



飲食

與

健康

Diet & Health



Vegetarian

diet



飲食與健康 目錄

- 🍓 飲食與健康 (張慶祥居士) 1
- 🍓 改革飲食回歸自然 (姜淑惠醫師) 104
- 🍓 世界衛生組織公布的全球十大垃圾食物 110
- 🍓 補鈣：蔬果不弱牛奶 (蒲昭和先生) 113
- 🍓 生食療法 (吳永志博士伉儷) 117
- 🍓 良善的訊息可以產生美麗的水結晶 144





飲食與健康

——本書係依據張慶祥居士錄音帶音譯

素食已經形成了流行的趨勢

各位朋友大家好，今天我要講的主題是飲食與健康。現在不只是台灣，全世界各國的素食館就像雨後春筍般地到處林立。歐美各先進國家的大學裡面也陸續開始在販賣素食便當。愈來愈多的科學家、營養學家甚至是醫院，他們都漸漸地投入了素食主義的行列。這都已經充分地顯示：「素食的人口，正快速在增加，並且已經造成了流行的趨勢。」

飲食與健康

對飲食的科學犯了一個重大的錯誤

那麼是什麼力量造成這麼重大的改變呢？因為愈來愈多的證據顯示：「過去的科學界、醫學界他們對飲食的科學犯了一項重大的錯誤。」這重大的錯誤致使很多先進國家，以及開發中國家這些崇尚科技的國度受到這種錯誤的科學所引導，已經致使他們百姓陷入各種文明病當中。並且這項錯誤的科學就如同劊子手一般，全球起碼已經有數以萬計的人因此提早結束了他們的生命。

先進國家與落後國家的反差

全世界號稱最先進的國家是美國，但是他們不只是乳癌，甚至是直腸癌以及肺癌都名列世界的前三名。並且他們有百分之五十的人是死於心臟病、高血壓或是血管方面的疾病。而那些貧窮落後的國家，這些疾病的罹患率卻低得出奇，比他們低得太多太多了。從這方面來說，誰比較進步呢？除了美國之外，英國、芬蘭、瑞典這些國家他們的骨骼疏松症的罹患率也高得出奇。甚至他們只要大聲的咳嗽，或是坐在顛簸的公車上隨時都會折斷他們的肋骨。但是在亞洲、非洲的地區呢？這些人卻很少得到這種疾病。這

飲食與健康

些不爭的事實，已經吸引了大批的科學家開始投入了這方面的研究。

肯柏教授的研究

事實上，有關這方面最完整的研究是美國康乃爾大學的肯柏教授，他在中國大陸裡面所完成的。這是自古以來所有有關癌症方面的資料裡面，規模最大的。肯柏教授把比較貧窮的國家跟比較富裕的國家拿來作比較。那麼您大概會以為生活水準比較高、吃得比較講究的國家的人民會比較健康，但是事實卻大出所料。他在中國大陸六十五個縣市裡面，每一個縣市

各選出一百名，也就是總共有六千五百名的成年人來參加這項規模最大的研究計畫。其中包含了各種不同的環境、不同的生活方式以及各種不同飲食習慣的人。因此，正確性可以說相當地高。經過幾年的追蹤研究之後，結果發現，這些吃低脂食物，也就是米飯跟菜類的中國人，他們得到乳癌的機會很小。而直腸癌、肺癌或是骨骼疏松症這種罹患率更是低。相形之下，吃高脂食物的美國人、英國人、瑞典人跟芬蘭人他們這方面疾病的罹患率都是在世界的前幾位。

中國人所吃的蛋白質由動物方面攝取而來的，

飲食與健康

只占他的總量的百分之十；而美國人所攝取的蛋白質竟然有百分之七十是由動物身上吃來的，真是高的驚人。因此各種文明病在他們的國度裡面就像傳染病一樣到處在漫延。全世界的人都知道他們的飲食確實是出了問題了。他們的早餐是吃鹹肉和蛋；午餐吃乳酪、漢堡；晚餐吃義大利脆餅。這種吃法呢，在世界的歷史是僅見的。

人類以肉食為主是種誤解

過去的科學家以為這種以肉食為主的吃法，可以毫無傷害的獲得很高的營養跟熱量來使他們的身體

更健康。因此他們就把肉類歸類爲人類的四大食物之一，並且在學校的教科書裡面不斷的宣揚，那是因爲這些科學家以及營養學家們以當時的科技，只能發現肉類可以爲人類帶來什麼樣的好處，譬如說長得比較快等等；但是他們從來沒有去研究長期吃這種食物會爲人類帶來什麼樣的傷害；因此在第二次世界大戰以後，大家都以爲這是科技智慧的結晶，也是人類最先進的吃法；因此各國競相的學習，學校的老師也開始大力的推廣，他們以爲這樣才能造就出非常健康的國民。

飲食與健康

大量肉食造成酸性體質

那些不知情的父母也開始大量地餵食肉類給小孩子吃，當他們的父母看見自己的小孩日漸茁壯，正在高興的時候，他們卻沒有想到，肉類的種種毒素，一點一滴不斷的輸入小孩的五臟六腑裡面，小孩的口巴漸漸被肉的美味所吸引，小孩的身體也漸漸被肉類的毒素所毒化了，日積月累下來，這些高量肉食的人們，儘管他們的體格無比的魁梧，肌肉是無比的強健，但是他們終究對抗不了各種文明病的侵襲。因為他們的體質已經被肉類徹底改變成爲適合各種文明病

以及癌症滋長的酸性體質。這也是爲什麼世上那些一流的運動選手他們吃很多很多的肉，他們的體格無比的強健、無比的魁梧，但是他們很少能夠活過六十五歲。一流的拳擊選手、相撲選手他們也很少能夠撐過五十歲的原因，就在這裡了。

米勒醫生的老鼠實驗

所以不只是肯柏教授證實而已，美國的米勒醫生，他也曾經以老鼠來作實驗，因爲老鼠是素食跟肉食都能夠存活的動物，他以兩組老鼠分別用肉類跟穀物來飼養，經過了一段時間證明：素食的老鼠他們的

飲食與健康

壽命比較長，而且對於疾病的抵抗力也比較強。即使在患病之後，素食的老鼠恢復的也比較快，而使用肉食餵養的老鼠卻發生嚴重的貧血症，這一點令科學家非常的訝異。

台大醫院葷食與素食比較研究結論

另外，過去的台大醫院陳瑞山教授（依音譯）也曾經花了兩年的時間對北部各地的四十九處寺廟裡面，為兩百四十九位的出家人作各項的檢查以及血液分析。另外，他也選出一千零五十七位葷食者來作比較，進行這個測試，研究結果發現了幾個結論。第一

個結論是素食者體內膽固醇含量非常地低，平常一位高血壓或是心臟病的人，他們膽固醇含量大概在兩百三十一毫克以上，普通肉食的人，他們膽固醇的含量大概在一百八十到二百二十之間，而素食者平均只有一百五十八毫克而已，素食者實在很少發生高血壓、心臟病或是血管方面的疾病，而肉食者這方面的疾病發生率則偏高。

第二個結論則是，他意外地發現，素食者根本不會營養不良；因為葷食者的血蛋白平均在六點一到十一毫克之間；素食者則在六點六到八點八之間。可

飲食與健康

見素食者的血蛋白不僅非常正常而且更為穩定。第三個結論發現，素食者根本不會造成貧血；為什麼？因為二百四十九位出家人裡面，只有五位患有貧血；而這五位的貧血並不是素食所引起的，而是本身有胃腸方面的疾病或是寄生蟲所導致的。反而是那些肉食者罹患貧血的比例比素食者還要高。以上我所提出的這些證據都是不爭的事實，因此有許多肉食主義者也開始進步到素食主義了。

新的世界飲食趨勢

在台灣，如果您向餐飲界打聽一下，誰是國內餐

飲業界異軍突起的一匹黑馬，大多數人都可以毫不猶豫地告訴您：「素食餐館」。因為在台灣，素食人口已經超過近一百萬，現在就連醫院也有爲了病人的健康而全院吃素的。比如說台灣療養院以及基督教所創辦的台安醫院都是。在西德，他們有一種隨處都可以看得見的飲食店叫做「雷服毛寺」，這種飲食店他們只賣素食，全國約有二千五百家的連鎖店，每天都是生意興隆。那是因爲有一次，在德國柏林，奧林匹克的世界運動會上，有一位贏得馬拉松賽跑冠軍的韓國運動家孫基中先生，他本身就是一位素食者。在他贏

飲食與健康

得馬拉松賽跑冠軍後，打破了世人認為素食會營養不良或是體能不佳的看法，致使德國的素食風氣開始在流行。

在美國，素食運動在各大專院校裡面迅速興起。許多的素食醫院也開始在建立，許多比較有名的是，在紐約由傑克生醫師所創辦的療養院以及密西根州基督復臨安協運會所創辦的柏特西療養院。因此呢，這種素食風氣是一種世界新的飲食趨勢，並且也是現代科技的一大進步。只可惜還有很多很多人受到過去錯誤的教育所影響，還沈迷於必須要肉食才能有均

衡營養的陷阱裡面。但是其中也有一部分的人，他們早就知道肉食對人們身體有害處，只是沈迷於肉的美味當中而久久不能自拔。所以，以下我將花一點時間來具體的說明吃肉對人體到底有什麼害處，並且我也要告訴您，素食到底會不會營養失衡。

肉類不衛生並含有很有毒素

爲什麼我說吃肉會對人體產生這麼大的傷害呢？因爲肉是一樣很不衛生的食品，這怎麼說呢？因爲動物在死後，肌肉裡面含有很多的化學毒素，現在我們所吃的豬肉也好、雞肉也好都是養殖場裡面養大的；

飲食與健康

在生長過程裡面，爲了要使這些動物能生長得很快，牠們被打很多的抗生素、荷爾蒙、鎮定劑、開胃藥以及飼養很多的化學飼料，而且又給牠們打很多的預防針，這些藥沒有一樣是沒有毒的，所以很多動物在沒有進入市場之前，早就被這些藥所毒死了。

添加硝酸鹽防腐劑

還有，因爲這些肉在進入市場之後，經過一兩天若是沒有賣掉，牠的顏色就會變成鐵灰色，就會沒有人買了；所以生意人爲了減少損失，就會在肉的上面上加上一種叫做硝酸鹽這種防腐劑，這種藥劑可以使經

過三四天的肉，雖然裡面開始爛了，但是外面看起來還是很新鮮，這種防腐劑也是很毒的。這些牲畜所吃的飼料，在種植的時候，噴灑了大量的農藥來殺蟲；又因為是給牲畜吃的，所以幾乎沒有經過安全的採收期，就把它採收做成飼料給豬吃了。

動物體內的農藥殘留量

經過好幾個月的餵食之後，動物體內所累積的農藥殘留經過美國愛德華州立大學所作的研究顯示，比蔬菜水果的殘留量要高出十三倍之多。事實已經證明肉食的人他們身上農藥的殘留量起碼要比素食者高出

飲食與健康

十三倍之多，這真是出乎我們的意料之外。

被宰殺動物痛苦釋放腩毒

除了上述的這些化學毒素之外，法國著名的化學家健德以及美國的心理學家叫做艾爾馬凱，他們在市場上能夠買到的肉類當中，他們都發現有一種叫做「腩毒」的毒素在裡面，這種毒素的發生是由於動物在被宰殺而痛苦的時候，由於情緒的刺激所釋放出來的，艾爾馬凱並且以人來作實驗，他說：「當一個人的情緒在激烈變化的時候，就有各種化學物質在體內開始分泌出來了。甚至從我們嘴巴所呼出來的氣體，

它的成分也不一樣，他自己就曾經吹氣在一條冰冷的玻璃管裡面，平時所凝結出來的是無色透明的液體；可是在悲傷、憤怒或是嫉妒的時候所凝結出來的液體其顏色都不一樣。他又更進一步的實驗，他把某一個人在發怒的時候所凝結出來的液體注射在別人或是動物的身上，之後，被注射的這個人或動物一定會很生氣或勃然大怒，或是在情緒上產生極大的變化。後來，他又將在嫉妒的時候所凝結出來的水，注射到老鼠身上，不到幾分鐘，這隻老鼠就被毒死了。在實驗的時候，曾經將一位母親刺激到很盛怒的情況之下，

飲食與健康

再以後的奶水來餵她的小孩，結果她的小孩也因為中毒而生病了。可見一個人在情緒上受到刺激的時候，體內必定會產生大量的毒素；同樣地，當動物在受到刺激的時候，體內也會產生大量的毒素。尤其是在即將面對被人宰殺，那種極度恐慌的情況之下，牠的體內必定會產生有史以來大量的毒素。但是當動物死亡之後，牠身上所有的排泄功能、解毒功能都停止了。所以這些劇毒就完全被殘留在血液以及肌肉組織裡面。不幸的是，大家都相信「吃血補血」、「吃肉補肉」，所以呢，這些含有劇毒的血液就被送去作豬

血糕，而那些肉也被我們當作盤中的佳餚，一口氣我們就把牠吃掉了。

動物屍體腐敗排出屍毒

另外，動物的屍體裡面，含有一種叫做「屍毒」的毒素，這種毒素是由於動物的屍體在腐敗的過程所引發出來的，而且是死的愈久，毒性愈強。譬如說我們常常吃的魚多半在半年前就死在遠洋的漁船上，這種毒素累積了半年，真是不敢想像。可是呢，也有不少人認為這些腥味愈重也就是屍毒愈強的這種魚愈好吃。我有一個朋友他曾經在餐廳裡面作過廚師，他告

飲食與健康

訴我，每天在餐廳裡面都有一些肉賣不出去的，經過兩三天之後，這些肉都已經發臭而且黏黏稠稠的，但是餐廳是不會把這些肉丟掉的。他們把這些肉拿來作滷肉或是咖哩肉這種口味比較重的肉，這樣客人就吃不出來，而且還會感覺口味重比較好吃，實在想得都快吐了。所以說當我們吃進一塊肉的時候，各式各樣的毒素像是抗生素、鎮定劑、賀爾蒙、開胃藥、預防針、防腐劑、農藥、腩毒以及屍毒也都同時進入了我們的身體裡面，這就難怪說現代人的文明病會這麼多了。

肉類中的病菌和寄生蟲

再來我們來談談肉類中有關病菌和寄生蟲的問題，不論是什麼樣的肉類，在放大鏡的下面都可以看到很多的細菌和寄生蟲，這一種和植物完全不同，那是為什麼呢？因為植物的細胞有一層很硬的細胞壁，所以細菌攻不進去，也就比較不會壞了。而動物的細胞完全沒有細胞壁，所以任何的細菌都可以很快地攻進去，而細菌會藉著肉本身的養分很快地漫延開來。另外，植物的循環系統非常簡單，所以植物被切斷的時候，它並不是馬上死去，它們的新陳代謝還可以維

飲食與健康

持幾天甚至幾個禮拜。所以，當您把一朵還沒有開的花插在花瓶裡面，您依然可以看到它會開出很漂亮的花朵，這個表示它還沒有死，所以它並不會馬上產生細菌和毒素出來。至於那些動物，牠們的循環系統非常複雜，動物一旦被殺死之後，牠們的循環系統全部壞掉了，細菌開始生長，肉開始腐爛，屍毒也開始產生。您可以將一塊肉和一顆菜放在空氣中三天來觀察它們的變化，您就可以瞭解我所說的道理了。三天之後，那塊肉已經流膿出來了，裡面都是蟲，而且很難聞；而那顆菜只不過是外皮稍微乾了一點，裡面依然

很新鮮而且很香，可見植物確實比肉類還要衛生。至於寄生蟲的問題，水牛的頸部裡面幾乎都寄生著旋毛蟲；黃蛾的淋巴腺裡面寄生的是結核菌；豬肉、牛肉裡面都有不少的條蟲。根據美國醫師協會的一份報告指出，平均每六個美國人就有一個人有旋毛蟲，而人的條蟲病從牛肉裡面吃來的居然占百分之九十。還有一種霍亂菌叫做「豬虎列拉」，您一聽名字就可以知道這是從豬的身上來。這些寄生蟲都只有肉類裡面才有，而且要煮很久才會死，而現在的人呢，他一去西餐廳裡面，每一個人都在比賽，誰敢吃三分熟的牛

飲食與健康

排，誰敢吃一分熟的牛排；吃的滿牙都是血，他們覺得這樣比較時髦、比較先進，而那些寄生蟲根本就還沒有死，全部都吃下去，這是何苦呢？

牲畜進入市場前就己身罹重病

再接下來，我們來談談動物的疾病問題；我們有很多的牲畜在飼養的過程中都是用化學飼料以及施打太多的化學藥劑，因此，幾乎所有的牲畜在進入市場之前，就已經「身罹重病」，有的甚至罹患癌症。當這些牲畜被宰殺之後，那些帶著疾病的細胞大部份都沒有被發現而賣給家庭主婦，煮成桌上的佳餚。至於

那些被發現的雞肉或內臟，雖然它們會被割下來，但是多半又轉手賣給了商人，來換取利潤。有的被作成飼料，供應牲畜來使用，間接的還是給人們吃掉了。有的則是打成肉碎，混在肉裡面作成熱狗或是包子。有的被加工成罐頭或是肉乾，連死了好幾天的豬，都還有人拿去作貢丸，總之很少是被丟掉的。

雞肉內臟和雞肉去路不明

以前我在街上看到很多人在賣鹽酥雞、烤肉攤、滷味攤，我常常在想，為什麼有雞爪、雞脖子、雞翅膀，但那麼多的內臟和那些雞的身子到那裡去了呢？

飲食與健康

一直到有一天，我有一個朋友，他的父親在桃園經營養雞場，他告訴我真相之後，我才瞭解這是怎麼一回事；原來，他們這種養雞場養了數萬隻的雞，每一天都會有一些病死的雞，這些雞在死亡之後，身體會發紫，唯一不會變色的地方就是雞爪，如果您早一點發現，翅膀也是不太會變顏色；至於脖子的話，只要把皮給剝掉，任誰也不會看的出來。另外，有一些已經患病而長不大的雞，牠們會被活活的摔死，這樣才不會浪費飼料，牠們的肉以及內臟都可以賣，因此，每一天都會有一些不知情的小販來批購這些便宜的屍體

來回去賣、回去作生意，我不敢說每一個攤販都是這樣，但是確實有一部份是這樣獲得他們的材料的。

肉食極不衛生後果嚴重

所以一個人若是吃了這種含有各種毒素、各種細菌以及各種癌細胞的肉類的話，實在是一種極不衛生而且會有嚴重後果的飲食方式。就以美國這種肉食最多的國家來說，現在他們每兩個人當中就有一个人是死於心臟病、高血壓及及血管方面的疾病；每十個婦人當中就有一個得乳癌；每二十個人當中有一個人得糖尿病；而每六個人當中有一個人身上有條蟲；

飲食與健康

而肥胖症及骨骼疏鬆症就像傳染病一樣到處都是。同樣是肉食數一數二的國家，像是蘇格蘭，他們腸癌的罹患率是世界之最，並且我們由各種數據證實，肉類吃得愈少的國家，這些疾病的罹患率就愈低，可見肉食實在是非常不符合衛生的一種飲食方法。並且那些肉在漸漸腐敗的過程當中，舉凡跟它接觸過的任何東西都會被污染，所以英國公共衛生局在一家屠宰場爆發一次中毒事件之後，他們就警告家庭主婦：「在處理任何生肉的時候，要把它當成跟牛糞一樣不衛生來處理。」這句話真是說得一點都不錯，爲什麼？因爲

全世界不論是哪個國家，只要有團體食物中毒事件發生的時候，沒有例外的，全部都是吃了腐敗或是感染的肉類所引起的，從來沒有一件是因為吃素所引起的。我們吃東西的目的不外了是為了要養生，既然這些肉類這麼不衛生又有這麼多的壞處，為什麼我們要將這些生蟲、腥臭、有毒的屍體住嘴巴送，為日後的癌症佈置場地呢？

營養均衡的真義

談到這裡，您或許會問，小學的時候，老師教我們說：我們有四大基本食物，就是蔬菜、水果、肉

飲食與健康

類跟乳製品，每一樣我們都應該均衡的攝取，才能夠獲得充分的營養。關於這一點，我一開始就說過了，這是當今科學史上最大的悲哀、最大的錯誤。其實所謂營養均衡的意義，並不是說什麼都要吃，而是該有的營養都有了這樣就可以，假設說我們把均衡的營養比喻成一百塊，您可以分別向四個人拿二十五塊，這樣您就可以得到完整的一百塊，但是如果說您知道其中有一個人的二十五塊是偷來的，並且您知道您因此一定會受到牽連的話，您又何必一定要在乎這二十五塊，爲什麼？因爲您可以很輕鬆地在其他三個人身上

得到完整的一百塊，比如說兩個人二十五塊，一個人五十塊，這樣也是一百塊。所以，我們大可不必把那些錯誤的科學家所訂定的四大基本食物都吃完，這才算營養均衡，就像天上、地下的東西數以萬計，我們都要樣樣吃完才算營養均衡嗎？如果我們一定要全部吃完才算營養均衡的話，在我們還沒吃之前，我們早就被毒死了。

蔬菜水果含有足量的營養

或許有人會問我，真的吃蔬菜水果會有全部的營養嗎？我會斬釘截鐵地告訴您們「有」，而且全部都

飲食與健康

有，並且更豐富。美國有一位麥啞果醫師，他在一卷勸世人吃素的錄影帶裡面，有位病人問他說：假如我不吃肉，我的蛋白質攝取量足夠嗎？麥醫師回答說：我可以向全世界任何營養師挑戰，看看誰能為我設計一套以平常蔬菜為主，但是會造成蛋白質不足的食物，那是不可能的！有位醫生也講過，只要吃足夠的五穀、豆類、蔬菜及水果，所獲得的營養比您吃任何的維他命藥丸都還要豐富得多。現在一般比較講究營養的人或是比較注重身體健康的人，他們都很喜歡用肉來進補他們的身體。

肉類是最缺乏礦物質的食物

但是有一項事實一直被大家所忽視——其實肉類是所有食物裡面最缺乏礦物質的食物。根據實驗顯示，乾豆有三倍於牛肉的鐵質，而豌豆、小麥、燕麥所含的鐵質也高出兩倍之多。肉類所含的鐵質只有百分之十一能夠被人類所吸收；來自蔬菜的鐵質大部份都能被人類所吸收。現在我就將肉類跟植物裡面所含的鐵質來作一比較分析：在每一百公克的食物裡面，雞肉含有零點四毫克的鐵質；吳郭魚有零點八；豬肉有一點五；牛肉有三點六；豌豆有五點五；香菇有九

飲食與健康

點零；木耳有九點三；紫菜有九十八；髮菜是一百零五。大家有沒有發現，每一樣植物所含的鐵質都比肉類還要來得高。甚至於髮菜是雞肉的二百多倍！大家有沒有感覺非常意外呢？

現在我們再來研究一下鈣質：在每一百公克的重量裡面，雞肉含有五毫克的鈣質；牛肉有八；豬肉有十二；吳郭魚有三十；豌豆有七十一；香菇有一百二十五；木耳有二百零七；髮菜有六百九十九；紫菜有八百五十。也是一樣的，每一樣植物所含的鈣質都比肉類還要高，其中的紫菜竟然是雞肉的

一百七十倍。大家有沒有摔破眼鏡呢？接下來我們再來看看大家最關心的蛋白質：雞蛋含有十二點五毫克的蛋白質；豬肉有十四點六；牛肉有十八點八。吳郭魚有二十；雞肉有二十一；髮菜有二十一；豌豆有二十三，紫菜有二十八；杏仁有三十一；黃豆有三十六；豆皮有五十一。也是一樣的，這些植物裡面所含的蛋白質都比肉類還要多，其中的豆皮所含的蛋白質竟比雞蛋高出四倍之多。聽到這裡，大家有沒有嚇一跳呢？最後我們再來談談脂肪，脂肪能夠供給人體大量的熱量，所以是非常重要的營養素，但是到現

飲食與健康

在爲止，還有很多人認爲脂肪就是肥肉，他們認爲植物裡面根本沒有脂肪，因此才造成很多人認爲不吃肉工作時會沒有力氣。現在我就以脂肪酸爲例，脂肪酸總共有十三種之多，但是所有的動物性油脂全部加起來，也只有六種而已，而植物性油脂裡面卻全部擁有，因此只要您攝取植物性油脂，全部而完整的脂肪酸您都會擁有，但是您若是只攝取動物性油脂，我可以很肯定的告訴您，您一定會營養缺乏的！

植物含有比肉類更多的營養

綜合以上分析，植物裡面不但含有肉類裡面所有

的營養而且還要更多。在第一次世界大戰時，丹麥曾經被敵國切斷所有食物的供應線，在那個時候，曾經有一段時期，物質非常短缺，丹麥國王下令，禁止再用穀物來飼養牲畜，爲什麼呢？因爲將人類可以吃的五穀轉變成肉類會減少百分之九十左右，可以說是非常的浪費。因此丹麥全國上下吃了將近一整年的素，也就是一九一七年到一九一八年之間。一年之後意外發現，丹麥人口的死亡率減少了百分之十七，可見肉食有很多很多的壞處，而素食實在有太多的好處。

生病住院問題出在營養過剩

飲食與健康

我常常會碰到很多人，他們很想要吃素卻又會怕營養不良。或是有一些人要吃素，他們的子女也反對、父母也反對，有的時候甚至鬧得不可開交。因為他們會怕家人吃素之後會營養不良而喪失健康，也有很多父母爲了讓小孩更健康，拚命地在找什麼東西是最營養的，他們天天在讓小孩吃維他命丸、礦物質丸或是吃很多很多的肉和蛋，請大家想一想，您認識多少人是因爲營養不足而生病的呢？您有幾個朋友是因爲營養不足而住進醫院的呢？在臺灣，營養不足根本不是問題所在，問題是在營養過剩還有吃了很多的毒

素。因此，如果我們不去研究營養過剩還有肉類毒素殘留的問題，我們根本無法瞭解文明病的問題所在，到今天為止，美國肉類生產量是一九零零年的兩倍之多，所以在美國每三十二秒就有一個人心臟病突發。另外，他們的減肥中心天天大排長龍，而很奇怪的是那些貧窮落後的國家卻很少有這樣的疾病。而那些開發中國家，卻執迷不悟地一步一步地踏上美國的後塵，無知地殘害他們的國民以及他們子女的健康。世上最可悲的事情也不過如此而已。在醫院裡面，您每天都可以看見因為心臟病或是中風而住進急診室的

飲食與健康

人，護士急著從他的手腕裡面抽出一大筒的血來作檢驗，正常的血在沉澱之後，下面一半是鮮紅色，上面的一半是透明的。而這種病人的血，幾乎都是千篇一律，在沉澱之後，下面一半是暗紅色，上面一半全部是白色的油脂。這些油脂濃得像是可以煮菜的豬油一樣，大家想想看，這種血在血管裡面，怎麼能夠流動呢？醫生爲了挽救他們的生命，將他們抬上了手術台，病人在昏迷的情況下，被剖開了胸膛，醫生在他們身體裡面去尋找因爲堵塞而膨脹了的血管。那把鋒利的手術刀切開了血管，然後在冠狀動脈裡面抽出一

整條像香腸一樣油膩膩的油脂拿去化驗，這種化驗在全世界作了不下三百萬次，所有的報告都寫著：死亡原因是飽和性脂肪酸和膽固醇。從來沒有一篇報告寫著是：綠花菜和豆腐。因為只有吃肉的人，才會有過高的飽和性脂肪酸和膽固醇。

肉食嚴重破壞大自然環境

另外，肉食是一項不經濟而且會對大自然環境造成嚴重破壞的事情。這是為什麼呢？因為假如我們要用一百公斤的黃豆去餵豬，所能回收的豬肉只有十二公斤，而牛肉更少只有十公斤。這也是說爲了吃肉，

飲食與健康

我們浪費了將近百分之九十左右的食物。而且這也表示爲了要吃肉，我們必須要多出十倍的土地來耕種，才能夠獲得足夠的食物。因此爲了能夠獲得足夠的耕地，人類就必須大量的開墾森林和草原，把它們改變成可以耕作的土地。也因爲如此，大自然的風貌就這樣的被人類徹底的破壞了。全世界每半年消失樹林的面積比丹麥還要大。其中有八分之七的森林，它的摧毀是爲了要種植牧草給牲畜吃的，因此，樹林愈來愈縮小了。而那些野生動物被逼得走投無路。牠們就愈來愈稀少，甚至有的已經絕跡了。就美國來說，全美

國所飼養的家畜總數是人口的四倍，每年的糞便總量也高達十六億噸。平均每一個人可以分配到六千磅的家畜糞便。這些糞便含有大量的硝酸鹽、抗生素以及大量的化學毒素。每天不斷的流入河川、湖泊以及滲入地下水裡面。因此把人類的飲水都給污染了，間接地又危害到人類的身體健康。

全球每天餓死三萬人

在一九七四年十一月的聯合國世界糧食會議裡面，有公佈一篇資料，單單那一年，全球死於飢荒的人口起碼有一千萬，也就是說每天死於飢荒的人口高

飲食與健康

達三萬之多。這是因為本來可以養活這些人、支援這些人的食物被拿去養牲畜，讓那些比他們富裕的國家有肉可以吃，想起來這實在是一件非常不道德的事情。所以，各位兄弟姊妹，如果人類可以素食的話，不僅可以獲得更充分的營養，而且不會被毒素、細菌以及癌症所侵蝕。我們可以活得更健康、更長壽；我們可以擁更多的森森和草原，大自然也將會有更多的野生動物在原野奔馳。而且我們隨處都可以喝到純淨無污染的水；更重要的是，那些在貧窮國家受到飢荒之苦的人們，可以獲得我們充分的資源以及遠離飢

荒的夢魘。因此，我們應該大力地來推廣素食運動，讓那些過去深受科學之害的人們，遠離肉食之害，獲得素食的好處。

以仁愛的角度來看吃魚吃肉

以上我花了很多時間來說明素食對我們的好處，但是如果我們只因吃素對我們有好處才吃素，那人類未免也太自私了。所以，接下來我們將站在動物的立場上，以仁愛的角度來看，人類到底應不應該吃魚吃肉。看看人類在吃肉的時候，對那些可愛的動物朋友們造成了什麼樣的傷害。也許您已經吃魚吃肉吃了幾

飲食與健康

十年了，但是您或許不瞭解吃肉到底對那些動物朋友們造成了什麼樣的傷害。那是因為我們與魚肉接觸的時候都是在餐桌上，所以我們只知道這道肉會飄出陣陣的香味，但是我們卻很少去想到說餐桌上的這道肉到底是怎樣來的。

溫馴可愛的小牛的另一面

在牧場上到處可見好多溫馴可愛的小牛，我們隨時也可以看見牧場主人與這些動物相處融洽、溫馨的畫面。但是您不要被這些溫馨的畫面給騙了，因為當這些小牛長大之後，主人就會將牠們賣給商人，任

人宰割。小牛出生之後，就會被送到適合小牛生長
的飼養場裡面。在高級餐廳裡面有一道嫩牛肉的菜，
很有名的。這種菜是用一種很特殊的方法做出來的。
小牛一出生，就被送到僅能容身的籠子裡面，運用這
種方法，讓牠根本無法運動，因為這樣肉才會嫩。接
下來再給牠打很多的藥劑、抗生素讓牠快速長大，因
此這種肉很嫩又多汁很美味，因為上面殘留了很多
的脂肪，所以顏色比較淡。生意人就說，這種淡色的
牛肉吃起來對人們的身體特別好，所以我們就花大
把的鈔票買來吃。實在是很殘忍也很笨。

飲食與健康

豬和雞本是人類最親近的朋友

至於豬和雞，牠們都有很親密的家庭生活。牠們都很好玩也很可愛，豬甚至比狗還聰明。過去牠們都生存在廣大的農村土地上，逍遙自在地生活。母豬帶著小豬在地上打滾，母雞帶著小雞在地上啄來啄去，一幅天倫之樂的畫面。牠們可以說是人類最親近的朋友，但是牠們現在成了經濟動物，所以我們就以各種殘酷的手段來對待牠們。我們可以在書本上、電視上大談如何來愛護動物，對動物應該要有怎麼樣的愛心。但是奇怪的是這種愛心在牠們身上根本不存在。

爲了要提高效益，飼養的人須要在最小空間裡面擠進最多的豬和雞。牠們根本就不可能有家庭生活，雞在籠子裡面想動一下都不可能，但是很自然地，牠們會用腳在鐵籠上爬來爬去並且互相地啄來啄去，於是飼主乾脆將雞嘴尖剪掉一部份，以免雞在啄來啄去的時候受傷感染而損失利潤。

命運更坎坷的鴨子

有些鴨子，牠們的命運更是坎坷，牠們的雙掌被釘在地板上使牠們無法活動，再加上注射藥物使牠們長很快，而且肉很軟很好吃。牠們從來沒有享受過家

飲食與健康

庭生活，牠的一輩子根本不知道什麼叫做走路，牠一再地被迫地打抗生素、賀爾蒙以各種的預防針。在賺錢的方程式裡面最要緊的是如何地賺錢，在牠們被送進屠宰場之前，牠們的一生幾乎都在被下毒、都在被虐待，牠們甚至連呼吸到一口新鮮的空氣都沒有。

生命的終點站——屠宰場

這些牲畜一天一天地長大，當牠們長大成熟之後，也是牠們生命即將要結束的時候。牠們會被餵完一生最後的一餐以便來增加重量。接著牠們會一一地被過磅，等牠們的主人數完鈔票之後，牠們會一隻隻

地被抬上卡車，這個時候，牠們開始感受到死神將要降臨，但是沒有人會同情牠們，車子飛快地在公路上奔馳，很快地，牠們被送到生命的終點站——屠宰場。

人間地獄的實況報導

在您的印象中，也許屠宰場只是一個把動物變成肉的地方，但是如果您有機會到這個人間地獄去走一趟，您可能會大驚失色，並且為那些動物朋友傷心落淚。有位記者叫做韓世子，他曾經聽過屠宰場種種殘酷的實況，但是從來沒有親眼見過，有一次，他想要報導屠宰場的情形，他託了友人輾轉引路才進了某

飲食與健康

家屠宰場，並且把親眼目睹的整個屠宰過程報導了下來，以下就是他的實況報導：

豬隻的嚎叫令人心酸淒涼

剛進入那棟建築物的時候，還算寬敞，我從前門進入，中間是一個很大的天井，左邊幾間是殺豬的地方，右邊是殺羊的地方，右邊稍前面一點點是殺牛的地方，這裡白天殺的是黃牛，夜間殺的是水牛。豬呢，也是在晚上殺的。我剛來的時候，剛好有一批從外面運到，牠們被拖入豬欄裡面時那種嚎叫的聲音，聽了真是令人心酸，那時候剛好是陰天，格外使我覺

得淒涼，我向右邊看去，滿地都是滴血的羊頭以及牠們的內臟，那種腥臭的味道真是令人作嘔，我徘徊在天井邊，呆立了很久，但是最後，我還是鼓起勇氣向殺羊的地方走去，我看到一桶又一桶的羊血微微地還在散發熱氣，一隻隻沒有頭的羊陳屍在地上的血堆裡面，還有幾隻無頭的羊倒掛在架子上被剝皮。

待宰牛隻哀淒恐懼的神情

穿過滿地羊頭和內臟的小路，我走到屠牛場的所在。裡面有二三十個屠夫，個個手拿一尺長的尖刀，雙腳踏在滿地鮮血的地面，地上有好幾個人正在剝一

飲食與健康

隻牛的皮，也有正在剖開牛的胸膛的，也有正在挖五臟的，也有正在用鋸子鋸開肋骨的，有的正在用斧頭砍斷牛的脖子，我向裡頭看去，還有三隻活牛熱淚不斷從眼睛流出來，痴痴地站在那裡，看著同類一一地倒在血泊之中。其中有一隻雙腿不停地在顫抖，似乎快站不住腳了，那種哀淒恐懼的神情實在是我一生中僅見。很快地，就有一個人走進來，把其中一隻牛牽到比較寬敞的地方，兩三個屠夫將牛的頭抬起來，另外一個人由後面用鐵鎚猛向牛的額頭鎚下來，“碰”的一聲，那隻牛馬上倒在地上，另外一個人拿著長長

的尖刀，由喉部下面用力地向心臟直刺進去，並且用力地在心臟裡面轉了兩三轉，鮮血馬上直噴出來。屠夫馬上用一個桶子去裝鮮血，這個時候，牛的四肢還在不斷地抽搐，兩眼瞪得大大的，嘴巴還呼呼作響，看到這裡，我幾乎要落下淚來，連呼吸都覺得困難。馬上呢？又有一個人剖開牛的胸膛，腸子內臟流得滿地都是，鋸子斧頭毫不留情地在支解著那個還在抽搐的身體，牠先失去了內臟又失去了頭，接著又失去了腿，牠的身體在我眼前被節節支解，此時，又有一隻熱淚盈眶的牛被牽了進來，我再也壓抑不住我內心的

飲食與健康

情緒，飛也似地往外面奔跑，連頭都不敢回。

不人道的宰殺是人的羞辱

這件事情過了好久好久，那些殘酷的景象仍然一幕一幕地浮現在我的眼前，我常常在想，人類的文明到底建築在什麼樣的基礎上，我們竟然用這種不人道的行爲加諸在那些毫無抵抗力的朋友身上。自命爲文明的人類，我們應該是感到光榮還是羞辱呢？以上是韓世子先生親眼目睹牛羊被宰殺、冤枉慘死的實況。

無辜的水族遭到淒慘的殺戮

各位朋友，生靈無數，何止是牛羊被宰殺的時

候才有痛苦，在殺大魚的時候，即使將牠的內臟都取出來，牠仍然能夠跟活的時候沒有兩樣在水裡游動，就算您把牠砍成一截一截，牠仍然寸寸跳動。烹煮鱈魚的時候，剛剛把牠放入沸滾的鍋內，牠便會在鍋內極力地跳動，上衝鍋蓋鏗鏗作響，聲音非常淒慘。活蒸螃蟹的時候，綁住牠的腳馬上加熱，牠想死也死不得，想跑也跑不了，牠在裡面非常驚慌地爬來爬去，事實上最痛苦最深的怨恨也不過如此而已，活殺螃蟹的時候，當我們用鋼刀把蟹身剝成兩半時，牠的蟹鉗仍然緊抓住我們的鋼刀不放，憤恨之情表露無遺。

飲食與健康

一隻田蛙被我們宰殺的時候，雖然牠的頭已經被我們斬落了，牠不時會用牠的雙手去摸原來的頭部，但是怎麼摸都摸不著，令人看了實在是想落淚。當牠的皮被剝下的時候，牠的全身仍然在跳動而且形狀跟人一模一樣，我們怎麼忍心吃得下牠呢？有的人喜歡吃活蝦，當您把活活的蝦的殼剝下的時候，把牠放進嘴巴裡面去咀嚼的時候，牠的肌肉仍然在抽搐。

活魚三吃與三叫鼠

有一種花鱸魚，耐熱最久。湯鍋裡面正在加熱的時候，牠往往還在裡面孤苦無助地在游動，我們怎

麼能夠忍心呢？在石門水庫，有一道菜叫活魚三吃，其中有一道菜是這樣的，廚師用溼毛巾包住魚的頭，然後把牠的身體放入油鍋裡面去炸熟，然後把牠的尾部淋上調味料，端上餐桌。當服務生把溼毛巾打開的時候，這條魚的嘴巴還能夠一張一合，眼珠子還能轉動。商人以這種噱頭表示這條魚很新鮮，而那些俊男美女們個個搶著筷子分吃而食，事實上最大的怨恨也莫過於此了。

飲食與健康

還有一道名菜叫做“三叫鼠”，就是把今天剛出生的小老鼠抓起來的時候，牠會叫一聲，沾上調味料的時候，牠還會叫一聲，放到嘴巴咬下去的時候，牠還會慘叫一聲。當牠滑進了食道，進入胃的時候，牠仍然不停地在蠕動，而吃牠的人正閉著眼睛舔著舌頭回味這道“人間的美味”，這一條小生命就這樣冤枉地死了。

名菜烤鴨與生吃猴腦

還有一道烤鴨名菜，是將鴨子關在鐵籠裡面，下面用火加熱，鴨子踏在愈來愈燙的鐵板上面，牠便

會不停地在走動，當牠走的汗流滿身、口乾舌燥的時候，牠便會去喝放在旁邊的調味湯，牠愈喝愈渴，愈渴就愈喝，直到牠喝到滿身的汗腺充滿了調味料的味道，可憐這隻鴨子就被這樣虐待到死。而那些食客呢？只管桌上的烤鴨好不好吃，才不管這隻鴨子是怎麼來的。所謂的生吃猴腦，就是將一隻活跳跳的猴子鎖在一張特製桌子的正中央，牠的頭蓋骨剛剛好露出桌面，那些食客個個談笑風生等待品嚐珍貴的人間極品，服務生拿著鋤頭和鋸子走過來，他訓練有素、神情冷漠地將猴子的頭蓋骨鋸開，可憐那隻猴子在桌子

飲食與健康

下面顫抖掙扎，高雅的紳士淑女們視若無睹，鉚頭輕輕地一敲，頭蓋骨便掉了下來，鮮嫩的猴腦便浮現在大家的眼前，那些按捺不住性子的食客們個個拿出特製的器具往猴腦就這樣地挖了下去，他們的談笑之聲、讚嘆之聲此起彼落，可憐那隻猴子正在忍受人間最殘忍的痛苦，牠眼睛往上翻，牠全身都在顫抖，連那張桌子整張都在顫動，人間最慘毒的謀殺案正在餐桌上演。

我們的行徑同樣可惡殘忍

聽到這裡，也許您會跟我一樣覺得這些人實在是

太可惡，他們不應該這麼殘忍，但是回想一下，我們的行徑跟他們又有什麼不一樣呢？差別只是在於他們生吞活吃，而我們是讓別人替我們把牠們凌虐至死、把牠們開腸破肚、把牠們剝皮抽筋、把牠們割肝取肺、把牠們頭足兩分、把牠們流血取髓、把牠們分屍包裝。然後我們就到高級市場裡面，神情自然的儘情地去挑選那些分裝在塑膠袋裡面，不會流血不會呼吸不會走路也不會顫抖的高級肉塊，回家之後，我們把牠大卸八塊，把牠合味調羹、把牠油炸煮煎，把牠端上桌面，然後我們就大呼小叫：大毛、二毛；大明、

飲食與健康

小華吃飯了，媽媽今天幫您們煮了好多吃的菜，有雞肉、有豬肉、有魚也有蝦，您們要多吃一點，以後才會聰明，身體才會像爸爸一樣強壯。最後，這些曾經受過極刑的死屍離開了刀俎鼎鑊而登上了宴席，而我們這些沒頭沒腦的紳士太太小孩們，全家樂融融地竟然唱起了讚美的歌來了。然後可憐的牠們就被眾人分吃而食了。那些動物朋友就這樣埋葬在紳士太太小孩的肚子裡面，牠們真是有怨難伸。那些四隻腳的朋友跟我們無冤無仇，完全是冤枉死的。

鱈魚的母愛令人鼻酸

各位想想看，我們到底比那些生吞活剝的人好到那裡去呢？所不同的只是我們藉別人的手來殺他們，以及我們找了一個很好的理由——爲了小孩的健康。天下父母心，但是那一隻動物沒有父母呢？如果說，有人殺了我們的小孩去養他的小孩，我們會怎麼想呢？人類的仁慈心到底是建立在什麼樣的基礎上呢？

古代有一個學士叫做周玉佳，有一次他在煮鱔魚的時候，煮完時他打開鍋一看，他很驚奇地發現這隻魚的頭跟尾都在水的下面被煮得爛爛的，但是牠的肚子卻翹在水面上，死得非常奇特，然後他就把這隻魚

飲食與健康

的肚子剖開來檢查，結果他發現這隻魚的肚子裡面滿的都是魚卵，這隻鱈魚竟然爲了保護牠的子女，寧可頭尾被煮被烹，至死都還不忘保護牠的子女，這種偉大的母愛，令人聽了都鼻酸。

烏魚母子情深感人至深

也許各位還不知道，小烏魚的母親在產下大量的小烏魚之後，因爲耗盡了太多的元氣，牠的雙眼會失明，小烏魚跟在母親身邊非常傷心，爲了讓牠們的母親早日恢復，趁母親看不見的時候，一隻一隻游入了牠們母親的嘴中。牠的母親誤以爲是其他的魚類而

把牠們吃掉了，當母親因為獲得很多元氣，兩眼漸漸復明的時候，當牠看到自己所吃的竟然是自己的親生子女，牠傷心欲絕而停止繼續再吞食，牠們的母子情深，真是令人感動。

將心比心怎忍骨肉分離？

在動物的世界裡面，牠們的母子情深跟人類完全是沒有兩樣的，難道我們不能夠將心比心嗎？為什麼我們要爲了口慾或是爲了到處都有的營養素而造成動物朋友們的骨肉分離呢？

我們都知道用魚鈎去挫魚是很殘忍的，我們也知

飲食與健康

道割下犀牛的角、大象的牙讓牠們死去是很殘忍的，我們也知道吃各種的野生動物都是殘忍的行爲，但是爲什麼我們不能夠知道：吃掉桌上的肉也是一種很不人道的行爲呢？我們是怎麼想的呢？全世界的保育團體及人士，他們都知道要保護鯨魚、保護海豚、保護各種野生動物，他們不斷地召開記者會，以最嚴厲的言詞來譴責那些各種虐待動物的行爲，爲什麼？因爲他們認爲這是非常殘忍的，對於他們的這種行爲，我感到非常的敬佩，但是我真是不瞭解，當他們進入餐廳，桌上擺滿了各種各樣的雞鴨魚肉，當他們用刀叉

切開盤中肉塊、用雙手撕開那些動物屍體的時候，卻絲毫沒有感覺到這是殘忍的。

宰殺經濟動物同樣殘忍

那如果您問他們說，這是為什麼呢？他們會告訴您說：牠們是經濟動物。這麼說來，宰殺野生動物是殘忍，宰殺經濟動物就不是殘忍嗎？難道牠們的痛不一樣嗎？這種說法說得過去嗎？或是說殺那些數目較少的動物叫做殘忍，至於那些數目較多的動物，就算我們殺掉牠們、吃掉牠們，也不能算是殘忍，是這樣嗎？這是那門子邏輯？人的愛心到底是建立在什麼

飲食與健康

基礎上？建立在數目上嗎？這種邏輯、這種愛心連我那五歲的女兒都說服不了。一年前，我的女兒只有四歲，有一天，我們在看一本介紹動物的書，其中有一頁在介紹野生動物，我就問她：野生動物可不可愛，她回答說：好可愛。我又問她說：牠們很好吃，我們把牠殺來吃，好不好？她很生氣的回答說：不好，爸爸您好壞。接著，我又翻到下一頁，是在介紹家畜的，我問她說：小豬可不可愛？她回答說：可愛。我又問她說：牠們很好吃，我們把牠殺來吃，好不好？她馬上又很生氣的回答說：不好，爸爸您好壞。我問

她爲什麼呢？她說：因爲牠們好可憐。我又跟她說：可是牠們是我們養大的呀。她說：爲什麼我們養大的，我們就要吃牠呢？對呀，各位朋友，這種道理連四歲的小朋友都懂，可是爲什麼連四歲的小朋友都騙不過的道理，卻能夠欺騙全世界數以億計的大人們這麼久呢？

怎樣才是真正的心好？

在很久以前，我還沒有吃素的時候，曾經有一個人要勸我吃素。我一臉不屑的就訓了他一頓，我跟他說：心好就好了，何必吃素呢？修心比修口更重要，

飲食與健康

您懂不懂啊？那一個人被我這樣一說，就楞在那裡，一句話都沒有說。我以為我打了一場勝仗，我沾沾自喜的大搖大擺就走了。回到家之後，我一個人躺在床上，不斷的思索著這個問題，我問自己說：什麼叫做心好呢？心好要不要有條件呢？還是嘴巴說說而已，是不是說心好就可以為所欲為呢？如果有一個小偷被警察抓到之後，他告訴警察伯伯說：我只不過是偷了人家一點東西，但是我的心很好，修心比修手更重要，對不對？那您能接受嗎？或是有一位殺人犯說：我只不過是結束他的生命而已，但是我的心很好呀，

修心比修刀更重要，對不對？您說好不好笑呢？而我殘害了這麼多動物的生命，吃牠的肉，喝牠的血，然後說：我的心很好，那麼我跟他們又有什麼不同呢？各位朋友仔細地想想看，心好要不要有條件呢？聖人說：殺盜淫妄酒都把它戒除了，才能夠算心好。而我今天，第一戒殺戒，我就已經犯了。不只是殺其身，食其肉，而且講起來還面不改色，那麼到底我的心好在那裡呢？我簡直是在強詞奪理。

吃素會不會營養失衡？

雖然我的內心有一點內疚，但是我很愛吃肉啊，

飲食與健康

所以隔一天我不甘示弱又找到了一個更好的理由去跟他爭辯，我理直氣壯的說：吃素會營養失衡，會沒有力氣，會使人喪失健康，您知不知道？所以提倡吃素簡直是在害人，您知道嗎？我的朋友就跟我說：「奧林匹克的馬拉松冠軍孫基中先生終生吃素，少林寺的出家師父武功高強，他們也是終生吃素，廟裡面有念佛修行的師父們這麼多人，他們都吃素，社會上有多少的居士他們都在吃素，自古以來，更是有無數的人吃過素，您肯定您的體力超過他們嗎？您肯定您的營養比他們更均衡嗎？我再舉個例子來說，在動物界

裡，大象、牛、馬牠們都吃素，牠們不但沒有營養不良而且體格壯碩，對不對？科學也已經證明肉類的營養，植物裡面統統都有而且更爲豐富、更衛生。所以說，吃素會營養不良的理由只能去說服那些不瞭解營養真相的人，否則連一個小孩子都騙不過。」

大家都吃素破壞生態平衡？

我不甘示弱的又提出下一個問題：如果大家都吃素，那動物會太多，生態平衡會被破壞掉。我的朋友就說：蚊子、蟑螂您吃過嗎？我搖搖頭。他又說：蜥蜴、蜘蛛您吃過嗎？我也搖搖頭。他說：那您看過

飲食與健康

滿坑滿谷都是蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛嗎？我也搖搖頭。他說：那您爲什麼不怕蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛會太多，而單獨擔心桌上的雞鴨會太多呢？您心裡在想什麼呢？我感覺我心事好像快被看穿了一樣。我馬上又提出下一個問題來反駁，如果大家都吃素的話，豈不是害那些以肉爲生的人要失業嗎？我們怎麼能夠爲了自己的利益而不去想想別人呢？我的朋友又說了：那您的意思是說，發明汽車的人沒有良心，因爲他使得很多抬轎子的人、拉三輪車的人失去工作嗎？或是說發明瓦斯的也沒有良心，因爲他使得很多以砍

柴為生的人失去工作，是不是這個意思呢？我啞口無言。他說：「時代進步只有對人類有好處，即使是一些要轉業的人也是有好處，況且小孩子也知道說：我們不應該爲了人類的利益而去殺生害命，對不對？」

天下萬物皆備于我

接著，我又引用聖人的一段話來作反駁，孟子說：「天下萬物皆備于我」，照這樣說，我們應該什麼東西都可以吃才對呀。我的朋友就說，那您平常是不是不論什麼東西都吃呢？我說當然。我的朋友就彎下腰從地上撿了一塊石頭，您吃看看？我楞在那裡，

飲食與健康

一句話都講不出來。他說：「所以，我們應該找一些吃下去之後，對自己也好對別人也好都不會有傷害的食物，對不對？」顯然，這一回合我又輸了，我接著又學起高僧打起禪語來了，我說：酒肉穿腸過，我佛心中坐。修行人應該沒有分別心才對，我們應該把肉當作菜一樣來吃下去，這樣才高竿。這句話聽起來真是高深莫測，我的朋友又說了：「您的意思是您能毫無分別的吃下任何東西嗎？」我說是的。他接著說：「您真的能面不改色、神情自然的吃下一盤的糞就像吃下一盤的菜一樣嗎？如果是的話，我馬上去製造一

盤讓您老人家試一試。」我說：您這個人講話怎麼這麼沒有水準？他說：「苦口的才是良藥，您仔細的想一想我說的有沒有道理？」我當時真後悔幹嘛打這種無聊的禪語呢？很顯然的這一回合我又輸了，不得已我只好將五教聖人都搬出來了。我說：五教聖人也沒有說要吃素啊，他說：就算五教聖人都說了，那您一定會吃素嗎？況且，人生在世，只要合理的事情就要馬上去做，跟五教聖人有沒有講有什麼關係？比如說，五教聖人也沒有叫我們天天要刷牙，那我們還不是天天在刷？況且五教聖人沒有硬性規定一定要吃

飲食與健康

素，一定有他們的苦衷，爲什麼？因爲人類的口慾已經很深了，如果他們硬性規定要吃素的話，那麼一定有很多人爲了要吃肉而放棄信仰，他們會爲了肉而放棄佛祖、放棄耶穌、放棄孔子，您信不信？如此一來，對整個社會的安定將會更不利，所以聖人每當講到這個問題的時候，不得已，只好語焉不詳、模稜兩可了。

佛陀循序漸進引導人們吃素

比如說，佛經上說：「要戒殺，您可以先吃早齋」。那麼有一些人就會因此說：佛陀說的啊，祂沒

有說一定要吃全素呀，祂說吃早齋就可以呀。佛經的話，比較有心的人就會注意到要戒殺以及佛陀要慢慢引導人們吃素的苦心。好比我們要勸一個人戒菸而說道：您可以先早上不要抽菸。但是這句話的意思不是說，您早上不要抽，下午您就可以大口大口的抽。

聖經與論語中的啓示

另外，聖經上說：「凡活著的動物都可以做爲您們的食物，這一切都賜給您們如同蔬菜一樣。」、「唯獨肉帶著血，那是牠們的生命，您們不可以吃」。您想想看，天底下去那裡找沒有血的肉呢？上

飲食與健康

帝這些話真是太矛盾了。那麼祂爲什麼要這樣說呢？這就好像說我們勸一個老煙槍戒菸，對他說：您什麼菸都可以抽，但是有尼古丁跟會冒煙的菸不能抽。大家都知道，這句話的意思就是要突顯出「不要抽菸」的用意。在論語中孔子曾說：若沒有符合以下條件的肉不吃：「新鮮、色澤好看、聞起來沒有腥味、有適合的烹煮方法、符合時節、煮完之後的肉要方方正正、沾了佐料要符合胃口」，煮過菜的人都知道，這盤菜根本做不出來，即使您做的出來，孔子只要找個藉口就可以不吃了，這不是暗示我們要吃素，那是什

麼呢？這些偉大的聖人爲了要教導我們這些慾望太深的人，就好像是手上抓著一隻小鳥一樣，抓太緊又怕把牠給掐死了，抓太鬆又怕不小心給牠飛了，所以聖人們講話才不得不出此下策，講得模稜兩可，難道我們不能夠體會一下聖人的苦心嗎？再說，應不應該吃肉這個問題，我們應該從衛生、營養、人道方面來探討才對，我們何必去曲解聖人的話來支持我們的慾望呢？我真搞不懂，爲什麼全世界這麼多人願意花那麼多的時間去尋找聖人沒有說不能吃肉，這種模稜兩可的證據。但是我只相信一個事實，從來沒有一個聖人

飲食與健康

說：「不能吃素」。並且還不斷的誘導我們吃素，只有這一點是可以被肯定的。大家有沒有注意到這一點呢？

吃植物不也是殘忍的殺生嗎？

各位兄弟姊妹，我朋友講的實在太有道理了，我這些膚淺的問題那裡能夠招架得住呢？我可以說是節節敗退、潰不成軍，但是我還是在慾望的邊緣掙扎，我又提出一個問題，這個問題非常特殊，我說：吃肉是殺生是殘忍，吃植物不也是殺生也是殘忍嗎？爲什麼我們獨獨去保護動物而去殘害植物呢？乾脆我兩種

都吃以示公平好了。他就說：因為動物比較高等。我說：那低等的植物就該死囉。他馬上啞口無言，但是過一會他說：因為動物會痛。我說：那您怎麼知道植物不會痛呢？他也啞口無言。過一會他又說：因為動物有毒，吃了比較會生病。我接著又說：您吃素只是爲了自己的利益，您所謂的愛護動物根本只是一個幌子，對不對？他馬上面紅耳赤，我想到的這個理由實在是太厲害了，我試了很多人，所向無敵，實在是太圓滿了。就這樣我有了一個很好的藉口，又多吃了幾年的肉，也多造了幾年的孽。其實說穿了，這都是口

飲食與健康

慾在作祟。

吃素可長養我們的慈悲心

一直到有一天，我坐在沙發上，我邊哼山歌邊剪指甲，我一不小心剪到了我的小指頭，我唉的一聲，一時痛徹心肝，鮮血直流，我馬上拿了兩張衛生紙握住了傷口，就坐在沙發上，過了幾分鐘，傷口仍然陣陣在抽痛，我在想我只不過是小小的一根指頭受傷，就讓我痛徹心肝，只不過是流了一點點的血就讓我心跳加速，那麼換一個立場想想看，那些動物朋友們被尖刀刺心、被利刃剖腹、被斷頭斷足、被滾湯給活

煮，被喝血啃肉，那種痛苦、那種恐怖要比我這小小的傷口痛上幾萬倍，人世間最悲最慘的事情也不過如此罷了，難怪那些聖人都叫我們不要吃肉，因為這實在太殘忍了。

全人類都應該吃素

我又在想，我的手指頭被剪了一個小小的傷口，我就大驚失色；而我的指甲被我剪了又剪，我還是可以哼山歌，我終於懂了，原來植物就像我的指甲、我的頭髮一樣，雖然它會生長但是沒有知覺，所以剪它的時候，它不會痛，因此，我們都應該吃素，這樣子

飲食與健康

比較有仁慈的心腸，對不對？

比如說，有一個人拿著一把手槍指著我的頭說：您要錢還是要命，我一定不會跟他說：我給您一半的命、一半的錢以示公平。我會跟他說：錢都給您好了，因為我的命比較重要。如果有人問我說：您是要您的手指還是要指甲，我也不會跟他說，各一半都給您。因為我的手指比起指甲重要太多了。所以，現在若是有人問我說：您要吃素還是要吃肉呢？我會毫不猶豫的告訴他說：全人類都應該吃素。我絕對不會跟他說應該吃肉配菜以示公平。因為動物跟植物比起

來，顯然是重要太多了。

這個就好像颶風天過後，我們的屋頂被吹破了一個大洞，我需要找一塊木板來遮蓋，現在我有幾個選擇，第一個是隔壁鄰居家裡的屋頂，第二個是門口的狗屋上也有一塊木板，第三個就是滿地都是品質更優良的木板，那現在我要請教您幾個問題，您會選擇那一個來遮蓋您的屋頂呢？您會放棄滿地都是更優良的木板而去搶隔壁鄰居家的木板嗎？就算您去搶人家的木板，只怕您也享用不了多久，因為對方如果有能力的話，他就會咬牙切齒，等待您有一天落魄了，再

飲食與健康

給您落井下石並且再向您吐口水，當然，您也可以跟那條狗搶那塊木板，但是難道我們的良心被狗給吃掉了嗎？所以算來算去，還是撿一塊滿地都是的木板比較自然比較合理，品質也比較好而且絕對不會有後遺症。所以既然滿地都是植物，而且蘊含著比肉類更豐富更潔淨的營養成份，那麼我們又何必一定要貪圖口腹之慾，去殘害生靈去跟他們結冤結仇？有一天，牠們會對我們來落井下石，您信不信？就這樣，這個被我多吃了幾年肉的理由，被我剪指甲的時候給「剪掉了」。

做人要講理不要當慾望的奴隸

我一直有一點緊張，爲什麼？因爲人生活在這世界上，最重要的事情就是要「講理」。我常常告訴我的家人、朋友或是我的員工：「做人要講理」。不要給慾望沖昏了頭，也不要當慾望的奴隸。但是如果我現在要講理的話，不就表示我不能夠繼續再吃肉了嗎？一時我有點緊張，但是忽然間，我念頭一動，我還沒有絕望呀，我還可以像以前一樣找出一千個理由來擾亂真理，我就可以繼續再吃肉了，這個並不困難，不到幾分鐘，我就找到幾個還不錯的理由，像是

飲食與健康

「一切隨緣」、「方便就好」、「不要爲了自己讓煮飯的人不方便」、「吃素朋友會跑光光」、「做生意不方便」、「吃牠們可以幫牠們超度」等等。並且我開始在想說那一個理由比較有說服力，聽起來比較不會幼稚，但是過了幾分鐘之後，我還是放棄了。

因爲，在我國中的時候，我有一個同學，他老是喜歡跟他的同黨到處去偷車，並且騎到那裡丟到那裡，我問他說：您爲什麼要去偷別人的車呢？他說：我也不是故意要偷呀，只是一時方便，沒有什麼惡意。我跟他說：您應該要儘早改過自新。他說：

「如果這樣做的話，別人會說我不講義氣。我的朋友會跑光光的。」他竟然講出這種話來，他竟然把他的方便、他的義氣建立在別人的痛苦上面，令人聽了非常的氣憤，但是回想一下，我比起他來又好到那裡去呢？我竟然爲了我的口慾而去找了一大串的理由把我的快樂、我的方便、我的生意去建立在那些動物朋友淒慘哀嚎上面，並且我還裝成像教父一樣說我在超度牠們，比起那位同學來，我真是比他還不如，他偷的只不過是別人的車而我偷的是別人的命。

我展開吃素的積極行動

飲食與健康

那我不是慾望的奴隸，我是什麼呢？並且爲了避免吃素，我就把我的朋友都假設成酒肉朋友一樣，他們都會離我遠去，那我不是個偽君子，我是什麼呢？我那裡還有勇氣去向我的子女說教呢？於是，就在那一天我作了我一生中最重大的決定——開始吃素，我不再花一分鐘一秒鐘去爲我的慾望找藉口，我也不再用盡心思翻遍所有的經典，找出一些模稜兩可的字句去曲解聖人的用意，然後來支持自己可以吃肉。並且我開始研究如何從植物之中吃的更健康。我也開始計劃如何推廣素食運動，讓世人遠離現代病的威脅，並且

我也要為動物朋友們向各位請命，請各位口下留情，並且我們應該發揮我們的愛心，讓牠們免於各種酷刑跟各種恐懼的折磨，讓牠們不必在冰冷的屠刀下淒慘的哀嚎。

我的希望

希望您在聽完這一捲錄音帶之後，即使您不能夠馬上素食，也請您注重自己的健康，減少吃肉，這樣就功德無量。即使，您無法減少吃肉，也請您千萬不要阻止別人或是您的小孩或是您的父母吃素的決心，您應該鼓勵別人吃素或是少吃肉，為什麼呢？因為我

飲食與健康

們可以隨意的舉出吃肉的上百個缺點，而它的優點只有一個，就是方便。我們也可以隨意的舉出上百條素食的優點，而它的缺點只有一個，就是不方便。但是這一點是可以克服的也是絕對應該要克服的。

大家一齊來推廣素食運動

爲了我們家人的健康著想，我們應該鼓勵他們全部來吃素，並且假如一個人吃素的話，他的一生就可以少殺四十三頭的豬、一千一百零七隻的雞、三隻羊、十一隻牛、以及四十五隻的火雞以及成千上萬的魚跟蝦，吃素有這麼大的作用，您想過嗎？現在全球

有六十億的人口，每一個人的口腹之慾是如此之深，所以在這個世界上每到天將亮的時候，就有無數的屠戶，手拿利刃，磨刀霍霍，刹時間全世界無數的生靈身首異處，牠們的屍首堆積起來比泰山還要高，牠們的血搜集起來比洞庭湖還要多，牠們的慘叫之聲像雷一樣在怒吼，實在是太殘忍。因此，提倡素食運動，實在是比任何的活動更具意義，也絕對比任何的保育活動更具功能，所以，我在此呼籲大家共同來推廣素食運動，不僅能讓您更健康，而且可以讓世人更有愛心，讓世界更祥和更溫暖，這也就是我們今天要製錄

飲食與健康

這一捲錄音帶的主要用意。因此我們結合了一群來自不同環境、不同身份、不同信仰但是有共同理想的伙伴們，運用非常有限的人力、物力共同創辦了「致遠服務社」，我們雖然沒有什麼經費，但是我們發動了我們的義工參與各種的公益活動，並且在非常拮据的情況下開辦了各種義務教學來提供正當休閒的活動，比如插花班、美術班、攝影班、針灸班、經典研習班、文藝班、美語班等等，這些班別可以讓社會人士參加正當高雅而且不必花錢的休閒活動，我們也將提倡素食運動列為我們最重點的工作之一，希望您能夠

共襄盛舉。

共同為動物盡一分心力

不論您是希望成爲我們的義工，或是參與我們的活動，或是您具備某種特殊才藝而願意成爲我們的義務老師，或是您具備團康的能力，或是您想投入推廣素食的行列，或是您想委託我們來製作這一卷錄音帶來分送您的親友，或是您想提供我們任何的協助或建言，不論您是任何團體或個人，也不論您是否有素食，都歡迎您來與我們聯絡，一起來爲這個社會以及動物朋友們盡一點心力。

飲食與健康

內容有所不足敬請指正

各位兄弟姐妹，這卷錄音帶的製作時間很短，因為我們認為只要晚一天出爐，就有很多的生靈又在受難；有很多的藉口不斷在上演；有很多的小孩被無知的父母在下毒；有很多的人正向癌症大步邁進；有很多的樹林正在大量的消失；有很多的水源被污染，而且每天有三萬人左右死於飢荒，所以不論這卷錄音帶能收到多少效果，我們都日夜的趕工，希望能夠早日完成，所以難免在內容上會有所不足、有所疏漏，敬請各位見諒並不吝指教，最後，我要向那些已經實

施素食的個人或團體致上十二萬分的敬意，也謝謝您的收聽，更希望您廣為宣傳，為子孫積一點陰德，謝謝您，祝您健康快樂！

飲食與健康

改革飲食 回歸自然 重建健康

健康之道 (The Way of Health)

姜淑惠醫師提供

一、食物的選取

◆以芽果蔬穀四大金剛為主，即：芽菜種子類；瓜果類；蔬菜類；五穀類

◆杜絕四高一低食物，即：高糖，高蛋白，高脂肪，高鹽，低纖維

◆常見食物分類：

健康食物：芽菜，瓜，堅果，種子，豆類，海帶，裙

帶菜，五穀，綠色蔬菜，根莖類蔬菜，豆腐，地區性水果

亞健康食物：土豆，芋，茄，熱帶水果，溫熱蔬菜
不健康食物：肉，家禽，魚，海鮮，蛋，奶油，乳製品，蔥，蒜，菇類，精製米麵，餅乾，紫菜（乾），味精，酒，人工調味料，飲料，巧克力，咖啡，甜食，蜂蜜，罐頭食品，罐頭水果，煎炸食品，醃燻製品，添加防腐劑，抗氧化劑食物

二、食物的調配

◆瓜類與水果必須單獨食用，但水果可和堅果及種子同

飲食與健康

食

◆食用水果一次不超過三種，酸性水果與甜性水果不可同食，亞酸性水果和酸性或甜性水果同食

酸性水果：桔子，柚子，菠蘿，檸檬，酸葡萄，李子，梨子，酸蘋果等

亞酸性水果：櫻桃，甜梨，蘋果，杏子，棗子，草莓，芒果，甜葡萄等
甜性水果：香蕉，蜜棗，無花果，柿子，乾水果等

◆蔬菜可和蛋白質類、澱粉類、脂肪類中任何一種同食
◆澱粉類不宜與蛋白質類同食，如要搭配，應以一種為

主，另一種少量

◆蛋白質類每次攝取限於一個品種，不可繁雜

◆脂肪類與蛋白質類不宜同食

◆澱粉類與脂肪類可同食

三、食物的加工

◆最佳方式：生食，快煮，水燙，快蒸，加壓煮，燜燒，文火慢煮，快速煎炒

◆不宜：冰凍，鐵板燒，烤，炸，烘，煨，燻，高溫高油煎炒，添加人工調味料

◆禁忌：微波爐，鹽浸醃製

飲食與健康

四、攝食時間

◆瓜類與水果應在飯前至少半小時或飯後三小時食用

◆二餐間隔不少於四個小時

◆有飢餓感方食，不餓不強食

五、幾點建議

◆斷除牛奶及乳製品（酸奶可食）

◆多吃水果蔬菜，減少蛋白質、脂肪和澱粉的攝取量

◆每餐食物種類宜單純，勿繁雜

◆以季節性、地區性食物為主，最好是有機栽培的，無農藥及化學製劑殘存

Diet & Health

改革飲食 回歸自然 重建健康

◆減少油鹽糖及其它人工調味料，以原色、原汁、原味為好，避免精加工的食物，如精製米、麵、糖、鹽等

◆三餐範例

早餐：水果全餐／全麥麵餅，饅頭，豆奶，燕麥粥

中餐：全五穀為主＋蔬菜（生、熟各一碗）為中心＋少量蛋白質

晚餐：蛋白質為主／澱粉類減半

飲食與健康

世界衛生組織公布的全球十大垃圾食物

一、油炸類食品

導致心血管疾病元凶（油炸澱粉）

含致癌物質破壞維生素，使蛋白質變性

二、醃製類食品

導致高血壓，腎負擔過重，導致鼻咽癌

影響粘膜系統（對腸胃有害）易得潰瘍和發炎

三、加工類肉食品（肉乾、肉鬆、香腸等）

含致癌物質：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用）

含大量防腐劑（加重肝臟負擔）

- 四、餅乾類食品（不含低溫烘烤和全麥餅乾）
食用香精和色素過多（對肝臟功能造成負擔）
嚴重破壞維生素，熱量過多、營養成分低
- 五、汽水可樂類食品
含磷酸、碳酸，會帶走體內大量的鈣，含糖量過高，
喝後有飽脹感，影響正餐
- 六、方便類食品（主要指方便麵和膨化食品）
鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）只有熱量，沒有
營養
- 七、罐頭類食品（包括魚肉類和水果類）

飲食與健康

破壞維生素，使蛋白質變性，熱量過多，營養成分低
八、話梅蜜餞類食品（果脯）

含致癌物質：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用）

鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）

九、冷凍甜品類食品（冰淇淋、冰棒和各種雪糕）

含奶油極易引起肥胖，含糖量過高影響正餐

十、燒烤類食品

含大量『三苯四丙吡』（三大致癌物質之首）

一隻烤雞腿 || 六十隻香煙毒性

導致蛋白質炭化變性（加重腎臟、肝臟負擔）

補鈣：蔬果不弱牛奶

蒲昭和先生提供

牛奶歷來被公認為是最佳補品。然而，美國一個提倡素食的組織竟向現代奶製品工業提出挑戰，宣稱蔬菜在預防骨質疏鬆方面也有益。根據是由於最新的研究發現：食用牛奶並不意味著人體不缺鈣，而常食綠色蔬菜同樣能補鈣壯骨。

據『美國醫學醫生委員會』發布的報告說，喝牛奶的人骨折的可能性並不比以素食為主的人低。早在一九九七年，哈佛大學公共衛生學院的研究人員，

飲食與健康

根據一份名為『護士健康研究項目』所提供的有關數據，這項涉及數萬名護士的研究向人們表明：終生飲用較多牛奶的人發生骨折的比例，並不比不食用奶製品的人低。而過去醫學報告說，蔬菜內雖含有一定量的鈣，因受到植酸和草酸等的影響，會減少人體對鈣質的吸收。但新的研究結果說，人體對有些蔬菜如芥菜、黃芽菜中鈣的吸收率大大高於牛奶。因而，常食素並不意味著人體就一定會缺鈣。科學家們經試驗檢測得出：一杯8盎司（一盎司=28.4克）的橙汁中含有350毫克鈣，其中有130毫克會被人體吸收。而8盎司

的牛奶中含有291毫克鈣，其中只有93毫克能被人體吸收（不到30%）。還發現，100克芥菜中含有69毫克鈣，有33毫克可被人體吸收；每100克大豆含鈣170毫克、每百克芹菜菜含鈣160毫克，它們中所含的鈣有50%以上可為人體所吸收利用。

牛奶含鈣量很高，其中的鈣質為何不能為人體更多地吸收和利用？科學家研究認為，這是因為牛奶中的磷含量也相當高，鈣磷比例不適當，會影響人體對鈣的吸收。另一方面，儘管奶製品含鈣量多，但是其中的脂肪也多，牛奶中的高蛋白含量也會阻止身體對

飲食與健康

鈣的適當吸收。所以，研究者認為，人體鈣來源也應多從蔬菜和水果中獲取。

宜常吃的富鈣蔬菜主要有：雪里紅、薺菜、小白菜、芥菜、香椿、蘿蔔葉、綠莧菜、豌豆苗、油菜苔、芫荽、扁豆、毛豆等。

生食療法

聽旅美學人吳永志醫學博士兼自然療法博士及其夫人吳馮潤鈺心理學博士兼自然療法博士的演講錄音小記
以下是吳博士講話的部分內容：

今天我們是要來講「怎樣得到健康」。

我們首先要知道，我們一生下來，就由一位造物主來照顧，它不但照顧我們，還關心我們的健康，所以它在我們的身體上放了個免疫系統，這個免疫系統就是「天然的治療能力」。在我們的身體之中，大家若是不自己亂丟垃圾，產生毒素的話，我們身體

飲食與健康

之中的免疫系統，就會自然地治好所有的病。當你生了病的時候，不要去求別人，只要求自己就可治好。所以你們今天來此聽演講，聽了之後，知道了所有的慢性病痛都不可怕，都是可以治好的。你要知道，我們人，就是靠吃東西才能活下來，但是吃要吃得對，吃得不對，吃錯了都會生病的。所以我們中國人常說「病從口入，禍從口出」這句話。所以會吃是很重要的。

所有的癌症及慢性病都是由於身心上的不平衡所造成的，要想治好你的病，必須先由心理上得到了平衡之後，再來進行身體上的治療才成。

吳夫人報告如下：

在美國我們遇到很多病例，他們都是由於心靈上得不到「愛」的照顧，很快的就失去了生命。在心靈上得到「愛」的人雖然得了嚴重的慢性病，甚至於是癌症病情都有了好轉，存活了下來。要想得到別人的「愛」，自己必須先要付出愛心是很重要的。你如果在自己病情許可的情況之下，去幫助那些臥病不起的人，這在自己的心理上會得到快樂與滿足的感覺，因為自己雖然得的是癌症，醫生宣布只有半年的存活了，可是我現在還有用，還可以幫助那些不能動的

飲食與健康

人，我們的生存是有價值的。在你幫助別人的同時，也可以得到別人的尊敬。去幫助別人，還可以忘掉了自己生病的煩惱。所以幫助別人忘掉病情，得到愛心是非常重要的。

喜樂和歡笑也是非常重要的，每天笑口常開，歡天喜地，氣血就會暢通。血氣暢通人就不會生病，氣血不通人就會生病，不病也會這裏痛那裏痛的。再來就是原諒別人也非常重要，我所說的原諒，是真正的原諒，不是口頭上的原諒，不能在口頭上說算了算了，而在心理上總是怒氣難消的經常想到那件不

愉快的事。因為你已經有了不原諒別人的心之後，在心理上就是在自心之中放了個定時炸彈，也等於把自己的心給綁了起來。所以我常勸人，當你生氣要想發洩時，最好的方法是原諒他，若是你不原諒他，而與他爭吵的話，事情會越鬧越大，對雙方的傷害就會更大，你若是用原諒的心，就可以大事化小，小事化無了，當事過境遷之後，對方想想自己不對時，他就會對你產生一種對不起的心來。若是不能原諒、非常生氣，這時我就勸他花一角錢，買個氣球帶在身上，一旦有了不如意的事，自己的氣要爆之前你把氣放掉，

飲食與健康

把氣放掉之後，若是還在生氣，你就再吹，吹滿了放，放了再吹，直到自己感到心平氣和為止。這時你的氣也出了，事也過去了，自己在心靈上也得到了大的解脫。若是你不用此法，一直在氣，你生氣，你身上的所有細胞就會脹氣，細胞脹滿了氣你就生病，細胞脹爆了，你一定會得癌症。生氣不能原諒別人的，用氣球來消除心中的怒氣、不平之氣的方法很有用，你可以試試。所以「愛心」、「歡喜心」幫助別人，原諒別人，多做善事，才是心靈上最好的良藥。

下面教大家如何按摩來打通穴道，消除酸痛。當

你身上感覺到那種不舒服的時候，你可以在不舒服的部位，或在其次穴道上按摩、拍打、或是捏捏，使血液通順，痛就會好了。

當我們生病的時候，最重要的首先必須找出其生病的原因，然後加以治療，可是大家不如此作，一有了病痛就趕緊去找醫生開藥來治療那些症狀，這樣做就等於是關掉了預警信號，吃藥之後症狀消除了，然而病變卻在不斷增長，這就是各種慢性病形成的主因。所以說當你感到不適時，不要急著去找醫生開藥消除症狀，而是去找出其原因，加以根治。

飲食與健康

消化不良也是生病的主因，人不可以天天吃大肉大魚的那些東西，因為吃了那些爽口的東西之後，我們的身體承受不了就會生病。天天吃也等於是慢性自殺，慢慢地來毒死自己。口裡吃著好吃，可是身體卻受不了而生病，那就不如難為一下嘴巴。吃一些有益於自己身心的食物以增進健康呢？增進健康的食物，就是新鮮的蔬果穀芽。等一會兒，吳醫生就會告訴我們如何吃才能吃出健康。

每一個牙齒，都代表五臟六腑中的某一部分，經常咬合，就會促進臟腑的運動而增進健康。經常咬會

促進大腦細胞的運動，促進免疫系統的功能，增進荷爾蒙的分泌，使你的頭腦好，人不老化，口水也會增多，幫助消化，消化好，不會有胃病。食物到了口裡之後多咬，就會很快地消化，消化了就是營養。食物到口之後，咬不了幾下就送下肚中，這是丟，丟進肚中的食物不消化就是垃圾。所以必須把食物放在口中多咬，就是不吃東西，平時也經常扣齒有了口水就嚥下去，也會幫助消化，增進牙齒的健康，大便也會通順，大便不通暢，就會堆積在腸中，也就等於在腸道中堆了一堆垃圾。人就會吸收到宿便中的毒素。每天

飲食與健康

吃三次，大便也要三次才算最正常，每天大便一次，也算便秘。（道家有一秘訣「扣齒嚙津，滋補養顏」特記於此，以供參考）。

要想清除體內所堆積的垃圾，「斷食療法」是最有效的。因為斷食之後，我們身體之中的運輸系統，得不到新增的營養，才會去找那些平時堆積的東西，來加以吸收利用。體中的膽固醇正常了，尿酸也正常了，精神也好了。所以少吃才會健康，營養過多就會生病。當你得到健康之後，也要使你身邊的人們得到健康，才算是真正的健康，若是別人不健康，只有你

自己健康，病菌早晚還是會侵害到你的，所以說，大家都健康了，病毒才會遠離我們，我們也才算是得到了真正的健康。

風池穴是控制全身神經組織的穴道，當你身體感到不舒服時，在風池穴中已經堆積了垃圾，如果你在風池穴上推推捏捏，拍打幾下，腦血的大門就開了，你也會覺得舒服了。耳朵上佈滿了兩百多個穴道，耳的形狀就像是胎兒在母親的體中一樣，它上面的穴道也通向於人的全身，你每天在耳垂上多拉幾次，你的頭腦會好，壽命也會增長，按摩整個耳朵也等於按摩

飲食與健康

了五臟六腑。在按摩的方法上，你可以將食中二指放在耳的兩側，上下推拉，也可以用手指捏捏，只要每天多作幾次，就會增加身體的健康。當我們坐久了之後，就會感到腰酸背痛，這是由於坐的姿勢不正確所引起的，這時你將雙肩向上提起，再向下一沉，在一提一沉之中你就得到了很好的運動。多作幾次腰酸背痛就會好，精神也得振作，這是因為人體在構造上骨盆就像是鍋子，雙肩及胸骨就如同鍋的蓋子，鍋與蓋之間有了偏差，人就會不舒服，當你提振幾次之後，鍋與蓋之間已經嚴密了，所以不適的感覺就會消失。

油及脂肪不能多吃，油製食品更是不能多吃，吃多了就會生病，因為油多了就會堆積在體內不易消化，它必須靠肝來分解，這會增加肝的負荷，當肝未分解它時，它會堆積在血中。穴道一被堆積了太多的油，就會不通，人就會有各種的病痛，油要少吃，身體才會健康。

氣功對健康也很重要，由於時間不夠不能向大家介紹，在國內推行的外丹功的預備式非常好，手一抖動，身體中的病毒就會隨抖手而排出體外，所以說外丹功是一項很好的運動。

飲食與健康

愛心、喜悅、關懷別人、幫助別人、多做善事這些都是心理學上最重要的，也是心靈上的食物。仇恨心、發脾氣、不能原諒別人，這是腐蝕心靈的毒素，也就是慢性自殺，希望大家天天進用心靈上的食物，去掉那些毒素，使心理上先健康起來。下邊的時間就由吳醫生來報告。

吳博士講話的部分如下：

剛才各位聽了有關心理學及按摩與氣功的介紹之後，我想大家已經知道了如何治療心靈的方法了。治療的方法就是愛，心情平和，常常喜樂，這些都是心

靈上的糧食。當心靈有了足夠的糧食之後，我們才會快樂。當人們少了這些糧食時，就會發脾氣，人一發脾氣，身體的所有細胞就會脹氣，人發脾氣會疲倦，身體中的細胞脹大了就會生病，細胞病了，人也病了；細胞爆了，人就會得癌症。現在你已經知道防治之道後，我們再來談談如何增進身體的健康了。我們常說「病從口入、禍從口出」，所有的病，除了心理上的不正確之外，都是吃出來的，所以說，吃非常重要，吃得對，人就會健康，吃不對人就會生病。天天吃大魚大肉的人，會生病，天天吃素的人，在美國並

飲食與健康

不低於吃肉的人，其原因就是他們不知道吃的方法、吃的時間，吃的方法對、吃的時間也對，人就會健康。吃得不對，時間上也不對，人就會生病。

當我們一生下來，造物主就給了我們三個時鐘。第一個時鐘是免疫系統的時鐘，第二是心理時鐘，第三是生理時鐘。心理上的時鐘，剛才大家已經聽過報告了。現在我們來談談免疫系統的時鐘，及生理上的時鐘。

我們每天的時鐘分配如下：

第一是排泄時間：是在4~12點之間。

第二是供應食物的時間，是在12~20點之間。

第三是身體之運輸與送補營養到各個組織的時間，是在20~4點之間。

現在我們首先來談免疫系統的時鐘。我們的免疫系統是在百會穴下方的重果腺（松果體）。它會在每天約12~13點的時間之內，在全身之中進行修補及排除病毒的工作。但必須要在它所能工作的條件之下它才工作，否則會靜止不動的，在它的修補時間之內，你的眼睛要閉起來，人要完全靜止，房中不能有光。也就是說當它進行修補時人最好是息掉房間中的燈，還需要閉起眼睛來睡著了才成。在美國有人作了一次實

飲食與健康

驗，當一個人按照修補的時間之內，完全睡著了，房間中的燈開得亮亮的，經過儀器測驗，修補工作幾乎等於零。所以說我們想要消除疲勞，得到健康千萬不可支用了自我的修補時間，過了此一時間之後，睡的時間再長，也只是得到一點休息，而損失了的卻無法修補回來。所以嬰兒及小孩，在睡覺時給他們戴上帽子，給他們戴上帽子的作用，不是用來保暖，而是保持他的修補時間。

在排泄方面，我們爲了維持其正常化，早上最好是吃些水果，因爲水果中有足夠的營養，也有很多纖

維及水分，同時它會很快的幫助腎臟清除與排泄。如果只吃水果還不夠，過半小時之後，才可以吃些你自己所需要的食物。

12~20點之間，應盡量吃些能夠供應一天所需要的食物。在此食物之中，最好是生鮮的蔬菜，因為蔬菜含有很多纖維，可以幫助排泄。

我們是一個活生生的人，我們吃的東西當然也要活生生的才好，因為吃了這些食物才能得到足夠的營養。什麼是活生生的東西呢？新鮮的水果是活生生的，新鮮的蔬菜也是活生生的，我們自己發的各種芽

飲食與健康

菜更是活生生的。(芽菜不可以到市上買，市上的芽菜都是用藥物催芽的，吃了有害健康)。如果患了肺病、感冒、洩肚子，就不可以吃全生的，吃時可以在滾水中燙一分鐘，取出來就吃，既可避免生冷，蔬果的生命還在，吃下去對人有益，若是煮過了三分鐘，蔬果中的生命已去，人吃了等於吃了垃圾，是得不到利益的。如果吃的是素食罐頭，或是人工合成的加工食品，因其生命已失，而又加添了一些有害人體的東西進去，人若吃了非但無益，而且有害。這也就是爲什麼全吃素的人也會得癌症的原因。

我們在體質上想要得到改善，在時間上可分爲五個階段來進行，你不必由每天的大肉大魚一下子就改過來，可以慢慢的改進，只要你按照時間改進，你一定不會生病，而且身體會很健康。你們在第一個階段之中，由每天的大肉大魚的食物中少吃一點，另外加添一些生鮮的蔬果，就可以了，這段時間是五年，過了五年你就必須調整到肉魚的量減少，生鮮的蔬果加多，身體才不會生病，吃到六、七年之後，就必須進入全素食了，如果還停留在第二階段的生活之中，身體又會生病了。到了第八、九年之後，就要進入到第

飲食與健康

四階段了，在此階段所吃的東西可以一半生吃、一半熟吃，才可以保持健康。第九年之後就要進入第五個階段了，在第五階段之後，就要全部吃生鮮的蔬果才行，那時你就可以活到一百二十歲無病而終了。若是患了癌症的人，在飲食上必須一下子進入第五階段才行，不但要求全部生鮮，還要多吃青綠的才好。再加上心靈的改善與氣功按摩的幫助，很快就會好轉的。到了第五階段之後，在時間上又要改變，食譜如下：

早上一定要吃生鮮的水果，吃完水果之後，你認為還不夠時，可以在半小時之後吃一些你需要的食

物。

中午你可以吃些芽菜、生鮮蔬菜。

一粒豆中它有足夠的蛋白質，也有足夠的碳水化合物。我們若是吃了完整的蛋白質，到了體內，必須分化成氨基酸之後，再由肝來合成蛋白質，才能吸收。我們若是吃了芽菜情況就不同了，因為豆一經發芽之後，就會將全部的蛋白質轉化成氨基酸，我們吃它之後，到了小腸，就可以吸收了，這就是人類聰明的地方。豆若是不經過發芽，它有一種保護自己的東西，那就是植物醣，這種東西是除了保護的作用之

飲食與健康

外，它最大的功用是催豆發芽。當豆一浸水，在一定的時間之後，這種醱就轉化成了氨基酸，催豆發芽，醱已轉化之後人吃了就無害了。醱若不經轉化，人吃了不能吸收，到了大腸之後，才為大腸菌所分解，變成了氣體，必須排出，這就是吃了未經發芽的種子所構成的。

吃生鮮蔬果不可以有農藥，爲了防止吃到農藥，你可以先將蔬果清洗乾淨之後，用一盆清水，加三四匙鹽，再切上一、二個檸檬，同時泡三、四分鐘，將菜取出再用清水沖洗乾淨即可。晚餐可吃與中午同樣

的食物。食物中營養的分配量也很重要，蛋白質不能吃的過多，吃多了會得癌症。每餐用量分配如下：碳水化合物70%~77%，蛋白質12%，油（脂肪及其製品）10%，維他命礦物質1%。美國人的蛋白質及油的分配量都太高，不可採用。

癌症的治療方法上，有西醫、中醫，維他命、食譜等多種。在此多種的治療方法中，西醫是絕不能看，因為他們看了要活最多五年，再不然他就說無救了。最好的方法是食譜的飲食療法，再配合上心理上的愛心、悅樂、氣功、按摩等就可以得到好轉。

飲食與健康

患有子宮癌及攝護腺癌的人，在心理上是有了心結解不開，又失去了愛的照顧，再來就是吃甜食太多。若是在情感及食物上得到改善，很快就會好起來的。乳癌及肝癌都是由於吃油類及其製品太多，加上情緒心結所致。如果不吃油及油類製品，心情上得到改善，加上食物療法，很快地也會好的。

電視不可以看太久，太久了就會得血小板過低症，得此病的人，手稍微一碰就會瘀血，若是不減少看電視的時間，五至十年之內就會患血癌，由血癌而骨癌及肺癌，是十分可怕的。電視不可以看得太久。

放射線不能多照，因其一旦進入人體它可以停留十年之久，每年多加一點點，時間久了沒有癌症的人，也有癌症了。千萬要當心。

大便每天要排除三、四次才好，才算正常，要大便正常，吃的食物必須是全部生鮮的才有此效果。只有排洩的好，腫瘤就會消失的快，病也好的快。所以癌症不可怕，只要自己有信心，在心靈、情緒、愛心、關懷、悅樂、助人、多做善事，再配合食物療法，一定很快就會好的。

飲食與健康

良善的訊息可以產生美麗的水結晶

文/趙意紅 整理/大紀元編輯部 照片/日本 I H M 研究所提供



日本 I H M 研究所的江本勝博士(Masaru Emoto)等人自1994年起，以高速攝影技術來觀察水的結晶。他們新近發表了實驗結果《來自水的訊息》一書，證明帶有『善良、感謝、神聖』等的美好訊息，會讓水結晶成美麗的圖形；而『怨恨、痛苦、焦躁』等不良的訊息，會出現離散醜陋的形狀。而且無論是文字、聲音、意念等，都帶有訊息的能量。

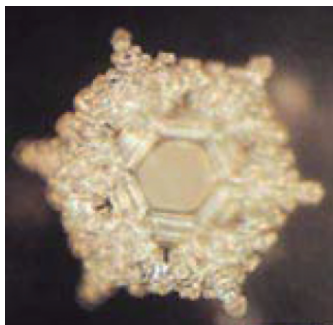
1. 讀到『真噁心討厭，我要殺了你』的水，真醜！
這一張是讓水讀了『真噁心討厭，我要殺了你』所拍的照片。報告指出：這是最近日本年輕人經常掛在嘴邊的話，實驗結果發現水結晶醜陋歪扭、破碎、散亂的樣子恰似『真噁心討厭，我要殺了你』的意涵。我們是不是也常聽到台灣的孩子們這樣說話呢？我們似乎應該趕快教導孩子們不要再傳遞這樣帶有『歪扭破碎』訊息的語言了。



『真噁心討厭，我要殺了你』

飲食與健康

2. 讀到『愛和感謝』的水，出現最漂亮的水結晶！這張是讓水『讀了』文字『愛和感謝』後拍下的水結晶照片。實驗者說，在當時拍攝的許多水結晶照片中，從未見到過如此漂亮的水結晶。看來這世界上沒有比『愛和感謝』更美的訊息了。我們如果常常表達『愛和感謝』，是不是能讓我們地球上的水、和身體裡的水變得如此漂亮動人啊？



『愛和感謝』

Diet & Health

良善的訊息可以產生美麗的水結晶

1. 聽《田園交響曲》的水，很愉快哦！

這是讓水聽了貝多芬《田園交響曲》的水結晶照片。實驗報告寫到：交響曲

《田園》的曲調明快、爽心，是貝多芬的代表作之一。這張美麗結晶照片似乎証明良性音樂可以給水活性、愉快的感受。



聽《田園交響曲》

2. 聽到《離別曲》的水，也淒然心碎？

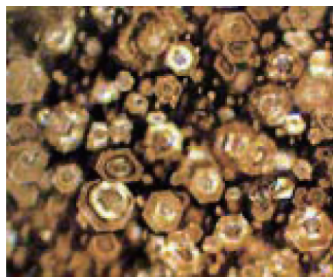
這是聽了蕭邦的《離別曲》的水結晶照片。圖片

飲食與健康

報告說：沒有比得到這張水結晶時更令人感到吃驚的了。攝製這張照片的顯微鏡的倍數與其它照片是一樣的，但是《離別》的曲調竟讓基本形狀的水結晶被完整地分化得更小，成為地地道道的離別模樣。

3 · 聽重金屬音樂的水，似乎解體了？

江本博士拍攝了許多讓水「聽」音樂的照片，發現讓水聽了歌詞不雅的現代重金屬音樂（樂團名稱未

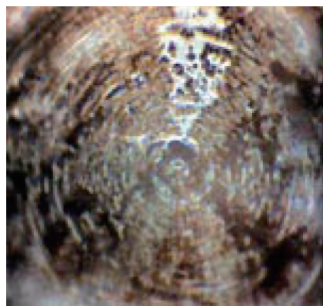


聽《離別曲》

公布以免困擾），水呈現出解體的影像，似乎打散了原有的結晶形狀。實驗顯示，音樂與歌詞都可能帶有良善美好或醜陋不佳的訊息。

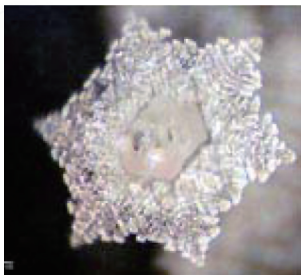
各國『愛和感謝』的文字，都有美好動人的能量？

讓『看』日語、英語和德語的『愛和感謝』，竟然全部都呈現出精緻美麗的水結晶！實驗的原水用的是同樣標準的精製水。結果，雖然使用了不同的語



聽重金屬音樂

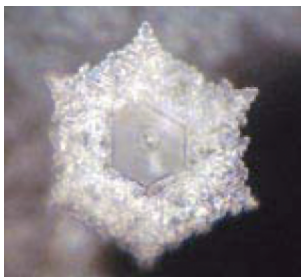
飲食與健康



看日文的『愛和感謝』



看英文的『愛和感謝』



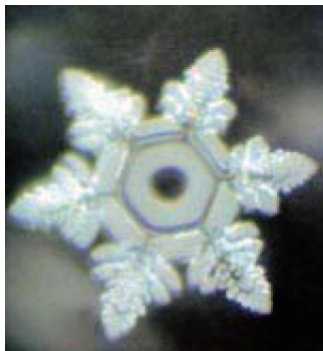
看德文的『愛和感謝』

言，卻形成了結構相似的結晶！實驗者猜想，『語言是由大自然的振動而產生』的，即使國家不同，語言也不同，但是，因為大自然的天理相同吧，所以同樣意思的文字，就顯示出相同的形狀了。實驗者也以『智慧』和『宇宙』等字樣實驗，結果三國的文字也

都同時呈現出結構相似的美麗結晶！

良善的意念，也讓水結晶美麗動人？

這是在接受500個人『美好訊息』意念前後的水結晶照片。原本的水看不出形狀，但在接受美好訊息後，呈現出美麗動人的結晶！實驗者請求全日本500名波動指導員（也就是江本博士主辦的波動學的畢業生們）在1997年2月2日下午2點鐘，同時對放在實驗者辦公室桌



接受『愛的信息』
之後的水結晶照片

飲食與健康

上、來自東京品川的一杯水發出意念。每個人都懷著『水變乾淨了，謝謝』的願望，從日本各地在同一時刻發出了『愛的信息』。這樣就照出了這張接受到來自全國的『愛的信息』的水結晶照片。當然，實驗過程沒有做任何物理性的變化處理。攝製組的全體成員看到這樣漂亮的影像時，個個都被感動得淚水盈眶。人善良美好的意念似乎有著不受距離影響的偉大能量！

實驗說明

現任 IHM 總和研究所所長，以及 IHM 國際

波動之友會會長的江本勝先生，因為經營『美國低周波治療器執照公司』，開始接觸最新的『水』研究技術，引發他將『水』冰凍後的水結晶照相的研究構想。自1994年開始，江本先生展開了一連串對『水結晶』的科學探索之旅。

江本勝先生將MRA（共鳴磁場分析器）運用在水結晶的研究調查中，得到了許多驚人的成果，並在日本造成轟動。他表示，這些研究結果顯示：所有的物質特性也會影響水的特性，水的波動（頻率）可以解釋所有物質的特性。他的研究室也取名為『波動研

飲食與健康

究室』。

I H M綜合研究所，以高速攝影技術來觀察水結晶的形狀。實驗程序是：把實驗水分別滴在一百個試皿中，在冷藏室冷凍 \approx 個小時，通過顯微鏡將有結晶的冰用200至500倍的倍率拍照它的頂端部位。

『水』能夠分辨訊息中的正、邪、善、惡嗎？
『水』也能夠接收到來自聲音、文字、音樂、意念的
良善或邪惡的訊息嗎？

這是不是說明了『意念』是有物質能量的？善與惡的意念會影響著人體與大自然？

水分占人體重量的60%~70%，地球表面積有70%被水覆蓋，這些水接收到我們人類給予他們的善念還是惡念的訊息呢？人的身體和地球生態會有什麼樣的變化呢？

人類如果希望世界更美好，也許並不是追求更多的物質金錢，而是多發出『良善』的訊息，不是嗎？不需我們多說，只要看看『愛和感謝』的訊息呈現出的水結晶便知道了！

