

# LIVING WELL

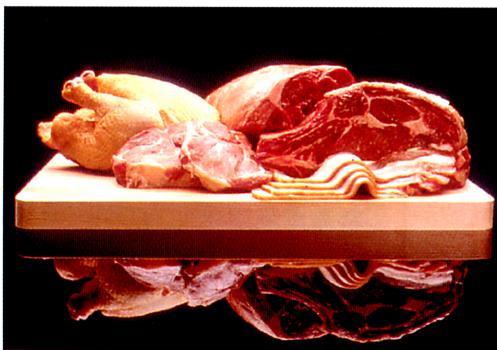
## 素食神話幻滅(2)

文：袁維康

過去十多年社會普遍認為素食是至健康飲食，彷彿只有吃素才會獲得健康的身體。

葷腥的肉食被渲染是毒素、萬病根源。營養師宣傳的金字塔式飲食，亦偏重於米飯等五穀類。

但誠言，回顧近年所有的科學証據，卻得出剛剛相反的結果。



我們原始的祖先一直以肉食、脂肪配合蔬果種籽和果仁為生。考古學發現他們的遺骸，擁有強健的骨骼結構，肌肉發達及整全堅固的牙齒。後來開始務農耕作之後，餐膳便加入了五穀和豆莢類。日出而作，日入而息的農夫生活，當然比狩獵來得輕鬆自在，但卻付出了代價。那些以素食為主的古人骸骨，都被發現有齶齒、膿瘍、骨病甚至病菌滋生。

畢生致力深入不輟，研究偏遠原始民族的飲食，牙患與健康關係的著名牙醫DR. WESTON PRICE發現，那些主糧是五穀豆莢類的民族，當然遠較現今城市人健康，但卻奈何比那些以肉類、海產為生的，有更多的齶齒，及其它頑疾。

最近以DR. E. CHERASKIN做的調查結果與DR. W. PRICE的一致。他調查了1040名牙醫夫婦，以美國康奈爾大學所編的「康奈爾健康指標CMII」作客觀評估，發現食用動物蛋白質愈多的人士，便愈少病痛。再者，86年加拿大醫學會發表的科研文獻，更指出蛋白質不足會導致心肌耗失，因而出現冠心病。

然而，若攝取蛋白質時缺乏脂肪搭檔，蛋白質便難以被適當運用。因此所有天然食物如蛋類、奶類、魚類及肉類均不會是低脂的。低脂高蛋白餐膳問題多多，包括引致生長過速，及耗殆體內儲存維生素A及D。

### 充足動物蛋白質較高大

研究馬雅MAYAN古文明的遺骸發現，若長期無動物性的食物，竟得一些有趣的結論。考古學家發現在馬雅古文明早期，有充足肉類供食用時，男性平均骸骨高大約165厘米。而在文明的末期，低下階層男性的高度已下降至只有157厘米，與一般侏儒的相約。但同時，統治階級的男性，平均高度則約170厘米。低下階層的男性食糧盡是粟米和豆類，而統治階級卻有少量動物蛋白質作補充。現今，若某些人真的遵從，現時大部份營養師所鼓吹，偏重於米飯等五穀類的金字塔式飲食，說不定將來亦會出現這樣兩極化的後果。

### 全素食縮短壽命

素食主義者經常宣稱肉食縮短壽命，這亦是流行的謬誤。我們撇除現今的醫療科技的因素，集中研究偏遠落後的傳統民族飲食時，則會發現實際上同樣食用大量的肥膩肉類，和全脂牛奶產品的俄國高加索山區居民，仍然以長壽著稱。在厄瓜多爾維卡班巴VILCABAMBA居民，亦以各種各樣的動物食物，包括全脂牛奶和肥豬肉為生，他們亦著名長壽。巴基斯坦罕薩HUNZA長壽的人民，同樣以高脂奶製品的形式來攝取豐富動物蛋白質。但另一方面，南印度全素食居民，卻是全球壽命最短的。

### 素食阻礙礦物質吸收

在飲食欠缺動物產品，不僅難以獲得充足質優的蛋白質，而且亦會出現缺乏許多重要礦物質的情況。這是因為以素食為主的飲食，欠缺吸收礦物質的脂溶性催化劑。此外，在五穀、麥皮及豆類含高量的植酸PHYTIC ACID與鈣、鐵、鋅、銅和鎂等，形成不水溶的植酸鹽PHYTATE，阻礙這些重要礦物質的吸收。科學家一致同意，第三世界國家食用含高量植酸的五穀類、黃豆等，是導致人民出現廣泛礦物質營養不良的原因。

現時市面上的豆奶也爭相仿效奶製品，以再額外添加高鈣來作招徠，結果當然是多此一舉，淪為販賣花招。

反之，肉類裡的鋅、鐵、鈣和其它礦物，就來得較容易被吸收了。

我們不應該低估缺乏這些礦物質的危險。缺乏鈣質和鐵質的毛病眾人皆知，但缺鋅質時出現的毛病便較少提及。只是輕微鋅不足，導致動物生下畸形後代，如兔唇顎裂與殘障等。在人類缺鋅可導致低能智障，學習遲緩。缺鋅男性則生育力減退，而鋅的最佳的來源是葷食，尤其是牡蠣和紅肉。(待續)