

尊敬的各位朋友，大家好。上一集跟大家分享到人类的组织器官，到底是适合吃什么样的膳食。我们从嘴巴开始来探讨结构上的适应性，我们看到肉食动物，它两颗非常显著的犬齿，主要是用来切割肉类的食物。这在人类的牙齿上面，并没有看到这么样显著的特征。比照臼齿，又发现肉食类动物的臼齿，并没有像人类这样平整的状况，显示出它并不是适合用来磨碎植物性的膳食。像牛、马、人类的臼齿，很清楚的它是用来让我们磨碎，比较难以消化的纤维。再看到唾腺的结构，我们发现肉食动物的唾液腺也非常的退化，呈弱酸性的状况。原因是因为它不是吃素的，它不需要有很进化的唾腺，来分解植物膳食的糖类。因此从整个口部的结构上来讲，其实已经可以分出一个大概。

往消化道里面走到了胃部，我们上一节课也跟大家说过，胃部胃液的分泌，肉食动物是素食动物胃液强度的二十倍。原因是因为这么强的胃酸，是为了适应肉食动物，它分解肉食的状况。如果我们吃太多肉，我们的胃部就必须被强迫分泌更多的胃酸，这个时候我们的胃部，就可能受到这些强酸的影响，久而久之，就很容易形成一些溃疡的状况。过多的胃酸在休息的时候，它可能又会顺著我们的食道逆流回来，伤害到我们的食道跟咽喉。所以现在很多的人感觉到咽喉，莫名其妙的有这样沙哑、肿痛的现象。但是话并没有讲很多，或者是也没有感冒的症状，这个时候可能就是胃液灼伤的现象。这个状态只要减少肉食的摄取，或者是把肉食的摄取断掉，暂时的断掉，以蔬食来做食物的主要摄取，过一段时间，甚至不用吃胃药就可以痊愈。这也是现代人非常普遍的小毛病，不过这个小

毛病拖久了之后，我们的咽喉就会受到很大的损伤，甚至於我们的食道也会受到很大的伤害。这是医学上的常识，希望各位朋友可以做为参考。

下面这张投影片我们谈到，继续往下走，在消化道的后面，我们看到小肠跟大肠，人类的小肠的长度是非常长的。上面讲到，它的长度大概是我们背脊的十二倍，这样的一个长度。我们看到我们肚子虽然可能很小，但是如果把里面的肠子拿出来，摊开来看的话，其实是很长的。再加上大肠的肠壁是非常皱摺的，它适合慢慢的去消化纤维丰富的食品，而不是肉食。我们前面也说到，在爱尔兰一个知名的医生，他曾经做过这样的临床的调查，他发现植物性的膳食，在通过人类的肠道的时候，它会很快的被排出去。原因是因为高含量的纤维素，刺激我们肠壁的蠕动，让我们的肠壁有正常的蠕动状态，然后它就可以促进，我们消化跟排泄这样的进程。

可是如果我们吃太多的动物性膳食，动物性膳食由於缺乏纤维素，因此我们肠子的蠕动，就会受到阻碍。再加上小肠的长度，这么的长，它没有办法很快速的排出去的时候，肉品的残渣，就在我们的肠子里面腐烂。造成我们肠子第一个吸收到很多的毒素，第二个是肠内菌种的生态，就会因此而改变。这些毒素会让益生菌没有办法生存得很好，反而让一些有害的菌种滋生。这也是我们前面跟大家沟通过的问题，那就是「物必自腐，而后虫生」。我们自己的体质确实靠我们自己来建立，建立好的体质就要顺应自然，人的身体适合吃什么样的饮食，这是自然的规律；我们背著自然的规律而走，人体就会产生疾病。人的肠子这么的长，它最主要就是用来，适应人类消化植物性的膳食，而不是动物性的膳食。

我们来看投影片，反观肉食性的动物，我们看到它小肠的长度，大概只有背脊的三倍，跟人类的小肠长度比起来，确实差非常的

多。它很短，很明显的，很短，为什么它要这么短？因为它的设计，就是用来适应消化肉类的食品，它们吃完肉类食物之后，进入到小肠消化。由於没有太多的纤维素，而又会产生很多的代谢之后，腐化的这些毒素。因此这些动物它们的生理构造，就适应到这样的状况，它希望吃进去的肉食，很快的就从肠子里面排掉，否则它的生理上的健康，会受到很大的负面的影响。因此我们从小肠的长度，可以看到事实上素食动物跟肉食动物，有个非常大的差异。再来大肠也是一样，人类的大肠肠壁皱摺是很多的，为什么要这么多？因为它要增加吸收的表面积，让水分能够在大肠，在比较有效率的被回收。

但是反观这些肉食动物的大肠，它的肠壁是非常光滑，没有那么多的皱摺。原因也在於这些动物它们生理构造上面，适应到肉食的排泄物，它们再重新回收这些水分的时候，不希望连这些毒素回收得太多。因此这些生理构造，都说明了食物的适应性，顺著生理构造去饮食，或者是生活的话，我们的身体健康就得到基本的保障。如果逆著这个生理构造去饮食，或生活的话，很有可能我们的寿命，还有我们的健康就会受到相当大的损害。这是从生理的构造来观察的结果。所以很多人了解到这些，前面我们说的科学的验证，也了解到营养的比较，确实素食比肉食还要有营养，也了解到人类的体质确实适合素食的食用。

可是还是有很多的朋友有这样的疑问，我们看这张投影片，素食者的体力好像比较差。一般的朋友都会有这样的考虑，好像吃素的人看起来身体比较弱的，比较没有精神的。其实这些印象都是成见，并没有实质的道理，怎么这样说？我们调查过很多的研究报告，跟这样子的认知是相反的。我们来看这张投影片，在体力的比较上，很多知名的学校，像耶鲁大学、密西根大学、布鲁塞尔大学，

像这些很有名的大学，有很多的研究团队，也曾经做过很多的实验来比较，到底是吃素的人身体体力比较好，还是吃肉的人身体比较好？产生了非常多的实验结果，结果都发现素食者的体力，并没有比较差。

我们来看一下，第一个素食者的精力约为肉食者的两倍。这是在很多的研究里面，我们萃取出来的几个项目，素食者的精力比肉食者还要好。第二个，疲劳后恢复强壮，以及敏捷，这三项指标，素食者都比肉食者还要表现得更好。就是素食者在工作疲劳之后，只要稍事休息，他就可以恢复生理的体力。而且在强壮的指标跟敏捷，就是动作非常的敏捷，这样的指标上都优于肉食者。最后素食者疲倦负荷的时间，大概是肉食者的两到三倍，也就是同样做一个劳力的工作，不是劳心的工作，劳力的工作他疲倦负荷，就是从工作到疲倦了，这个负荷的时间，大概是肉食者的两到三倍。也就是说吃素的人是精神面貌，或者是各方面动作的敏捷。还有甚至於我们前面说过的，智力发展，因为不是酸性体质，智力的发展也是优于肉食者的。

从这些实验结果，可能有些朋友还是感觉有问题。因为现在大多数人都希望看到证据，或者看到有实际的例子。下面这张投影片，我们就跟大家说明实际的例子，运动家现身说法。在十一届的柏林奥运，马拉松的项目有个冠军的选手，是韩国的选手叫孙基祯先生。这位先生他是个素食者，我们都晓得，马拉松比赛，是非常考验体力的比赛，没有相当的体力，没有办法非常顺利的跑完全程。甚至於你要拿到冠军的话，那个体力的负荷，耐力的考验，不是一般人可以做得到的。而我们看到这位韩国选手，事实上他得到了冠军的头衔，他是个素食者。十一届的柏林奥运，因为有了这样的选手出现，造成当时舆论的一些轰动，也让很多的德国人，因此而对

素食有很大的改观，这个事件也影响到很多的欧洲人，后来认同素食。

我们也晓得在运动员的调查里面，我们发现很多的运动员，其实寿命并不是很长的。有一份调查报告显示，美式足球的球员，他们的平均寿命，大概就只有五十四岁。为什么？其一可能是跟他们体力的这种训练，违反了身体正常的生理特徵，这是其一。其二很有可能是因为他们的饮食的结构里面，肉品的含量太多。当然这是一般人的成见，认为吃肉比较有体力，比较有耐力，事实上反而可能适得其反。但是我们来看投影片，孙基祯先生享年九十岁，这位马拉松的选手，他终身接受这么样严苛的训练，这么样付出体力、劳力的训练，可是居然他这么样的长寿。我们从这个寿命的指标来看，又更加肯定素食对身体的利益，它不但没有让选手的成绩下降，让他的体力衰弱。不但没有，反而让他缔造这么好的成绩，而且这么长的寿命。

但是很多的朋友听到这里，也许会认为这是特例，或者这是东方人的例子，有没有西方人的例子？有的。这张投影片我们看到这位先生，九面奥运短跑金牌卡尔路易士。卡尔路易士曾说我参赛表现最佳的一年，正是我开始吃素的那一年。我想卡尔路易士是所有关心体育讯息的朋友，非常熟悉的一位运动明星。他在奥运场上金牌的数目，也是很少人有办法达到这样的金牌数目。他一开始的时候并不是素食者，而是后来他调整了他的饮食之后，他发现素食让他的体力更佳的，更上一层楼。甚至於这位运动家还是严格的素食者，连牛奶跟鸡蛋一点都不沾的，他在做集训的时候。这个状况告诉我们，因为人类在消化肉食的时候，要付出很大的能量。一般来讲临床医学做过这样的研究，它发现在能量的获取上，我们吃蔬菜水果，大概可以回收百分之九十的能量。因为蔬菜水果吃到人体里

面，它要经过消化，消化也需要浪费能量。而消化蔬菜水果对我们的生理构造来讲，它的负担比较少，比较容易。

所以它只要付出百分之十的能量，就足以把蔬菜水果消化，剩下百分之九十的能量它是可以回收的。吃一碗米饭，平均大概是需要百分之三十的能量，所以它能够回收的能量，降到百分之七十。如果是吃肉类的话，不管是什么样的肉类，吃到我们肚子里面，因为我们的生理构造，刚刚说过，不是用来适应消化这些肉类的，所以它必须花更多的能量，才能把这些肉类给消化掉。临床的研究发现，居然消化肉类的能量，人类要付出百分之七十的能量来消化。所以吃肉，我们只能回收百分之三十的能量，这是非常没有效益的一件事情。所以在能量的损失非常高的情况下，就透支了我们的体力跟精力的消耗。所以这些运动家很清楚的了解到，这样的生理特徵。因此卡尔路易士在他集训的时候，甚至於连牛奶跟鸡蛋都是不吃的，这个让他的体力跟爆发力，都有非常好的表现。当然卡尔路易士只是众多吃素者，表现良好的运动员之一。

下面我们看这个投影片，这个运动家是大卫史考特。大卫史考特曾经说，「运动员需要动物性蛋白质的说法，其实是可笑的谬论。」因为他本身是素食者。大卫史考特曾经连续三年，赢得夏威夷铁人三项持久赛的冠军，我们看到他在照片上，是他在拿到铁人三项冠军的镜头。什么是铁人三项持久赛？这里我们可以看到，就是第一个，是二点四英里的海里长泳，他必须要先克服；第二个是一百一十二英里单车，长程的单车接力；再来，在前面经历过这么多耐力考验之后，最后他还要跑二十六点二英里的长跑，最后抵达终点。各位朋友，从这个铁人三项持久赛的历程上来讲，我们就晓得，他需要耗费相当庞大的体力。没有相当庞大的体力，没有相当优秀的耐力表现，是做不到的。他的肌肉的协调性，以及他全身在适

应这么激烈运动付出上，必须要比一般的人更要来得，更大的考验。如果他没有体力怎么做得到？因此素食并不会让一个人没有体力、没有耐力。这是大卫史考特为我们所现身说法的状况。

下面这张投影片，我们再来看另外一个运动家，这个人叫做爱德温摩西。爱德温摩西这个人他曾经在一九七六年到一九八四年，这几次中间的奥运，大概经过三次的奥运，四百米跨栏金牌都是他来囊括的。他个人更曾经在一九七七到一九八七年之间，这几年世界上各种跨栏赛事里面，创下了一百二十二场比赛，连胜的记录，连胜没有一次是失手的。而摩西本身是个素食者，他也是吃素的，我们可以看到，这是个黑人的名将，他在运动场上的表现，也是非常惊人的。连续三次的奥运都拿下金牌，而且在十年内缔造了，一百二十二场不败的记录，这不是一般体力能够达到的，而他是素食者，他并没有靠肉食，来得到他的能量，并没有的。一般人为什么觉得，吃肉才会有能量？其实这是误解，这个误解来自於，肉食的消化过程当中，它会产生一些，类似像吗啡一样的化学成分。它会刺激我们的神经系统，让我们的神经系统，以为我们的精神状态很好。事实上并不是真实的情况，而是一种被刺激性物质所刺激的情况，而这样的刺激会让人上瘾，对肉食上瘾。

所以一般人在从肉食要过渡到素食，一开始的阶段上，都会有非常一段长时间的过渡，原因在哪里？就是在对肉食的瘾做格斗、抗争的阶段，这也是十分正常的。所以各位朋友，当我们已经习惯肉食，我们又明白素食，对人体健康的这些道理之后，我们很向往素食的饮食习惯，因为我们知道它对身体的好处。那如何来顺利的跨到素食这样的饮食？我们建议您可以采取渐进的模式，不需要一开始就立刻断掉，您可以慢慢的减少。从四条腿的我们先不要吃，吃两条腿的，过一段时间两条腿的也不要吃，我们吃一条腿的。很

多的朋友问我，一条腿的是什么？一条腿的就是蘑菇。蘑菇的味道在很多的素料里面，其实做得很像肉食的味道，从这样子我们慢慢过渡到素食里面。再从一条腿的过渡到没有腿的，就完成了整个素食成功的过渡。这也是给各位朋友做个参考。

下面还有一个运动家，他叫做穆雷罗斯。穆雷罗斯他曾经在一九五六年的时候，在墨尔本奥运赢得三面游泳金牌，而当时他只有十七岁，这位运动家他在两岁的时候就开始吃素了。其实两岁开始吃素，意思就是他小的时候身体的消化道里面，很少接受到肉食的污染，因此他的消化道是很干净的，身体是很干净的。所以我们可以看到他在十七岁的时候，就有能力在奥运场上赢得三面游泳的金牌。各位朋友，当我们看到这些运动家现身说法之后，我们还会认为吃素是没有营养的，没有体力的事情吗？事实上这个观念我们应该要去修正。

而我們再看下一張投影片，我們發現在自然界體力好，而且壽命長的動物，都是吃素的。你看馬、牛、大象它們都是吃素的，我們能說它們沒有體力嗎？千里馬這麼有體力的表現，牛它能拉載重物的能力，是一般動物所無法比擬的。再來大象，這麼龐大的身軀，它的能量來源其實只有靠什麼？靠植物性的膳食。它不是很健康嗎？而且它們都很长壽。因此各位朋友，自然界告訴我們什麼？告訴我們只有適不適合的飲食，而沒有好不不好的飲食。這個飲食沒有善惡，只有適不適合，適合的飲食它就能夠讓我們的身體健康，就能讓我們體力充沛，這是我們應該要去思考的。在整個世界上我們也可以觀察到這樣的現象，素食的族群，往往在很多臨床醫學的研究報告裡面，發現某些宗教團體吃素的族群，確實他們在慢性病的罹患率上明顯的降低，而且體力上、耐力上、體質上，也并不比一般的族群還要差。所以我們看到了這些現象之後，我們應該更有



信心。

下面很多人还会有些疑问，成年人适合吃素，那儿童，可能很多人还有这样的疑问。我们看到这么多的证据，觉得不错，成年人吃素应该没什么问题，但是儿童适合吃素吗？答案是肯定的。许多的研究证实，素食儿童他的发育不但正常，而且身体与头脑的反应，皆比肉食的儿童还要好。在前面我们也跟大家提过，素食儿童因为吃素的关系，他的体质是正常的。吃了太多肉的小朋友，他的体质可能会偏酸，偏酸之后，我们身体的这些机能反应，都会下降，吸氧率，就是吸带氧气的效率下降，组织器官里面接受到这些氧气的供应下降之后，他的脑袋可能会受到一些影响，当然影响到智力，影响到反应等等的，这一连串的后遗症就出来了。所以很多人了解到，确实素食的儿童可能比较敏捷，比较聪明，但是还是有些朋友有疑问。

我们看投影片，素食儿童好像比同侪要来得苗条，来得比较瘦。可是各位朋友，瘦不好吗？很多人直觉上，觉得比较瘦看起来，这叫面有菜色。其实瘦并不一定不好，我们看这里讲到，中度肥胖的儿童高血压的发病率，大概是百分之三十，这是他长大之后的发病率。重度肥胖的儿童，脂肪肝的发病率是百分之八十，大概长大之后会有百分之八十罹患脂肪肝。这我们在前面看到，大学生的健康调查报告也看到了。百分之八十的儿童肥胖，会延续到成年人的阶段，造成他终身健康上的隐忧。现在的儿童为什么看起来那么胖？当然很多的原因，我们前面已经跟大家说过，这些含糖饮料，还有汉堡、薯条、炸鸡，这些饮食的偏差，还有很多零食的使用都让我们的下一代，现在的身体质量指数，BMI指数都已经偏重，这样的状况，这对全民的健康确实威胁很大。

下面我们看到儿童适合吃素吗？是的，因为只有偏食才会引起

营养不良，而素食不会。可是很多人会有个疑问，好像吃素的儿童到青少年的阶段，好像发育比较慢，好像长得比较没有那么快。其实各位朋友这也是什么？也是错觉。因为只要营养均衡，运动量适量，就没有这些问题。为什么我们会觉得吃素的儿童发育较慢，吃肉的儿童长得比较快？各位朋友，我们忽略了非常严重的课题。那就是高动物性的脂肪跟激素的残留，很有可能加速青少年青春期的提早。而青春期的提早，更会让成年之后身体状况变差，寿命减短，这是个非常严重的问题。科学家在临床的医学里面，做过很多的研究，他发现脂肪的摄取，会促进女性荷尔蒙的分泌。一般肉食的女性一生当中，她身体的女性荷尔蒙的浓度，大概是素食妇女的三到五倍。

我们前面已经说过，这个现象会造成青春期的提前，更年期的迟缓，这都会增加女性乳腺癌罹患的比例。从这个角度来看，我们也可以很清楚的联系到，为什么西方的女性，乳腺癌的罹患率远远高於东方的女性？前面也讲过，每八个当中就有一个，这是二〇〇〇年的数据在美国。但是回到东方的社会来看，我们前面也说到，台湾的女性虽然乳腺癌的罹患率，没有像欧美那么高，可是年龄层怎么样？下降了。三十五岁以下罹患乳腺癌的女性，我们群体的个数，居然比欧美还要高出好几倍，为什么？从这里也可以看得到，因为我们近几年来饮食的结构，饮食的习惯有非常重大的改变。

像这些洋快餐，我们讲的汉堡、薯条，还有西方的膳食模式这么样的盛行。以至於我们下一代的健康，已经产生很大的这些改变，造成我们整个癌症的罹患年龄下降，罹患率升高。年龄下降，十四岁的、十八岁的，很轻的年纪都罹患了癌症。我们在报纸上也看到，现在大学生罹患癌症的比率，也愈来愈高，有大一的新生一进去报到，一检查就知道，发现自己已经有肝癌，有个例子是一个二

十八岁的女性研究生，她也罹患了癌症。这些报导在现代其实常常看到，在过去十年前、二十年前都是叫做罕见的，非常罕见的。原因在哪里？脂肪的摄取、肉食的摄取偏高，造成荷尔蒙的分泌错乱。

另外一个问题在於荷尔蒙激素的残留，肉品生长素的残留，是我们现代养殖的现状很严重的问题。在过去几千年的历史里面，我们没有看到人类像现代这样频繁的肉食，我们没有看到，这是历史记载上看不到的。现在人吃肉的频率跟泛滥的程度，是有史以来所见不到的，原因在哪里？因为过去没有这样养殖的条件。拜现在养殖业技术提升所致，现代人的肉食才有可能这样子的普遍。怎么养？现在的养殖都是集中型的养殖，这集中式的养殖它必须面临的改革就很多，譬如像会遇到疾病的问题。譬如说一个养鸡场，养了三、四万只鸡，如果其中有一只鸡生病了，可能三、四万只都会感染而死亡，所以第一个问题就要面临到生病的问题，牲畜生病的问题。所以就产生了抗生素喂养，抗生素残留的问题，这是第一个问题。第二个遇到的问题是，饲养的速度来不急销售的速度。怎么办？让这些动物长快一点。怎么样才能长得很快？只有用生长素来做辅助，生长素在辅助的过程当中，就会产生生长素的残留。

我曾经听说过，一只鸡在出生到养殖，从养殖场出来，仅仅历经了二十八天的饲养。二十八天，我们晓得在过去鸡的养殖，二十八天是没有办法贩卖的，那它太小了。但是现在居然二十八天，就能够拿到市场上去销售，可见得这个鸡是在不正常的情况之下，被养出来的。但是你说为什么他们要这样子养？因为他不这样子养，没有办法供应市场上消耗的速度。所以各位朋友，行有不得还是要反求诸己，我们不能去怪这些饲养者他的饲养方法。他为什么养？因为我们想吃，因为我们需要消耗这么多肉品的量。如果我们都晓

得，饲养的方式所产生的肉品是有问题的，我们不愿意这样子的饮食，进入到我们的身体当中，去污染我们的身体的时候，自然而然，整个商业的平衡，就会趋向那个方向。我们所吃到的饮食就会往健康的方向来走，这是我们消费者应该要有这样的意识。

回到我们的主题，当我们的孩子，吃进大量这样子残留有生长激素的，这些肉品，当然反应到我们的身体里面，这些生长素对我们的身体会有些干扰。所以我们可以看到现在的孩子，确实比过去的青春期，都已经提早了很多，更早熟，长得更高。而我们感觉很好，好像营养很充分，其实这是不正常的生长曲线。我们现在都把不正常的当成正常的，反而很正常的生长曲线，我们觉得他长得太慢。可是青春期的提前好吗？各位朋友，青春期愈早到，就像花愈早开，就愈早凋落一样，他的寿命会受到很大的威胁。还有当然很多的疾病，也会因此而长出来，所以并不是长得愈快愈好。现在引发很严重的另外一个问题，那就是有太多的孩子，青春期提早得太早。在医院里面现在有个门诊的量非常庞大，就是有关於儿童，他的青春期提早的这种门诊。

我们听说在一个知名的医院里面，曾经有这样的一个病例，就是一位小女孩在四岁的时候，就已经有月经。我们看到这样的孩子，她的未来的人生是平坦的吗？为什么这么早就有青春期的特徵。就有第二性徵？因为肉食，还有不正常的这些食物吃得太多所造成的。这也是我们现在父母应该要非常注意的，孩子的炸鸡吃得这么多，还有不正常的饮食吃这么多，都会让我们孩子的健康，在不知不觉中流失掉。所以我们如果有机会，去卖这些商品的商店去看，您拿起动物的骨头，譬如说一块炸鸡，您拿起它的骨头，您把它折断看看，折看看。老一辈的人，应该都会有这样的经验，折下去，它的骨头是非常脆弱的。因为它的成长时间太短了，它没有足够的

时间，让这个骨头做非常完整的发育，所以它一折就断。我这也是听很多的朋友跟我分享，因为我们已经素食很多年，并不是很清楚。但是朋友告诉我，现代的鸡肉，如果没有加这些调味料，就是用比较清淡的方式去烹调，没有鸡的味道，跟过去的土鸡，它的味道是不一样的。各位朋友，这是我们要注意的另外问题。

这里我们看到这个图，它跟我们分享到，日本女性，平均初经的年龄，就是她的青春期的年龄，我们看到从一八七五到一九七四年，就是一百年的统计数字，我们可以看到，从十八世纪日本妇女青春期十六点五岁，这是平均。一直到一九七四年，青春期居然已经提前到十二点二岁，也就是提前了四年左右，四岁左右。而这个趋势到二〇〇七年还在增长，并没有消退的状况。所以我们看到这些青春期的提前、癌症的增加，都跟我们饮食上的改变有十分重大的关系。这一节因为时间的关系，我们先分享到这里，谢谢大家。