

饮食与健康

——根据同名录音带记录整理



饮食与健康

——根据同名录音带记录整理

三宝弟子印赠

饮食与健康

各位朋友大家好,今天我要讲的主题是饮食与健康。现在不只是在台湾,全世界各国的素食馆如雨后春笋般地到处林立。欧美各先进国家的大学里面也陆陆续续开始在贩卖素食便当。越来越多的科学家、营养学家甚至是医院,他们都渐渐地投入到素食主义的行列。这都已经充分地显示:素食的人口,正快速在增加,并且已经造成了流行的趋势。

那么是什么力量造成这么重大的改变呢?因为越来越多的证据显示:“过去的科学界、医学界他们对饮食的科学犯了一项重大的错误。”这重大的错误致使很多先进国家以及开发中国家这些崇尚科技的国度受到这种错误的学说所引导,已经致使他们的百姓陷入各种文明病当中。并且这项错误的科学如同刽子手一般,全球起码已经有数以万计的人因此提早结束了他们的生命。

全世界号称最先进的国家是美国,但是他们



此,正确性可以说相当地高。经过几年的追踪研究之后,结果发现,这些吃低脂食物,也就是米饭跟菜类的中国人,他们得乳癌的机会很小。而直肠癌、肺癌或是骨骼疏松症的罹患率更是低。相比之下,吃高脂食物的美国人、英国人、瑞典人、芬兰人,他们这方面疾病的罹患率都在世界的前几位。

中国人所吃的蛋白质由动物方面摄取而来的,只占总量的百分之十;而美国人所摄取的蛋白质竟然有百分之七十是由动物身上吃来的,真是高得惊人。因此各种文明病在他们的国度里就像传染病一样到处蔓延。全世界的人都知道他们的饮食确实是出了问题了。他们的早餐是吃咸肉和蛋;午餐是吃乳酪、汉堡;晚餐吃意大利脆饼。这种吃法在世界历史上是仅见的。过去的科学家以为这种以肉食为主的吃法,可以毫无伤害的获得很高的营养和热量来使他们的身体更健康。因此他们就把肉类归类为人类的四大食物之一,并且在学校的教科书里面不断地宣扬,那是因为这些科学家以及营养学家们以当时的科技只能发现肉类可以为人类带来什么样的好处,比如说长得比较快等等;但是他们从来没有去研究长期吃这种食物会给人类带来什么样的伤害。因此在第二次



位患有贫血,而这五位的贫血并不是素食所引起的,而是本身有胃肠方面的疾病或是寄生虫所导致的。反而是那些肉食者罹患贫血的比例比素食者还要高。以上我所提出的这些证据都是不争的事实,因此有许多肉食主义者也开始进步到素食主义了。在台湾,如果您向餐饮界打听一下,谁是国内餐饮业界异军突起的一匹黑马,大多数人都可以毫不犹豫地告诉您:“素食餐馆”。因为在台湾,素食人口已经超过近一百万,现在就连医院也有为了病人的健康而全院吃素的。比如说台湾疗养院以及基督教所创办的台安医院都是。在西德,他们有一种随处都可以看得到的饮食店叫做“雷服毛寺”,这种饮食店他们只卖素食,全国约有二千五百家的连锁店,每天都是生意兴隆。那是因为有一次,在德国柏林,奥林匹克的世界运动会上,有一位赢得马拉松赛跑冠军的韩国运动家孙基中先生,他本身就是一位素食者。在他赢得马拉松赛跑冠军之后,打破了世人认为素食会营养不良或是体能不佳的看法,致使德国的素食风气开始流行。

在美国,素食运动在各大专院校里面迅速兴起。许多的素食医院也开始在建立,比较有名的是,在纽约由杰克生医生所创办的疗养院以及密



剂可以使经过三四天的肉,虽然里面开始烂了,但是外面看起来还是很新鲜,这种防腐剂也是很毒的。这些牲畜所吃的饲料,在种植的时候,喷洒了大量的农药来杀虫;又因为是给牲畜吃的,所以几乎没有经过安全的采收期,就把它采收做成饲料给牲畜吃了。经过好几个月的喂养之后,动物体内所累积的农药残留,经过美国爱德华州立大学所作的研究显示,比蔬菜水果的残留量要高出十三倍之多。事实已经证明肉食的人他们身上农药的残留量起码要比素食者高出十三倍之多,这真是出乎我们的意料之外。除了上述的这些毒素之外,法国著名的化学家健德以及美国的心理学家叫做艾尔马凯,他们在市场上能够买到的肉类当中,都发现有一种叫做‘蓖毒’的毒素在里面,这种毒素的发生是由于动物在被宰杀而痛苦的时候,由于情绪的刺激所释放出来的。艾尔马凯并且以人来做实验,他说:“当一个人的情绪在激烈变化的时候,就有各种化学物质在体内开始分泌出来了。”甚至从我们嘴巴所呼出来的气体,它的成分也不一样。他自己就曾经吹气在一条冰冷的玻璃管里面,平时所凝结出来的是无色透明的液体;可是在悲伤、愤怒或是嫉妒的时候所凝结出来的液体其颜色都不一样。他又更进一步地实验:

他把某一个人在发怒的时候所凝结出来的液体注射在别人或是动物的身上,之后,被注射的这个人或动物一定会很生气或勃然大怒,或是在情绪上产生极大的变化。后来,他又将在嫉妒的时候所凝结出来的水,注射到老鼠身上,不到几分钟,这只老鼠就被毒死了。在实验的时候,曾经将一位母亲刺激到很盛怒的情况之下,再以她的奶水来喂她的小孩,结果她的小孩也因为中毒而生病。可见当一个人在情绪上受到刺激的时候,体内必定会产生大量的毒素。同样地,当动物在受到刺激的时候,体内也会产生大量的毒素。尤其是在即将面对被人宰杀,那种极度恐慌的情况之下,它的体内必定会产生有史以来最大量的毒素。但是当动物死亡之后,它身上所有的排泄功能、解毒功能都停止了。所以这些剧毒就完全被残留在血液以及肌肉组织里面。不幸的是,大家都相信“吃血补血”、“吃肉补肉”,所以呢,这些含有剧毒的血液就被送去做猪血糕,而那些肉也被我们当作盘中的佳肴,一口气我们就把它吃掉了。

另外,动物的尸体里面,含有一种叫做“尸毒”的毒素,这种毒素是由于动物的尸体在腐败的过程中所引发出来的,而且是死的愈久,毒性愈强。譬如说我们常常吃的鱼多半在半年前就死在



远洋的渔船上,这种毒素累积了半年,真是不敢想像。可是呢,也有不少人认为这些腥味愈重也就是尸毒愈强的这种鱼愈好吃。我有一个朋友,他曾经在餐厅里面做过厨师,他告诉我,每天在餐厅里面都有一些肉卖不出去,经过两三天之后,这些肉都已经发臭而且黏黏稠稠的,但是餐厅是不会把这些肉丢掉的。他们把这些肉拿来做卤肉或是咖喱肉这种口味比较重的肉食,这样客人就吃不出来,而且还会感觉到口味重比较好吃,实在想想都快吐了。所以说当我们吃进一块肉的时候,各式各样的毒素像是抗生素、镇定剂、荷尔蒙、开胃药、预防针、防腐剂、农药、蓖毒以及尸毒也都同时进入了我们的身体里面,这就难怪现代人的文明病会这么多了。

我们再来谈谈肉类中有关病菌和寄生虫的问题。不论是什么样的肉类,在放大镜的下面都可以看到很多的细菌和寄生虫,这一点和植物完全不同,那是为什么呢?因为植物的细胞有一层很硬的细胞壁,所以细菌攻不进去,也就比较不会坏了。而动物的细胞完全没有细胞壁,所以任何的细菌都可以很快地攻进去,而细菌会借着肉本身的养分很快地蔓延开来。另外,植物的循环系统非常简单,所以植物被切断的时候,它并不是马上



死去,它们的新陈代谢还可以维持几天甚至几个礼拜。所以,当您把一朵还没有开的花插在花瓶里面,您依然可以看到它会开出很漂亮的花朵,这就表示它还没有死,所以它并不会马上产生细菌和毒素出来。至于那些动物,它们的循环系统非常复杂,动物一旦被杀死之后,它们的循环系统全部坏掉了。细菌开始生长,肉开始烂去,尸毒也开始产生。您可以将一块肉和一棵菜放在空气中三天来观察它们的变化,您就可以了解我所说的道理了。三天之后,那块肉已经流脓出来了,里面都是虫,而且很难闻;而那棵菜只不过是外皮稍微干了一点,里面依然很清而且很香,可见植物确实比肉类还要卫生。至于寄生虫的问题,水牛的颈部里面几乎都寄生着旋毛虫;黄蛾的淋巴腺里面寄生的是结核菌;猪肉、牛肉里面都有不少的绦虫。根据美国医师协会的一份报告指出,平均每六个美国人就有一个人患有旋毛虫,而人的绦虫病从牛肉里面吃来的居然占百分之九十。还有一种霍乱菌叫做“猪虎列拉”,您一听名字就可以知道这是从猪的身上来的。这些寄生虫都只有肉类里面才有,而且要煮很久才会死。而现在的人呢,他去西餐厅里面,每一个人都在比赛,谁敢吃三分熟的牛排,谁敢吃一分熟的牛排;吃得满牙都是血,



他们觉得这样比较时髦、比较先进,而那些寄生虫根本就还没有死,全部都吃下去,这是何苦呢?

再接下来,我们来谈谈动物的疾病问题。我们有很多的牲畜在饲养的过程中都是用化学饲料以及施打太多的化学药剂。因此,几乎所有的牲畜在进入市场之前,就已经“身负重病”,有的甚至罹患癌症。当这些牲畜被宰杀之后,那些带着疾病的细胞大部分都没有被发现而卖给家庭主妇,煮成桌上的佳肴。至于那些被发现的鸡肉或内脏,虽然它们会被割下来,但是多半又转手卖给了商人,来换取利润。有的被做成饲料,供应牲畜来使用,间接的还是给人们吃掉了。有的则是打成肉碎,混在肉里面做成热狗或是包子。有的被加工成罐头或是肉干,连死了好几天的猪,都还有人拿去做贡丸,总之很少是被丢掉的。以前我在街上看到很多人在卖盐酥鸡、烤肉、卤味,我常常在想,为什么有鸡爪、鸡脖子、鸡翅膀,那么多的内脏和那些鸡的身子到哪里去了呢?一直到有一天,我的一个朋友,他的父亲在桃园经营养鸡场,他告诉我真相之后,我才了解这是怎么一回事:原来,他们这种养鸡场养了数万只的鸡,每一天都会有一些病死的鸡,这些鸡在死亡之后,身体会发紫,唯一不会变色的地方就是鸡爪,如果您早一点



宰场爆发一次中毒事件之后,他们就警告家庭主妇:“在处理任何生肉的时候,要把它当成跟牛粪一样不卫生来处理。”这句话真是说得一点都不错。为什么?因为全世界不论是任何国家,只要有团体食物中毒事件发生的时候,没有例外的,全部都是吃了腐败或是感染的肉类所引起的,从来没有一件是因为吃素所引起的。我们吃东西的目的不外是为了要养生,既然这些肉类这么不卫生又有这么多的坏处,为什么我们要将这些生虫、腥臭、有毒的尸体往嘴巴送,为日后的癌症布置场地呢?

谈到这里,您或许会问,小学的时候,老师教我们说:“我们有四大基本食物,就是蔬菜、水果、肉类跟乳制品,每一样我们都应该均衡地摄取,才能够获得充分的营养。”关于这一点,我一开始就说过了,这是当今科学史上最大的悲哀、最大的错误。其实所谓营养均衡的意义,并不是说什么都要吃,而是该有的营养都有了这样就可以。假设说我们把均衡的营养比喻成一百块。您可以分别向四个人拿二十五块,这样您就可以得到完整的一百块。但是如果说您知道其中有一个人的二十五块是偷来的,并且您知道您因此一定会受到牵连的话,您又何必一定要在乎这二十五块,为什



么？因为您可以很轻松地其他三个人身上得到完整的一百块，比如说两个人二十五块，一个人五十块，这样也是一百块。所以，我们大可不必把那些错误的科学家所订定的四大基本食物都吃完这样才算营养均衡；就像天上、地下的东西数以万计，我们都要样样吃完才算营养均衡吗？如果我们一定要全部吃完才算营养均衡的话，在我们还没吃完之前，我们早就被毒死了。

或许有人会问我，真的吃蔬菜水果会有全部的营养吗？我会斩钉截铁地告诉您们“有”！，而且全部都有，并且更丰富。美国有一位麦啉果医师，他在一卷劝世人吃素的录影带里面，有位病人问他说：“假如我不吃肉，我的蛋白质摄取量足够吗？”麦医师回答说：“我可以向全世界任何营养师挑战，看看谁能为我设计一套以平常蔬菜为主，但是会造成蛋白质不足的食物，那是不可能的！”有位医生也讲过，只要吃足够的五谷、豆类、蔬菜及水果，所获得的营养比您吃任何的维他命药丸都还要丰富得多。现在一般比较讲究营养的人或是比较注重身体健康的人，他们都很喜欢用肉来进补他们的身体。但是有一项事实一直被大家所忽视——其实肉类是所有食物里面最缺乏矿物质的食物。根据实验显示，干豆有三倍于牛肉的铁



是一样的,这些植物里面所含的蛋白质都比肉类还要多,其中豆皮所含的蛋白质竟比鸡蛋高出四倍之多。听到这里,大家有没有吓一跳呢?最后我们再来谈谈脂肪。脂肪能够供给人体大量的热量,所以是非常重要的营养素,但是到现在为止,还有很多人认为脂肪就是肥肉,他们认为植物里面根本没有脂肪,因此才造成很多人认为不吃肉工作时没有力气。现在我就以脂肪酸为例,脂肪酸总共有十三种之多,但是所有的动物性油脂全部加起来,也只有六种而已。而植物性油脂里面却全部拥有,因此只要您摄取植物性油脂,全部而完整的脂肪酸您都会拥有,但是您若是只摄取动物性油脂,我可以很肯定的告诉您,您一定会营养缺乏的!

综合以上分析,植物里面不但含有肉类里面所有的营养而且还要更多。在第一次世界大战时,丹麦曾经被敌国切断所有食物的供应线,在那个时候,曾经有一段时期,物质非常短缺,丹麦国王下令,禁止再用谷物来饲养牲畜。为什么呢?因为将人类可以吃的谷物转变成肉类会减少百分之九十左右,可以说是非常的浪费。因此丹麦全国上下吃了将近一整年的素,也就是一九一七年到一九一八年之间。一年之后意外发现,丹麦人



口的死亡率减少了百分之十七,可见肉食有很多很多的坏处,而素食实在有太多的好处。

我常常会遇到很多人,他们很想要吃素却又会怕营养不良。或是有一些人要吃素,他们的子女也反对、父母也反对,有的时候甚至闹得不可开交。因为他们会怕家人吃素之后会营养不良而丧失健康,也有很多父母为了让小孩更健康,拚命地在找什么东西是最有营养的,他们天天在让小孩吃维他命丸、矿物质丸或是吃很多很多的肉和蛋,请大家想一想,您认识多少人是因为营养不足而生病的呢?您有几个朋友是因为营养不足而住进医院的呢?在台湾,营养不足根本不是问题所在,问题是在营养过剩还有吃了很多的毒素这边。因此,如果我们不去研究营养过剩还有肉类毒素残留的问题,我们根本无法了解文明病的问题所在。到今天为止,美国肉类生产量是一九零零年的两倍之多,所以在美国每三十二秒就有一个人心脏病突发。另外,他们的减肥中心天天大排长龙,而很奇怪的是那些贫穷落后的国家却很少有这样的疾病。而那些发展中的国家,却执迷不悟地一步一步地踏上美国的后尘,无知地残害他们的国民以及他们子女的健康。世人最可悲的事情也不过如此而已。在医院里面,您每天都可以看见因为



的食物。因此为了能够获得足够的耕地,人类就必须大量的开垦森林和草原,把它们改变成可以耕作的土地。也因为如此,大自然的风貌就这样地被人类彻底地破坏了。全世界每半年消失森林的面积比丹麦还要大。其中有八分之七的森林,它的摧毁是为了要种植牧草给牲畜吃的,因此,树林面积愈来愈缩小了。而那些野生动物被逼得走投无路,它们就愈来愈稀少,甚至有的已经绝迹了。就美国来说,全美国所饲养的家畜总数是人口的四倍,每年的粪便总数也高达十六亿吨。平均每个人可以分配到六千磅的家畜粪便。这些粪便含有大量的硝酸盐、抗生素以及大量的化学毒素。每天不断地流入江河、湖泊以及渗入地下水里面。因此把人类的饮水都给污染了,间接地又危害到人类的身体健康。在一九七四年十一月的联合国世界粮食会议里面,公布一篇资料,单单那一年,全球死于饥荒的人口起码有一千万,也就是说每天死于饥荒的人口高达三万之多。这是因为本来可以养活这些人、支援这些人的食物被拿去喂牲畜,让那些比他们富裕的国家的人有肉可以吃,想起来这实在是一件非常不道德的事情。所以,各位兄弟姐妹,如果人类可以素食的话,不仅可以获得更充分的营养,而且不会被毒素、细菌以



的尖刀，双脚踏在满地鲜血的地面，地上有好几个人正在剥一只牛的皮，也有正在剖开牛的胸膛的，也有正在挖五脏的，也有正在用锯子锯开肋骨的，有的正在用斧头砍断牛的脖子。我向里头看去，还有三只活牛热泪不断从眼睛流出来，痴痴地站在那里，看着同类一一地倒在血泊之中。其中有一只双腿不停地在颤抖，似乎快站不住脚了，那种哀凄恐惧的神情实在是我一生中仅见。很快地，就有一个人走进来，把其中一只牛牵到比较宽敞的地方，两三个屠夫将牛的头抬起来，另外一个人由后面用铁锤猛向牛的额头锤下来，“嘭”的一声，那只牛立刻倒在地上。另外一个人拿着长长的尖刀，由喉部下面用力地向心脏直刺进去，并且用力地在心脏里面转了两三转，鲜血马上直喷出来。屠夫马上用一个桶去装鲜血。这个时候，牛的四肢还在不断地抽搐，两眼瞪得大大的，嘴巴还呼呼作响。看到这里，我几乎要落下泪来，连呼吸都觉得困难。马上呢。又有一个人剖开牛的胸膛，肠子内脏流得满地都是，锯子斧头毫不留情地在支解着那个还在抽搐的身体，它先失去了内脏又失去了头，接着又失去了腿，它的身体在我眼前被节节支解。此时，又有一只热泪盈眶的牛被牵了进来，我再也压抑不住我内心的情绪，飞也似地



往外面奔跑，连头都不敢回。这件事情过了好久好久，那些残酷的景象仍然一幕一幕地浮现在我的眼前，我常常在想，人类的文明到底建筑在什么样的基础上，我们竟然用这种不人道的行为施加在那些毫无抵抗力的动物朋友身上。自命为文明的人类，我们应该是感到光荣还是羞辱呢？以上是韩世子先生亲眼目睹牛羊被宰杀、冤枉惨死的实况。

各位朋友，生灵无数，何止是牛羊被宰杀的时候才有痛苦，在杀大鱼的时候，即使将它的内脏都取出来，它仍然能够跟活的时候一样在水里游动，就算您把它砍成一截一截，它仍然寸寸跳动。烹煮鳝鱼的时候，刚刚把它放入沸滚的锅内，它便会在锅内极力地跳动，上冲锅盖铿铿作响，声音非常凄惨。蒸螃蟹的时候，绑住它的脚马上加热，它想死也死不得，想跑也跑不了，它在里面非常惊慌地爬来爬去，事实上最痛苦最深的怨恨也不过如此而已。活杀螃蟹的时候，当我们用钢刀把蟹身剥成两半时，它的蟹钳仍然紧抓住我们的钢刀不放，愤恨之情表露无遗。一只田蛙被我们宰杀的时候，虽然它的头已经被我们斩落了，它不时会用它的双手去摸原来的头部，但是怎么摸都摸不着，令人看了实在是想落泪。当它的皮被剥下的时候，