

□□□顏宗養編

素食健康長壽

法爾七寶叢刊 1

13

□□□ 顏宗養 編

素食健康長壽

法爾七寶叢刊 1

素食・健康・長壽

選編者：顏 宗 養

監印者：照 因 法 師

發行人：顏 宗 養

出版者：法 爾 出 版 社

郵 撥：0 7 7 8 6 5 0 - 5

地 址：台北市福林路329巷1弄12號5 F

電 話：8 3 2 1 0 4 8・8 3 2 1 0 4 9

印刷者：七海印刷股份有限公司

行政院新聞局報名業字第3333號

中華民國七十六年四月一日 十版

・版權所有・

定價：70元

F8902/68 (中3 12/87)

素食健康長壽

BGG00330

前記

素食，已經成爲世界性的飲食運動，社會上，有很多人已不再迷信祇有「肉食」才是人類的「血肉父母」；人們之素食，不祇是基於「佛家」的護生、救生的渡世情懷，而對人們切身的「健康、長壽」尤具積極的意義。

現在從醫學上發現，動物界有許多疾病，是來自「肉類」，而「動物的肉」，又多伴在缺乏防衛之下被屠殺，由屠殺導致牠們生理上痛苦、哀嚎、仇恨而累積許多化學變化的毒素；人們因爲食牠們的肉，也食下了牠們的仇恨、苦痛、哀嚎的種子，使得食肉的人，在無形中，得付出他重大的代價——不僅要付出因肉食而導致許多疾病的代價，也導致因果律上，償付生命的點滴代價。今天，由於地球的環境化學污染，透過動物的吸收那些水陸各種化學廢水，而成爲人類疾病另一來源；尤其是癌症。

我們不知道人們為何「偏好肉食」？當你把素食變為一種習慣以後，恐怕你再無法接納「血肉之食」了。

「食肉」，透過「色、香、味」可以迷惑了許多文明人，也毒害了許多文明人；「肉食」，成為今天世界「花天酒地」與「社會腐化」的主導來源。如果人類泯除肉食，我們相信紐約、巴黎、東京、臺北的肉林酒池，會忽然消失，而隨伴這些品質腐化象徵的歌台舞榭，娼賭徵逐，均將得以淨化。

人類之中，有許多悲天憫人的哲人、傳道士、醫生；米勒博士便是其中之一。我們爲了整理這本書，搜集了研究素食最科學化、現代化的論文和素食主義者的現身說法。這本書足以提供你徹底了解素食的意義，而它同時是臺灣出版界最具人道意義的重要著作，請您特別注意！人類沒有幾個因爲素食而夭壽，相反的，由於素食這一偉大悲憫的行爲，足以爲我們生物界帶來潔淨、和諧、安詳的生活！

人類說一百句話，不如向前走一步，更爲落實；但願天下有心人，爲愛護動物生命，爲珍惜自己健康，來實踐素食！

陳慧劍
一九八二年九月二十三日
於臺北市杜鰲庵

素食・健康・長壽

目錄

一、爲什麼我要素食.....	章伯興譯.....	一
二、人類應以素食爲主.....	可權.....	九
三、跟你的飲食作戰.....	傅岩輝.....	一三
四、素食之益與葷食之害.....	選自「健康與素食」.....	二二
五、素食與體質.....	選自「科學素食與健康」.....	四三
六、素食與生活.....	選自「科學素食與健康」.....	五五
七、素食與健康.....	選自「喃喃杜瑞」.....	六八
八、斷食與長壽.....	選自「喃喃杜瑞」.....	八八
九、植物性食物與膳食.....	曉環.....	一二
十、素食・新觀念嗎？.....	張仁.....	一八
十一、素食的理由.....	選自「生活與健康」.....	二七
十二、如何利用素食法來抗癌.....	梁晉源.....	三七

十三、食物的選擇與分類·····	進自「科學素食」·····	一四六
十四、平衡的飲食與美好的素食·····	臺灣療養院·····	一四八
十五、豬肉與黃豆·····	董大成·張秀卿·····	一六三
十六、我們為什麼食用黃豆食品·····	陳潤卿·····	一七四
十七、佛教慈愛一切生物的真理·····	陳柏達·····	一七九
十八、養成慈心當從素食起·····	丁桂樵·····	一八四
十九、生理病與冤孽病·····	選自「科學素食與健康」·····	一九二
二〇、甘地的戒殺主義·····	辛圓淨·····	二〇一
二一、素食與血液·····	宗 仰·····	二〇八
二二、素食使你更聰明·····	宗 仰·····	二一一
二三、巴巴拉·摩爾醫生與素食·····	陳慧劍·····	二一四
二四、素食三大利益·····	宗 仰·····	二二二

爲什麼我要素食

韋伯異譯

一個素食者在你心目中是有怪癖之人，還是聰明之人呢？我的母親告訴我：在我幼小的時候，人家把肉類放入我的口裏，我就立刻吐出來。當時她有一種見解，以爲食肉可以幫助我的發育！——許多母親都是如此想法——因此，她設法使我養成喜歡食肉的習慣；但是這五十年來，我總是素食，所有的禽獸魚肉等類，概不沾口。

在我執行醫生業務時，我必對病人說出他患病的原因，和怎麼樣來醫治，並且要他們如何如何的合作，這樣他們就會安心去做了；我想許多人做事，也是如此。現在我將自己所以成爲素食者的理由，和讀者談一談；我相信諸位一經明白素食的道理，必定像我一樣歡喜素食的。

素食可以「延長壽命」，這是我素食第一個理由；因為現今世界正是多事之秋，我很希望我仍活着，可以親眼見到將來的日子；雖然我現在已屆古稀之年，我但願多活一天，我就可以替病人多服務一天。

有些病人與我同年齡的，多數早已退休了，這班病人所以早退休的原因，就是不懂得養生之道，一旦覺得精力不夠時，就不得不早退休了；因此我很想告訴他們這個衛生方法，增進他們的健康，就不會有過早退休這一回事。

我對於養生之道是根據科學研究的；加上我幾十年來臨床經驗，深信無訛。假使我以前一向是食肉的話，到了今天要想繼續我的醫務，實不可能；因為一個醫生要思想清楚，體力耐勞，神經健全，才可以勝任愉快。

肉食很容易引起疲倦，及促進衰老兩種病態的；身體虛弱，衰老更易，此種衰老的狀態，因人而異；上週我去一間旅館檢查十個人的體格，有一個人年約四十歲，餘皆五十歲左右，他們同在一福利機關任事，身體衰老，不堪任職，以彼之年，未老先衰，無疑地，烟酒是其中一個原因，但食肉的影響也很大，這點是不容忽視的。

身體是由於千千萬萬細胞而構成的，每個細胞都有吸收營養物及氧氣與排洩廢物的功能，如果這種機能遭受阻礙，細胞就會退化衰弱，同時靠着細胞所構造的各種器官，亦隨之而退化衰弱了。

一九一二年諾貝爾獎金得獎人亞力斯卡理羅博士 (Dr. Alexis Carrel)，早已認識到如要檢驗體內細胞各器官是否衰老，只須查驗細胞供給營養與排洩廢物的功能，則可了然，於是他把一片雞肝浸在有營養的液體裏，該液體是可以供給營養資料又可以排除廢物的，卡博士做此試驗的目的，是企圖將雞肝的生命延長多些日子，果然他獲得很大的成功；這片雞肝由一九一三年起一直保持至一九四七年，共三十四年之久，絲毫不壞；那時卡博士業已逝世，後該物竟被人丟於溝中，遂之腐朽；其實該物若不丟棄，它的生命尚可以延長更多時日。蓋生命的長短，全賴細胞的功用如何而定，這個道理，卡博士早已給我們證實了！所以我們如果日常把細胞的廢物排去，又將細胞的營養補充無缺，我們的壽命，可以達到不可知的年齡。反過來說，如果細胞裏的液體，常是充滿廢物，壽命當然減短。

我們有一個很普通的觀念，以為今日要做一件辛苦的工作，須要耐勞的，非食

大塊牛排不可。我現在略舉數事證明這個思想是錯誤的：

數年前耶魯大學教授歐文菲沙博士 (Dr. Irving Fisher)，指出實行素食的新運動員，與校內精選的肉食運動員對抗，雖然前者未經訓練，但其耐久力勝過後者兩倍有多。

在影壇上綽號「人猿泰山」的約翰威斯慕拉 (Johnney Weismuller)，是一個馳名世界游泳冠軍，迭獲世界新紀錄五十六次，隨後五年，因年事稍長，未能再創新紀錄；有一次他參加一間療養院游泳池開幕典禮，這時他在新池表演身手，竟獲六個新紀錄的偉大成績；他所以有此驚人之舉，因他在練習時間，戒絕肉食，所有食物都是他自己選擇豐富的蔬菜，精力充沛遠勝昔日肉食的時候。

近年來奧林匹克世運游泳冠軍茂林羅斯 (Murray Rose)，是素食的游泳家，不但泳術名震寰球，而其素食習慣，亦為世所共知。羅氏自兩歲開始素食，從未間斷；據體育界中人言：「羅氏游泳不但速度驚人，而且耐久力特強，尤其是每次比賽最後關頭，速度加倍。」羅氏具此體力，苟非素食何能致此。

如果我們知道食肉的危險，我們對於素食的利益，可以更加清楚了！畜生活着

的時候自然要將體內的廢物排洩出來；但一經宰割，廢物就積存體內；所以在不知不覺中，人食其肉，就等於把畜類的廢物加入自己體內；「尿酸」是最顯明的肉類廢物，每磅牛排含有十四格蘭姆尿酸，因爲細胞浸在廢物裏，新陳代謝的功能，就會退化變成衰弱，結果使人感到疲倦，有未老先衰的病態。美國安亞波大學教授紐柏博士(Dr. L. H. Newburg)，在一個實驗中，指出肉類佔食品中百分之二十五的一隻老鼠，會比吃普通食品的老鼠生長得更肥大活潑，但是經過數月之後，它的腎臟會遭受很嚴重的損壞。

畜類常患着如人類普通遭遇的疾病，這又是食肉一個很可怕的危險；我的女秘書對我說過一件事實，她的丈夫在一間牛奶公司做管工的，去年有四頭牛疑患白血病，其中一頭經獸醫檢查後四小時內即斃命，當時該獸醫提議即將患病未死之三隻牛送到市場宰殺出售其肉。以我所知，市場賤售的牛，都是不會生產牛奶的牛，若不售去，祇有丟棄或留作肥料而已。又眼患癌病的牛仍然給人擠奶，直至眼盲爲止，按政府規例，這些患癌疾的牛，在身體別的地方尚未見到有染患癌病的跡象時，得在市場出售。

從這些事實看來，無怪克羅博士有一次在素餐席上這樣說：「我們進食時，無須顧慮所食的東西因何病而死，這是多麼愉快的事呢！」

畜類會患着種種疾病，所以市場出售的肉類，也會帶着種種病菌，這一點沒有人會比肉類檢查員知道得更為清楚。最近有一位朋友告訴我一件故事，他的妻子有一次赴宴會，她因素食，祇有一盆蔬菜，座旁一位陌生男子，面前亦是一盆蔬菜，隨後男子問道：「請問太太是素食家嗎？」婦人答道：「正是，先生也是嗎？」那人應道：「不是，我是肉類檢查員！」

談到家禽情形，也是非常可怕的，有一次我應聯邦政府邀請飛到密芝根州蘭生東部 (East Lansing Michigan) 觀察一項計劃，此計劃乃由政府於廿一年前發動的，由二十五間州立大學代表一起研究如何防止雞瘟，因為此病給予全國的禽業很大的威脅，所以這個問題是非常嚴重！

以我所知，禽類所染有的病疾，最普遍的是癌性瘤腫 (Cancerous tumors)，還有一種是傳染癌病 (Carrier form)，凡染着這種癌病的家禽，在外表是看不出來的，並會活到很正常的壽命，但是它隨時會將癌疾傳染給同類；所以對這一類患癌

疾的家禽檢查很不容易。以鷄來說，唯一的方法，就是把可疑的鷄孵蛋，到了第十五天，細心將蛋的外殼消毒，移去胚胎，割去鷄肝，磨成粉末，然後將些少粉末注射入另一隻鷄的胸肌內，如果在注射的地方，發現癌性瘤腫，那就可以知道孵生這蛋的鷄是患有這種癌症的了。一般來說，檢查員很少會將每隻患病的家禽挑揀出來禁止售賣的！人們在感恩節能夠買到一隻健康的火鷄，實在是很幸運的。

說到食魚，我記得有一次當我在黃石湖釣魚的時候，有內行人告訴我說，魚身有蟲不可食；我把魚作一檢驗，果然不錯，當煎大比目魚時，細蟲成羣蠕蠕而動，令人作嘔。

兔子是很不清潔的動物，最易傳染疾病。幼時我常隨一位善獵的朋友打獵，每次他獵得野兔，在未售與顧客之前，我跟他將兔洗淨；這些兔子週身都是「帶蟲」，想找較少一些蟲的兔子，真不易得；有一次我送一隻兔子給鄰人，他謝我時說道：「你有這樣美味的東西不吃，你的口福損失不少啊！」我應他說：「我祇知道我的肚皮不會有許多帶蟲啦！」

不食肉這個問題，人們想像以為很難，其實很容易辦到的，如把穀類及硬殼果

配合起來，便會製成很好味道的素菜，大可以滿足那些愛好肉味的人。現代營養學權威哈佛大學佛德烈史博士 (Dr. Frearick Staro) 給我的信上說：「硬殼果，穀類，豆類，蔬菜等，營養豐富，並不少於肉類，有此素食，何復他求！」福音大學醫學院 (College of medical Evangelists) 有一個食品試驗，證明上述的素食品營養充足，作為肉類的替代品，有過之而無不及。

我食餐時常備好幾種美味可口的素食，所以我從來沒有想到食肉，事實上由於多年來在實驗室研究畜類的種種疾病，和臨床見到病人皆因食肉而引起的疾病，使我素食的心更為堅決！深信終此餘生，再不會葷食了。

約翰哈金醫科大學麥柯林博士 (Dr. E. V. McCollum)，為當代營養學最高權威，他曾說過任何人願意廢去肉食，獲益甚大，我同意麥柯林博士的意見。盡力提倡，減少人們的病苦。

——Owen S. Parrett M. D. 原著

人類應以素食為主

可權

人是肉食的動物嗎？人們適合多吃肉類嗎？這篇文章介紹的就是這個問題。

美國哥倫比亞大學的韓丁頓(G. S. Huntington)博士，曾就人類的腸道做了一項解剖分析，證明人類是應該多攝取蔬菜，而不適於多食肉類。

韓丁頓博士的報告中指出，老虎是肉食動物，牠的小腸短，大腸直而且平滑。素食動物，胃複雜且大，並且分成好幾個胃，如牛羊便是。小腸長，大腸也長。吃素食也吃肉的腸子比肉食長，比素食短，這類動物以猴子為代表。這種天生原始的分別是因為：肉食動物所吃的需要快消化，肉類纖維少，是濃縮性蛋白質，不必要慢慢吸收，所以腸子短；而素食的則需要慢慢的吸收，所以腸子長。

人類的大腸約有五尺長，並且來回排列，腸壁並不是平滑，而是皺疊在一起，

這是人類不適合吃肉食的原因所在。肉類的纖維少，營養濃縮，所消化剩餘的殘渣，在人類較長的腸子中過久，就會產生毒素，增加肝臟的負擔。肝有解毒作用。而肉類中有許多的尿酸、尿素，增加腎臟的負擔。肉類在酸中經過不必要的過度吸收，又缺乏纖維，容易造成便秘。

我們知道，便秘可以導致直腸癌，腎的負擔會破壞腎的功能。肝的負擔會造成肝硬化，乃至於肝癌。並且，更進一步的研究報告中，高脂類的攝取，在豬的八個月試驗中，就發生肝、脾的腫大與上皮細胞的增加。

從牙齒的比較上，也可以顯示人類是非肉食動物，老虎的犬齒極為發達，牛的臼齒發達，而人類也是臼齒較為發達，這就證明了人與牛都是素食動物，需要靠臼齒來磨碎纖維較多的素食。而老虎就要靠尖銳的牙齒來撕裂食物。

人類是要吃素食才能正常發揮身體器官的每一項功能。

肉類的膽固醇與飽和脂肪會造成心臟血管病症，今日我們社會死亡的第一位，就是心臟血管疾病，人們在攝取肉食時應該要計算膽固醇的量，必須只佔全部熱量的百分之十。蛋的膽固醇極高，所以一星期中不要吃三個以上的蛋才能保持健康。