



长寿的秘诀在于素食
健康又环保
人类应以素食为主

为什么要

素食

弘化社◎编



古吴轩出版社

中国·苏州

B94-49
185

为什么要素食

弘化社编



中国·苏州
古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么要素食 / 弘化社编. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5546-0514-1

I. ①为… II. ①弘… III. ①全素膳食—食物养生
IV. ① R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第192426号

责任编辑: 蒋丽华

装帧设计: 弘化社

责任校对: 俞 都

责任照排: 弘化社

书 名: 为什么要素食

编 者: 弘化社

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 南京新洲印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 2.25

版 次: 2015年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0514-1

定 价: 8.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。025-57500229

本书由 弘化社 公益免费赠送

目 录

一、长寿的秘诀	1
1. 自然健康的饮食	雷久南 /1
2. 素食,一种健康又环保的饮食	雷久南 /5
3. 长寿的秘诀在于素食	蔡庆丰 /6
4. 人类应以素食为主	可权 /8
二、“吃素”是最宝贵的一把金钥匙	11
1. “吃素”是最宝贵的一把金钥匙	雷久南 /11
2. 素食是最佳良药	雷久南 /12
三、高钾食物——防癌的秘密法宝	16
1. 钾与钠的比例——防癌的秘密	雷久南 /16
2. 含钾丰富的食物可以防癌	雷久南 /17
附:一般食物中钾与钠的含量表	雷久南 /19
四、吃素可以防癌	29
1. 吃素可以防癌	赖基铭 /29
2. 天然防癌饮食	30
3. 防癌,少碰脂肪、酒精	谢瑞坤 /32
五、用素食来换血	34
1. 素食与血质	牛尾盛保 /34
2. 血液的酸性与碱性	牛尾盛保 /37

3. 吃肉等于制造毒血——酸性血质是癌细胞的温床38
4. 食物的酸碱性 张成国 /39

六、肉食的害处41

1. 肉食的害处41
2. 第一号杀手——肉食42
3. 肉食致癌的原因44
4. 如何减少致癌机会 雷久南 /46

七、癌症防治小常识50

1. 癌症可以预防 雷久南 /50
2. 养生保健与防癌 赖基铭 /52
3. 防癌良方 罗碧 /55
4. 抗癌勇士：李丰医师 张翠芬 /57
5. (20世纪)90年代再谈癌症的治疗方法 雷久南 /60

后 记 上圆下因法师 /62

附录一：荤素食品营养成分比较表64

部分素食的必需氨基酸含量65

提高智慧食品营养成分表66

附录二：酸性碱性食物选择表67



一、长寿的秘诀

1. 自然健康的饮食

雷久南

当20世纪进入最后十年,我们回顾这一百年以来,人类文明对整个地球,可以说是史无前例地急速破坏。从空气污染引起北极上空臭氧层破洞,水源、土壤的污染、流失和原始森林的砍伐,已使成千上万的动植物在地球上绝迹。而以地球为家的人类,不但糟蹋了自己的家园,也受到了应得的报应:天灾人祸源源不断,某些地方连年水灾、干旱;“杀人不眨眼”的心脏病、癌症、艾滋病和其他慢性病(如糖尿病、风湿病等)都大幅度地增加。

为什么这一世纪会变成这样?这完全要归咎于一知半解的科技进展及人类自私心理两种力量的结合。何谓一知半解的科技?19世纪科学的进展是20世纪的基础,也是牛顿物理学的世界。牛顿物理学将宇宙机械化,强调整体是由个体所组成。这种局部性的看法,视大自然为“可利用的资源”,尽其所能地加以利用和控制,无视与整体同生共灭的生命关联。

例如:制造汽车的商人,只想到要让车子走得又快又远,而没有顾虑到所排放的废气对整个大自然所造成的影响;农业专家只想到蔬果要收成快、产量多,于是大量使用化肥、农药,而没有想到对土壤和自然生态平衡的破坏,和对



人体健康的破坏。

一般人的饮食，因经济的改善而改变，开始大量食用牛肉、猪肉，没有想到这些对地球水土、人体及牛羊猪鸡本身所造成的伤害。大量摄取肉食的结果：直接浪费能源，因为维持肉食者生存所需要的土地是维持素食者的六倍；间接造成地球的污染和森林的破坏，畜牧业影响所及是表土的流失和水源的污染。再者，肉食也是个人体内污染的主要原因，因为污染而引起的慢性病，近百年来正急速地增加，如心脏病、癌症等等。由此可知，个人和地球的命运息息相关、密不可分。

营养上有个最大的误解：大家都认为肉类是蛋白质的最好来源，牛奶是钙的最佳来源。不吃肉担心蛋白质不足，不喝牛奶则担心缺钙，这就是所谓的“一知半解”的例子。如果肉是蛋白质最好的来源，那地球上90%的动物吃草和树叶，它们的蛋白质又从哪里来呢？

1965年左右，德国 Max Planck 科研中心报导：绿色植物蛋白质的品质很高，高过肉和蛋。平常人只要热量够，蛋白质一定够。美国杂食者（植物性、动物性食物都摄取）的蛋白质摄取量是人体所需的三倍以上；完全不食动物性食物的人，蛋白质摄取量仍然是人体所需的二倍。而且组成蛋白质的八种基本氨基酸，有两种遇热就会分解。而肉类大都必须煮熟之后才吃，可知肉类的蛋白质真正能被人体所利用的价值是微乎其微。

另外，过多的蛋白质，造成体内钙的流失，这是造成骨骼松软的原因。据统计，美国65岁的女性，平均骨骼流失35%，而同年龄的素食者仅流失18%。爱斯基摩人钙的摄

取量是全世界最高的,但因为蛋白质摄取量也非常高,所以骨骼松软症居全世界之首;非洲班图女性,钙的摄取是美国人的一半,但因蛋白质摄取也低,而少有骨骼松软的问题。由此可见,想从牛奶获得钙质是不理想的,因为牛奶中蛋白质含量高,反而使钙质流失。那么该从哪里摄取钙质呢?深绿色的根菜类,如红萝卜、芝麻、葵瓜子等,钙的含量都很高,其中红萝卜汁的含钙量与人奶相近。

为减少得癌机率,美国国家癌症中心建议民众:减少脂肪的摄取,增加纤维量和新鲜蔬果的食用。因为蔬果中含有丰富的维生素A、C、E和碘,以及植物荷尔蒙,这些都有助于预防各种癌症。植物荷尔蒙在幼嫩的蔬菜中,含量特别丰富。花菜、结球甘蓝等蔬菜中含量也很高。植物荷尔蒙比较不受加热的影响,有加强肝脏排毒的功能。

人类自然的食物是五谷杂粮、蔬果、豆类、种子、坚果等天然食物,这可从人类无爪的手和较弱的颚、唾液的酸度,和肠子长于背脊骨七倍以上看出。因此,当人类遵行自然规则饮食时,身体能健康长寿,若违反自然,则多病短命,近年来医学研究更是证实这一点。总之,人类如果可以戒除吃肉的习惯,对于促进人类健康的影响,远超过其他医学的新发现。例如,美国男士肉食者死于心脏病的机率是50%,改吃素食则降为4%;素食者得癌症的机率大大少于肉食者。已经有病的人,不管是心脏病还是癌症等,若改吃五谷杂粮、蔬果、豆类、种子后,病情都能改善。

此外,素食要自然、清淡,才能充分受益,食物来源以无农药、以有机肥料种植者为佳。调理过程中要避免过量油、盐等调味品的附加。而且部分食物,应该生食。因食物的营



养成分中,如蛋白质、酵素、维生素等,在加工、加热过程中都会被破坏。尤其中国人一般都没有吃新鲜沙拉的习惯,而中国人得胃癌的病例远超过西方人。引起胃癌的致癌物亚硝酸胺是亚硝酸盐和蛋白质在胃里所形成,而维生素C可以阻止这些致癌物的形成。所以应该每餐多吃些维生素C丰富的生菜沙拉。

食用季节性并且是土生土长的蔬菜水果,是最经济也是最符合健康原则的。冬天和夏天的饮食应该有所不同,不仅可以减少农药的食用,同时还能使身体冬暖夏凉。如传统习惯冬天喝红豆汤,夏天喝绿豆汤,这是千年来的养生经验。

季节性食物与食物的暖寒性分类有关:夏天太阳高照,天气热,因此收割的食物属寒性,能驱热;而秋天、冬天收获的食物则属暖性,能保暖身体。

一些地方四季不分明,只有冷天、热天之别,冷天可多吃温性食物,热天则可多吃凉性食物。温凉的区分可以从中国传统医学或现代科学去分别。

西方有句话说:早上吃得像国王,中午像王子,晚上像乞丐。早上掌握一天中的情绪和精力,因此要吃营养且又容易消化的食物;白天消化能力较强,高蛋白质的食物及生长于地面上的花果叶类食物较适合;晚餐近睡眠时间,不宜吃太饱、太丰富,宜食简单、以根类为主的食物。这是三餐饮食的健康原则。

(摘自《大自然健康食谱》)



2. 素食,一种健康又环保的饮食

雷久南

英国爆发疯牛症,令全世界谈牛色变。根据外电报导,在疯牛症的恐慌下,伦敦麦当劳已经停止供应招牌的牛肉汉堡,改推出“蔬菜豪华堡”应对这一波牛肉危机。我们目前虽然不在疯牛症的暴风圈内,但是因此造成的肉食危机感,重新唤起人们对素食的重视。

事实上,早在疯牛症成为新闻话题之前,素食已经是世界饮食潮流中值得注意的新风潮。不但国内素食人口增加快速,近几年国外也开始有具规模的素食组织出现。有趣的是,现代人学习吃素与过去基于宗教理由茹素,有着截然不同的背景因素,为此还有一个“新素食主义”的名词出现,认为素食是兼有环保和健康双重好处的饮食方式。

现代人摄食肉类和油脂普遍过多,吃素正好可以纠正这种偏重肉食的习慣。加上医学研究报告显示,无肉食谱的确有助降低人类罹患癌症及心血管疾病的机会,素食因此在现代人心中和健康打上了等号。

从宏观的角度看吃素,肉食并不是一种符合经济效益的饮食方式。西方的科学家做过研究,发现一亩田种植牧草养牛,只能生产一磅的蛋白质,但是如果直接种黄豆供人食用,却可以产生十七磅的蛋白质,更何况动物饲养过程中,还会造成水源和土地的污染。

除此之外,现代大规模经济养殖方式也隐藏着许多问题。为了追求最大的养殖效率,牲口挤在非常有限的空间里,过着极不人道的生活。过于拥挤的饲养环境本来就容易传



染疾病,饲主只好在饲料中掺入抗生素、荷尔蒙,一方面避免牲口染患疾病,一方面让它们快快长大,好卖价钱。打了过量针剂、吃了过多抗生素的猪、牛、鸡以及鱼塘里的鱼,就像温室中的花朵,已经失去抗病力,一旦疾病发生,往往就是一场瘟疫灾难。

吃肉有问题,那么改吃海鲜吧!不幸的是,根据世界渔业资料显示,全球海域的渔获量近十年来有显著减少的迹象,其中1992年全球海洋的渔获量比起1989年时的最高量,就减少了将近5%。另外根据联合国粮食及农业组织长期追踪观察的结果,目前海洋中的鱼类约有60%都被归为已充分捕捞、过度捕捞或捕捞殆尽的鱼种。

造成全球鱼种数目锐减的原因很多,环境污染(尤其石油污染)只是其中之一。日新月异的渔捞技术、松懈的管理以及人类过度的捕食,都是让现代人“食无鱼”的原因。在走过数十年狂吃豪饮的挥霍年代之后,20世纪末的地球,牛只发狂、海洋逐渐被人掏空,或许人类真的应该认真坐下来重新思考自己的饮食方式了。

3. 长寿的秘诀在于素食

蔡庆丰

多吃蔬菜等碱性食物,少吃肉类等酸性食物,再配合运动、晒太阳,可避免骨质疏松症。

花莲门诺医院骨科主任蔡庆丰指出,各民族的饮食习惯与他们的寿命、健康有密切关系。像爱斯基摩人,以及北欧的拉布兰岛人、格林兰岛人、克基族人都是全世界消耗肉

量最高的民族,而他们的平均寿命也最短,只有三十岁。

分析爱斯基摩人的饮食可以发现,他们所吃的食物是全世界含蛋白质及钙最高的,相对的,他们罹患骨质疏松的比例也是全世界最高。蔡庆丰主任表示,这是因为蛋白质是属于酸性类食物,换句话说,肉类是酸性食物,而人体的体液则是碱性,如果摄食太多肉类,就必须从身体骨骼中释出钙质,以中和食入的酸,使身体维持在微碱状态。如果骨骼中的钙质释出太多,身体缺钙的话,便会发生骨质疏松。

世界上寿命最长的几个种族:居住在厄瓜多尔安第斯山区的维康巴斯人、居住在黑海地区的爱布克逊人,以及居住在巴基斯坦喜马拉雅山的宏萨人,他们中有的人寿命高达90至100岁。研究人员发现,他们长寿的秘诀在于素食,或非常接近素食。他们不但活得长命,且健康情形非常良好,他们一直工作、游玩到80岁,甚至还超过80岁。

再看非洲班图妇女的饮食,只有极低的蛋白质及钙,很多人生了九个孩子,每个孩子也都喂两年母乳,但是妈妈却没有缺钙的现象,也很少骨折,就是因为她们的饮食中,多碱性物质,像蔬菜就是属于碱性食物。

在美国65岁的人口中,女性素食者的平均骨质流失率是18%,但是女性肉食者的平均骨质流失率却高达35%,将近一倍之多。不过蔡主任也提醒民众注意,吃素食并非每餐都吃豆制品。吃过多的豆制品也会增加身体负担,发生痛风等疾病。健康的素食主张应该是:多吃当地(土生土长),而且是当季生产的新鲜蔬菜与水果,并且尽量生食可以吃的蔬菜,以免蔬菜在烹煮过程中,大量流失丰富的维生素等营养成分。



4. 人类应以素食为主

可 叔

人是肉食的动物吗？人类适合吃肉类吗？这篇文章介绍的就是这个问题。

美国哥伦比亚大学的韩丁顿博士，曾就人类的肠道做了一项解剖分析，证明人类是应该多摄取蔬菜、水果，而不适于食肉的。韩丁顿博士在报告中指出，老虎是肉食动物，它的小肠短，大肠直而且平滑。素食动物，胃复杂且大，并且分成好几个胃，如牛、羊便是。小肠长，大肠也长。吃素食也吃肉的肠子比吃肉食的长，比吃素食的短，这类动物以猴子为代表。这种天生原始的分别是因为：肉食动物所吃的需要快消化，肉类纤维少，是浓缩性蛋白质，不必要慢慢吸收，所以肠子短；而素食则需要慢慢地吸收，所以肠子长。

人类的大肠约有五尺长，并且来回排列，肠壁并不是平滑的，而是皱叠在一起，这是人类不适合吃肉食的原因所在。肉类的纤维少，营养浓缩，消化所剩余的残渣，在人类较长的肠子中过久，就会产生毒素，增加肝脏的负担，而肝有解毒作用。肉类中有许多的尿酸、尿素，会增加肾脏的负担。而且肉类在酸化过程中，经过不必要的过度吸收，又因缺乏纤维，很容易造成便秘。

我们知道，便秘可能导致直肠癌；肾的过度负担会破坏肾的功能；肝的过度负担会造成肝硬化，乃至肝癌。更进一步的研究报告中显示，高脂类的摄取，使猪在八个月的试验中，就发生肝、脾的肿大与上皮细胞的增加。

从牙齿的比较上看，人类是非肉食动物。老虎的犬齿

极为发达,牛的臼齿发达,而人类也是臼齿较为发达。这就证明了人与牛一样,都是素食动物,需要靠臼齿来磨碎纤维较多的素食;而老虎就要靠尖锐的牙齿来撕裂食物。可见人类需要素食,才能正常地发挥身体器官的每一项功能。

肉类的胆固醇与饱和脂肪会造成心血管病症,今日占我们社会死因第一位的,就是心血管疾病。人们在摄取肉食时应该要计算胆固醇的量,量必须只占全部热量的百分之十。蛋的胆固醇极高,所以一星期中不要吃三个以上的蛋才能保持健康。

肉食会导致癌症已经从各种报告中证实。研究报告中指出,肉类在烧烤时,会产生一种化学物质,这是严重的致癌物,试验中将此化学物质涂抹到老鼠身上,会导致癌症的病变,特别是给老鼠吃,竟然会导致骨癌、血癌、胃癌等。

现在,有部分报告是关于癌的转移,虽然尚不被医学界认可,但是,离不开肉类的人们仍应该知道,并且做好心理准备,它们可能在近期就会成为一项肯定的事实。实验中的母老鼠有乳癌,结果吃母乳的小老鼠也得了癌症。并且,将人类的癌细胞接种在动物身上,动物也会得同样的癌。

这一点,就关系到我们日常所吃的肉类。虽然,目前屠宰场都有检验,但是每日被宰掉出售的牛、猪有很多,检验工作并不能确实一一进行,这并非检验人员的关系,而是因为工作量太大。这个问题在先进的欧美,也无法有效控制。人们目前所能做到的,多半只是头有问题砍头,腿有问题砍腿,只把病处丢掉,身体仍然出售。

如果猪、牛患有癌症,或癌症病变,是否会影响到吃它的人呢?研究显示,癌症很可能会转移到人类身上。



有很多人以为目前的牛、猪都是吃饲料的，而且生存时间远较过去吃剩菜与草料的短，根本没有时间得癌症。但是，从小孩得癌的病例中，我们可以知道，癌并没有年龄、性别的限制。

说到吃饲料的问题上，又有一项威胁人们健康的重要因素，即饲料中添加抗生素。这使得吃它们的人也摄入许多抗生素，万一生病了，医师所开的抗生素、特效药往往一点效果也没有。于是，大病就有无药可医的困扰，生命就被平时爱吃的肉类耽误而结束了。

素食对人类有极大的好处，但是，现在的人，把心思全花在肉食的享受上。上面所提到的害处只是最浅显的一些报告而已。

二、“吃素”是最宝贵的一把金钥匙

雷久南

1. “吃素”是最宝贵的一把金钥匙

屈指算来，我吃长素已整整十八年了。表面上看来，吃素吃荤只是一项饮食上的选择与习惯，社会上大多数人选择吃荤，少数人才吃长素。吃素的人在社交应酬上常有若干不便，有时还造成很尴尬的场面。我在经过长期素食，加上十年从事癌症研究并深入探讨佛法之后，深深体会到吃素吃荤牵连到身体健康，进一步影响一个人灵性的发挥，所以吃的选择不只限于口腹而已。吃素愈久，周游世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的。

素食促进身心健康，在医学与营养学上已有很明确的证据，如果有谁否认，那是因为他的科学常识已经落伍，跟不上时代了。就以我个人和家人朋友的体验，吃素后，健康都有明显的改善。我在喜马拉雅山麓印度一侧生活六个多月，完全以蔬菜、水果、谷类、豆类、芝麻等为生，偶尔吃点酸奶，在这种情形之下，也没有另外补充维生素，更没有讲究的食物，连油都很少用，我反而比在美国胖一些，而且健康状况也比在美国更好。所以，吃素如能合乎自然，不故意去调太浓的味道，或加工做成像荤菜的素鸡、素鸭等，保证健康会有改善。素食所能预防的疾病有癌症、糖尿病、心脏病、高血压、过敏、寄生虫病等等。



我们从大自然中可以看到吃草的动物都是很温驯和平的,而吃肉的动物就很凶暴。如果世界上的人不再杀生而改吃素,相信会有世界和平的一天。虽然我们不能期望每一个人都如此,但如果我们自己能改吃素,那么我们会与刀兵战争无缘,所生活的地方必定物产丰富,风调雨顺,并且没有战乱。试想,吃素有这么多好处,何乐而不为呢?

每一个人一生中都在追求幸福快乐和健康长寿,这是轻而易举就可得到的。“吃素”是最宝贵的一把金钥匙,能打开人生的宝库,希望朋友们好好珍惜这把金钥匙,别把它扔掉了。

2. 素食是最佳良药

素食是良药,这可从个人身体来讲,并推及到地球的健康(我们不能否认我们的生存全依靠着地球的健康)。

先从个人健康谈起,不论东西方都有“药补不如食补”的观念,饮食能影响健康,不是什么新的想法。为什么素食能维持身体健康?中国农村流传着“青菜豆腐吃了保平安”。事实上,几千年来中国农民大多粗茶淡饭,除了喜庆佳节,实际上多是吃素的。除了在饥荒或传染病的情况下,一般人也活得很健康。

从农业社会进入工业社会后,不但生活环境得到改变,连带的,饮食也有很大的改变。以前过节才有大鱼大肉,现在天天有得吃;以前白糖是奢侈品,现在随时可以购买;糙米、粗面也由白米、白面来代替。短短二三十年,饮食的改变,已影响到一般健康情况。心脏病、糖尿病、癌症、肥胖症