是这个样子的。我们光去补单一的元素，可能会造成某些伤害，现在也很清楚。所以各位朋友，我们呼吁一定要吃粗粮，回归愈往自然的方向走愈好。不要有太多的人工修饰，这是科学家也已经非常清楚的一件事情。

下一个投影片，我们看到的是牛奶的问题，这也是长期以来我们对食物的误解。投影片上面跟我们提到，牛奶几乎是引起所有呼吸系统疾病的主因。身体，因为它没有办法排除牛奶的黏液副产品，所以它会产生这些呼吸系统的，过敏性的疾病。大家看到牛奶为什么浓浓稠稠的？因为它里面有些黏稠性的副产品，而这些东西是人体所没有办法消化的，很难消化的。其中我们看到百分之八十七的酪蛋白，就是人没有办法消化的。它算是一个胶质的物质，这个吃到人体当中，我们就会产生很多消化方面的问题。因为你不好消化的话，胃就会产生一些胃胀的状况，没有办法消化的这些蛋白质片段，又是我们身体的一些过敏源。又可能产生自体免疫性系统，出现一些不正常的免疫性的反应。这都是现在科学家已经很清楚的课题。

下一张投影片告诉我们，蛋白质跟钙质在牛奶里面，虽然含量非常的丰富，可是我们要了解到，并不是说蛋白质愈多就愈好，钙质愈多就愈好。这个观念我们在前面几节课，也跟大家做这样一个观念上的沟通。在牛奶里面虽然富含蛋白质，这是事实，可是它里面百分之八十七的酪蛋白，它是属于一个比较大型的，而且坚硬的，比较细致、致密的，很难消化的蛋白质。而蛋白质它适合四个胃的牛来做消化，而由于人只有一个胃，因此很难去消化这样的蛋白质。所以有人曾经戏称，牛奶是给牛喝的，不是给人喝的。而且人确实是地球上，唯一一个喝其他动物奶的动物，这是其他动物界里面不存在的。而且所有的动物都会断奶，但是人没有断奶，人没有断奶有什么样的影响？其实影响都不一定是好的。

我们接下来看，牛奶跟它的奶制品里面，至少含有二十五种以上的异类蛋白。所谓异类蛋白，就是跟我们人体，没有办法很好去消化的蛋白质，很难消化的蛋白质。这些异类蛋白吃到人体里面，它就成为过敏源，对我们的免疫系统会产生免疫系的反应，它是过敏的主因。经过研究也发现说，这些蛋白很多都跟自体免疫性疾病，有非常重要的关系。这个我们在前面也以异型的糖尿病，做为例子给大家做过介绍。所以有罹患自体免疫性疾病的患者，千万要远离这样的饮品。这是蛋白质的部分。再来钙质的部分，富含钙质，混淆身体钙质的吸收，和排出的调控机制，这个我们在讲骨质疏松症的时候，也已经说过了，我们这里就不再详细的跟大家做介绍。

下一张投影片，它在探讨的主题是母乳可以取代吗？现在因为工商业的社会，很多的妇女是职业妇女，在客观的条件之下，确实没有办法做非常长期的哺乳。然而人生是一连串的选择，选择对了，我们的人生才有可能幸福；选择错了，我们的人生是没有办法幸福的。一般的职业妇女，她因为在客观的环境条件之下，没有办法

长期的哺乳，一般都是用牛奶，添加很多营养成分的牛奶来做为取代。但到底好不好？其实我相信所有专业的人士，都会告诉你，母乳还是婴儿最佳的营养的来源，因为它里面有很多的抗体，有很多的营养成分，对婴儿确实是最好的选择。可是牛奶，很多人因为某些原因，他没有办法就选择了牛奶，可是牛奶的问题确实是不可忽略的。很多人讲，牛奶的总蛋白含量是母乳的三倍，好，这样的讯息出来了之后，我们就在想它的总蛋白是母乳的三倍，是不是比母乳更营养？事实上，不是这样看的。

各位朋友，我们现在一定要对我们所摄取的讯息，要有判断力。什么样的判断力？营养素，我们一直强调不是愈多愈好，是够就好。什么样的成分是最适合的，怎么样的量是最适当的，这才是好，太过跟不及都是不好的。所以牛奶的总蛋白质为母乳的三倍，其实不一定是好的。我们也看到，因为牛奶的蛋白质是以酪蛋白为主，母乳则是以白蛋白为主。你看这两个来源，它的营养成分，居然有这么大的差异，蛋白质的种类不一样，一个是适合牛的，一个是适合人的。再来牛奶里面缺乏母乳所含的碘、铁、磷，还有镁这些离子它没有。可见得人在成长的时候，跟牛在成长的时候，他所需要的营养成分是不一样的。我们怎么说可以取代？

再来母乳里面的色氨酸及胱氨酸，它的含量是其他动物乳汁所不及的，而这两种成分正是婴儿发育所必须的一个营养成分。各位朋友，婴儿的发育、人体的发育，跟其他动物的发育是不一样的。我们来看下面这张投影片，母乳当中含有磷脂质跟牛磺酸，这也是牛奶当中所缺乏的。你看在这些比较上来讲，我们可以发现，牛奶跟母乳其实差异性很大。磷脂质跟牛磺酸这两个东西，是婴儿脑部跟眼睛的发育所必须要的。我们来想一下，婴儿在出生到成长，最重要的发育就是他出生的那几年，最重要的发育是哪里？其实是大

脑。所以我们看到母乳的营养成分，可以让婴儿的大脑得到充分的发育。这样的营养成分，岂是牛奶可以取代的？因为牛奶没有这些足够的成分，它如何来支持婴儿在他脑部，发育最密集、发育最快速的时期，他的营养成分的需求，做不到的。因此道法自然，还是要道法自然。

我们来看下面这张投影片，就很清楚的我们可以看到，孩子是长身体，还是长大脑？当然是长大脑。大家可以看到这个表格，列出几种动物乳汁里面的蛋白质含量，以及这个生物它分娩之后它长身体，就是出生之后它的体重加倍所需要的天数，就加一倍需要多少天？人需要一百八十天，就是他身体长得很慢，但是那个时候在长哪里？长大脑。婴儿刚出生的时候，他分娩刚接触空气，到他的体重长一倍，需要一百八十天的时间，表示他的身体长得很慢。而我们看到母乳的蛋白质，卡路里的百分比大概只有百分之五，蛋白质含量不高的，为什么？因为它不是用来长身体，反而要集中所有的营养成分，支持大脑的发育。我们看到我们常喝的牛奶，它的蛋白质含量三倍百分之十五，百分之十五用来长什么？长身体。我们看牛犊刚生下来，到它的体重加倍，需要的时间是多少？四十七天。人要一百八十天，牛只要四十七天。

所以两者这个乳汁的营养成分的含量，就不一样，我们怎么可以说，因为它的蛋白质含量比较高，而它比较营养？如果是这样讲的话，老鼠的奶你看它的蛋白质含量，居然卡路里比例占百分之四十九，它是最有营养的，其实不是这样的。因为你看老鼠出生，体重加倍只要四天的时间，我们看到这些动物的奶，蛋白质含量都比母乳还要多，我们能说它比较营养吗？话不能这样子讲。所以各位朋友，我们要非常的冷静，今天如果我们是要拿蛋白质的含量，来比较谁比较营养的话，这个确实是有非常严重的问题，不是愈多愈

好的，并不是这个样子。再来为什么说人一定要断奶？因为人体在三到四岁的过程当中，他体内的分解母乳的一些酵素，会慢慢的不见。这个时候牙齿已经长出来了，他已经有能力可以咀嚼了，他需要的是固体的食物。

他的身体已经产生变化了，他本来可以消化母乳里面的一些成分，或者是一些蛋白质的酶，已经随著身体的成长，三到四岁的时候慢慢的不见了。那个时候他就不需要再喝母乳，而且他的身体跟他的的大脑，也已经发育成熟了。他有足够的抵抗力，他有足够的能力，可以来面对复杂的食物环境，跟他的生活环境。因此在那个时候他已经不需要再依赖母乳，来提供他所需的营养成分。所以各位朋友，这些观念都是非常重要的，然而各位朋友，我们有多少的管道，可以了解到这些观念？所以我们今天举出这些例子，并不是要告诉我们，或者不是要来评论哪些食物是好的，哪些食物是不好的。食物本身没有善恶，它只有适合跟不适合这样的问题。

当然这些数据也都不是我们捏造出来的，它都有参考的文献，我们可以去寻找，都是科学的一个数据。我们也希望，不要因为我们这样的呼吁，引起了很多的争论，因为我们只是一个教育工作者，我们只是负责，希望把科学家所做的一些科学报告，很忠实的呈现出来。希望社会大众自己来做判断，来做选择，没有任何的意图，来左右大家对食物选择的偏好，没有。所以这是我们在这一，需要给大家提出来做说明的。牛奶并不是很适合婴儿，并不是很适合一般人的消化道，这个部分我们有所了解之后，下来我们就看到有没有取代的饮品？答案是有的。其实那就是我们古老以来的，最传统的饮品，那就是豆浆。

这个投影片告诉我们，豆浆其实是绿色的奶。豆浆因为它含有容易消化的，优质的植物性蛋白，植物蛋白含量值高，而且它是非



常适合人体消化吸收的。可见我们老祖宗留下来这些传统的饮品，确实因为历史的考验，历史的验证。几千年大家喝下来，都没有什么样的副作用，它就被传下来了。所以豆浆当中因为它低脂肪，没有胆固醇，百分之八十五不饱和脂肪酸，包括什么？卵磷脂、脑磷脂、亚麻酸，还有丰富的健脑益智的功能，这都是人类非常需要的不饱和脂肪酸。下面它可以防止肥胖、高血脂、高血压、动脉硬化，有这么多的好处。它是个低糖指数的，血糖指数很低的，铁质含量很高的，低聚糖有利于肠道益生菌的生长。再来它里面大豆皂、异黄酮类的营养成分很多，所以它可以防癌、抗老化，还有它有高的维他命 B

群，甚至於比牛奶里面维他命 B 群的量还要高。所以多喝豆浆，其实我们也可以得到非常丰富的营养。而最重要的营养成分，是适合人体的消化跟吸收的，所以大家千万不要忽略了豆浆的益处。

下面我们来看另外一个食物的误区，那就是肉类。肉类我们前面已经探讨很多的研究，都跟我们说明到，肉类是一切文明病的主要因素。一般人以为蛋白质需要从肉里面来获取，殊不知植物性的蛋白，更适合人的需要，更适合人的消化。因为我个人学习的专业，是生物化学专业，我们很清楚了解到，植物性的蛋白，已经符合人体所有营养的需要。投影片上面告诉我们，植物可以提供所有的必须氨基酸，这点非常的关键。所谓必须氨基酸，指的是人体不能够自行合成的氨基酸，必须要从食物当中来获取。在很多的科学实验上面，已经在很早的时间已经证实了，植物完全可以提供给人人类，所有的必须氨基酸，不需要再从动物的身上来获取。而氨基酸正是蛋白质分解之后的产物，这点我们相信很多的朋友，可能感觉到很陌生。很多人认为蛋白质就是肉，没有吃肉怎么会有蛋白质？事实上这是完全误解的看法。植物里面蛋白质的含量也很高，我们

刚刚讲的豆浆，蛋白质的含量就非常的高。而且也已经很清楚的事实，植物性的，绿色植物跟未加工五谷类的蛋白，它的品质其实是高过动物性蛋白的品质。

你看我们认知的可能正好是相反的，我们总以为没动物蛋白，那就活不了了。实际上在很多的研究里面发现动物性蛋白，你看会增加胆固醇，会增加我们慢性病的发病。其实动物性的蛋白，并不是一个非常好的蛋白质，反而植物性蛋白是更好的。所以我曾经看过一篇文章，它里面就讲到，「不吃肉类的话，你会缺少动物性蛋白。」事实上这样的一个文字的叙述，可能会让我们有所误导，其实他有没有说错？他没有说错，因为不吃肉类那当然会缺少动物性蛋白，这是对的。可是缺少动物性蛋白，会不会对人产生什么样负面的影响？事实上答案是不会的。因为人类所需要的所有的必须氨基酸、所有的营养成分，统统可以从植物当中来获取。没有动物的膳食，人类一样可以存活，这是个非常重要的观念。并不须要动物性蛋白，反而动物性蛋白会让人引发很多的慢性病。下面我们可以跟大家，提出很多营养学上面的佐证，来证实。

因此我们了解到这个现状之后，我们再来看下面这张投影片，它告诉我们传统四大类的饮食观念，合理吗？在教科书里面告诉我们，人类应该吃四大类的食物。例如像肉类、五谷类、蛋奶类、蔬菜类这四大类的食物，我们从小到大就被教育，应该吃这四大类的食物。可是在这几年因为科学的进步，因为临床医学的一些研究，我们了解到，动物性的膳食、肉类和蛋奶类，其实对人类的生命安全，没有积极的作用，只有减分的作用。如果按照四大类的食物来思考的话，人类有百分之五十的食物，是需要来自於动物的。而这动物性的产品，我们看到投影片，它讲的是文明病的根源，一切的慢性病，几乎都是因为这百分之五十动物性的食品，所造成的。因

此显然这个分类是有问题的，这个营养的分类是有问题的，但是我们的教科书却一直以来，用这样的分类方法，来指导我们下一代的学习。

但是我们就要去问，为什么不是非常正确的讯息，会被摆在教科书里面？当然这也是有它历史的因素。我们看下面这张投影片，纠正错误的饮食观念，它是有它历史的因素的。在一九五六年，美国人曾经经历过这样的一段历史，美国政府在一九五六年的时候，它公布了一份全民饮食的建议，它建议美国人要以高糖、高脂肪、高蛋白、低纤维，并且要以肉类、奶类、蛋类为主食。各位朋友，这是半个世纪以前美国政府公布，要美国人来服膺的一个食物结构。我们了解一个政府，它发布这样的建议，请问负责任吗？半个世纪之后，我们很清楚的看到，现在美国人的心脏病发病率、癌症的发病率、糖尿病、自体免疫性疾病、肥胖症，其实都跟这样的建议，有密不可分的关系。我们就了解到这样的概念，它是禁不起时代的验证。

反而我们看到，中国人五千年来以谷类为主食、以蔬菜为主食。肉类，有，但是只有在祭祀、过年、过节的时候，一年当中，非常罕见可以有肉类来食用。当然也没有牛奶，没有这些饮品，这些人工的添加物没有。但是却有非常健康的一个身体，没有这些慢性病。在医书里面我们去找，这个慢性病的记载确实是很罕见的，这是禁得起历史验证的食物结构。一九五六年这样的饮食观念，被宣扬出来之后，我们再往下看。到了一九六十一年年的时候，美国的医药学会的会刊，立刻提出来做一些呼吁，它呼吁素食至少可以预防，百分之九十到百分之九十七的心脏病。我们看到美国医药学学会的会刊，是在一九六十一年年的时候公布这个消息，但是前面美国政府是在一九五六年的时候，公布这个饮食的建议。事隔五年，才五年的

时间，而且这是医药学会公布的讯息，更为怎么样？更为权威，告诉我们素食可以减少，百分之九十到百分之九十七的心脏病。

可是请问美国社会，有接受这样的建议吗？答案是否定的。就是因为美国人没有接受这样的一个素食的建议，导致於现在心脏病、癌症的患者非常的多。所以各位朋友，从这个历史事件里面，我们想我们的古训，就是「由俭入奢易，由奢入俭难」，确实太有道理了。一个错误的观念要形成，那是非常的快速；可是要把这个错的观念纠正过来，请问我们要花多少的力量？然而各位朋友，正确的观念不能够及时的推展，那是因为教育的推广不够。我们希望有机会能够看到这个节目的朋友，我们一定要发挥我们的道德勇气。对我们的家人，对我们的亲朋好友，我们要把这样正确的观念传播给他们。因为健康跟幸福美满，是每个人都想要得到的，没有人希望自己不健康，只不过是因为方法错了。

我们再来看下面的这个投影片，从一九八一到一九八七年，美国的坎贝尔教授就我们前面说到，他的「中国健康调查报告」，也已经指出来蔬菜吃得愈多，肉吃得愈少，健康状态愈好。这也是很早以前，都已经定论的这样一个研究，这些研究都没有让美国人的饮食观念，做很大的调整。一直到一九九一年，国际上的有很多科学研究机构，它研究出来也显示绿色植物，跟原形五谷类的蛋白质，优於一切的动物性蛋白。这是在一九九一年，就已经有这样的定论，但是美国社会也没有因为有一个建议，而改善他们的饮食模式。很不幸的是全球的在这个趋势里面，对美国社会这样的价值观的追求，很多人是在很盲目的追求。因此受到这样的一个错误价值观的影响，造成了现在食物结构的错误，引起全球健康状态往下滑的这样一个状况，也十分的普遍。到了一九九二年四月二十八号，美国政府终於改变了，它在过去所发布的错误饮食建议，公布

了新的理想饮食的比例。建议美国人蔬菜、五谷、豆类、坚果类，应该占食物的十分之九，而肉类、奶类、蛋类只能占十分之一。

各位朋友，这是九二年的一个新的理想饮食，但是我们要想一想，请问这个观念会不会再修正？我们凭什么、依据什么来说，植物类的占十分之九，肉类的占十分之一？这个十分之九跟十分之一，是依据什么来拟定出来的？事实上这个依据是很薄弱的，没有非常明确的科学依据。你怎么知道它不会在二十年后，又告诉你说对不起，我二十年前所说的那个建议不算数，我们再改一改。我们可能没有办法预测。到了一九九四年世界卫生组织，终于把纤维素列为六大营养素之一。各位朋友，我们想一想这些改来改去的营养建议，是不是把我们弄得有点头昏？所以这些错误的饮食观念，不知道已经伤害了多少人宝贵的健康，以及家人的生命财产。因此各位朋友，我们学习一定要向真理学习，真理是可以禁得起时间的考验。中国人有五千年的历史，里面有很多值得我们学习的生活习惯。所以我们今天一定要回到，我们老祖宗的生活习惯当中，去思考这些问题，包括饮食跟健康的问题。今天因为时间的关系，我们就先分享到这里，谢谢大家。