

LIVING WELL

素食神話幻滅(3)

文：袁維康

B12動物性蛋白質是唯一含大量維生素B12的天然食物；肝和腎是最佳來源，蛋、肉、魚和芝士中含量也很豐富。雖然素食人仕以為螺旋藻、海苔、褐藻KELP等也含維生素B12，但科研已證實，人體無法吸收和運用，這些類似維生素B12的物質。



素菜欠維生素B12

因維他命B12首先由兩種胃液消化，然後除非有「內因子」(INTRINSIC FACTOR)一種黏液蛋白：MUCOPROTEIN ENZYME存在，否則維他命B12在消化道內是很難被吸收。而「內因子」是無法結合植物中的維生素B12。進食大量這類的植物，反而有礙內因子的運作，最終出現維生素B12不足。

「內因子」的形成異常複雜，依賴多從因素，如當時鈣的水平，胰臟酵素及上腸道酸鹼度要適中等。維他命B12的最初症狀是神經系統的異常，例如灼痛、針刺麻痺感，四肢無力、應變能力及觸覺衰退、走路和說話困難、以及四肢抽搐等。它的不足會造成類似早老癡呆症的腦部損害，這種腦部損傷的症狀包括：嘴痛、麻木或僵硬、死亡恐懼感、刺痛、針刺感或忽冷忽熱等。1988年有一個研究進一步發現，有為數不少的精神病房裡的長期病人，血液維生素B12水平是極低的，證明維他命B12與精神病的關連。因「內因子」的形成能力隨年齡驟降，而65歲以上的老年人縱使不吃素，也有2%-42%欠缺維生素B12的危險，更何況素食的老年人。

在外國，堅持茹素的人仕，當發覺身體有點不對勁，便自行到診所注射維生素B12。此舉對有些茹素的人仕來說，更成了定期的習慣，來預防營養不良。

高等動物不吃全素

由於單獨食用五穀類和豆類植物是無法供應所有必需氨基酸，素食主義者必須注意保持兩者，在每頓膳食的平衡。素食亦傾向磷質不足，而大部份人的磷質來源是肉類。這便是素食人者較多蛀牙其中一項原因。素食者經常有困難維持血液和組織的酸鹼度的適當平衡，因為這個複雜調衡機制，需要充足的蛋白質和礦物質來運作。

仔細檢視，哺乳類動物的生理和進食習性，你會發現無高等的動物是嚴格素食主義者。所有靈長類動物都吃葷的。大猩猩和黑猩猩一直被認為是吃素的，實質牠們一直從黏附在葉子和果子的昆蟲蛋和幼蟲，甚至可獵殺其它小動物和猴子，來攝取蛋白質。其他靈長類也吃蟋蟀、蒼蠅、啮齒目動物、小羚羊等其它動物。就是其他被確認為素食的，如牛和其它反芻動物，他們總從黏附在草和植物的昆蟲蛋和幼蟲攝取蛋白質。另外，牠們的胃和小腸包含相當數量的單細胞動物類。這些微細的動物幫助牠們消化草的纖維，跟著本身亦會被消化和吸收。

只有當前現今的世界，才有一部份人能真正跟隨嚴格素食。以往在鄉鎮衛生欠佳的環境，食物是經常有蟲及其卵存在。印度教徒HINDUS一直以進食這些小昆蟲、幼蟲及其蟲卵，來吸收維生素B12，預防惡性貧血的出現。印度教徒也吃奶製品，甚至一些部族有吃白蟻習慣。但當這些印度教徒移居英國後，生活在比老家食物衛生嚴緊得多的環境，令他們惡性貧血患病率明顯大增。

食肉飽和脂肪不致癌

流行的「健康忠告」勸人減少吃紅肉，因這些紅肉含飽和脂肪遠比魚類及禽鳥的白肉為高。事源於1993年科學家HAENSZEL所作備受質疑的低劣研究，他宣稱食肉及飽和脂肪與癌症，特別是腸癌有密切關連。研究一出即被無知的傳媒，高調大肆報道。(待續)