

# 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 ( 2015.10重印)

ISBN 978-7-5546-0514-1

. 为… . 弘… . 全素膳食—食物养生  
. 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

印 次: 2015年10月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0514-1

定 价: 8.00元

# 目 录

<b>一、长寿的秘诀</b> .....	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
<b>二、“吃素”是最宝贵的一把金钥匙</b> .....	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
<b>三、高钾食物——防癌的秘密法宝</b> .....	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
<b>四、吃素可以防癌</b> .....	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
<b>五、用素食来换血</b> .....	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
<b>六、肉食的害处 .....</b>	<b>41</b>
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
<b>七、癌症防治小常识 .....</b>	<b>50</b>
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
<b>后 记 .....</b>	<b>上圆下因法师 / 62</b>
<b>附录一：荤素食品营养成分比较表 .....</b>	<b>64</b>
<b>部分素食的必需氨基酸含量 .....</b>	<b>65</b>
<b>提高智慧食品营养成分表 .....</b>	<b>66</b>
<b>附录二：酸性碱性食物选择表 .....</b>	<b>67</b>



# 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,但因为蛋白质摄入量也非常高,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。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 权

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，乃至于肝癌。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



和未老先衰已是司空见惯。表面上好像平均年龄提高,但事实上是婴孩死亡率降低。至少在美国四十岁以上的人的平均寿命五十年来没有增加。医学科学技术发达,但是没有延长寿命,这是令人质疑的。

现在事实证明,适当的素食不但能防病,而且可以治病。这类的书籍和杂志,真是举不胜举。随便在美国哪家书店,这方面的书都是琳琅满目。在细节上,营养学家的说法略有出入,有些强调小麦芽,尽管细节不同,但大体上都提供了素食能治病的铁证。

亨利毕勒博士在他所著的《食物才是您的良药》中说:西药在任何情形下都有副作用,往往会引起其他毛病;相反的,食物则没有这个缺点。他行医五十年,都是以食物来治疗各种疾病。病人包括一些好莱坞明星,葛萝莉亚·史旺生从1927年起就是他的忠实学生,后来不但活得很长,而且一直保持青春。书中强调蔬菜与健康的密切关系,有一章是《蔬菜是您自我医疗的良药》,他举出很多如何用蔬菜来医病的例子,他曾用苜蓿、鲜奶和全麸面包治好一位农夫多年的皮肤溃烂毛病,那位农夫从此再也不敢食用猪肉、白糖和白面。另外治疗糖尿病的方法是先让病人休息两三天,这段时间只吃芹菜、荷兰芹、四季豆和意大利瓜煮的汤,然后回到适当的饮食,但也以素食为主。等到尿糖又出现时,再喝两三天的菜汤(不加盐),一直寻求到适合个人的饮食,尿糖控制住为止。他的说法是:胰脏的主要化学元素是钾,胰脏功能不健全时,才会有糖尿病。如补充钾,则会恢复胰脏的功能。钾在蔬菜里含量最丰富,尤其是钾对钠的比例,蔬菜是鱼肉的百倍。书中还提到用素食消瘦的例子,一位女



明星有柚子般大的子宫瘤,也靠两年素食消掉了。

毕勒医生本人吃长素,1965年出书时,他已近80岁。他对饮食的建议是少吃加工的食品和肉类,多吃蔬菜和全麸谷类。

以素食为良药的实行法可分两大支派。一派主张一切生食,尤其是以芽菜为主,当然治病成功的例子很多,但可能不适于中国人的胃口。另一派的吃法是以糙米、小米、荞麦和煮熟的蔬菜为主,叫大型生物相饮食法(Macrobiotics),根据居住地的气候、环境来决定详细吃法,强调食用季节性和地方性的食物,所采用的食物包括种子类(芝麻等)、海藻、叶类蔬菜、根菜(萝卜)、干果、新鲜水果、五谷等,菜是煮或蒸,少吃油盐,调味用味噌。大型生物相饮食法在美国很风行,各地都有中心,近来癌症患者使用此项饮食法恢复健康的例子很多。

如果进一步说明素食为什么能治病防病,则需谈到钾和钠。前面提到植物含钾最高,如以钾对钠的比例为标准,南瓜是360(即钾是钠的360倍),黄豆是331,香蕉是380,橘子是221,相反的,鸡鸭鱼肉最多不超过3到5,火腿是0.3,即钠高于钾,龙虾是0.9,以上是取自美国农业部的资料。总而言之,一般蔬菜和水果都在200以上,而经过加工的食品,如糕饼、罐头等,都在1以下。

为什么钾跟我们的健康有密切关系?原来细胞如要维持正常功能,必须摄取钾,排斥钠。细胞内钾是钠的10倍左右,如果细胞受损害失去钾的话,就会立刻开始繁殖分裂;在生长中的细胞和癌细胞,其所含钾和钠的对比,少于正常细胞。钾和钠能控制细胞的生长。癌细胞能无限制地生长,



可能和钾有直接关系,这方面的研究还在初步阶段。目前统计学已有报导,各国癌症发病率和钾的摄取量成反比,说明钾对癌症可能有预防作用。蔬菜能治癌症,也可能和钾的摄取量增高有关系。一般说来,高血压和钠的过多有关,而钾能降血压,素食的人如不过分吃盐,是不会有高血压的现象的。据美国政府调查,正常人应该摄取钾多于钠,钾和钠的比例是2:1,但事实上现在摄取比例是0.7,难怪美国癌症、心脏病是致死的首位,在世界上居于领先地位。



### 三、高钾食物——防癌的秘密法宝

雷久南

#### 1. 钾与钠的比例——防癌的秘密

钠和钾都是我们身体需要的东西，但是钾的含量应维持在钠的2倍以上。现在国内的食物可能和美国的食物差不多，但刚好相反的是，我们现在吃的钠却是钾的2倍，这怎么能跟我们的老祖宗相比呢？一万多年前人类摄取的钾是钠的16倍，从16倍变成0.5倍，你想差别有多大？而由此引起的毛病可多了！一个是糖尿病，一般人会想，也许是糖吃太多了，当然，这是有影响的，但主要的原因还是在于胰岛素分泌得不够。胰岛素的分泌是受钾的影响，钾会刺激胰岛素的分泌，当我们饮食中钠吃得多，钾吃得少，胰岛素的分泌就少，这就产生糖尿病。还有一个是高血压，有人用动物做实验，给动物吃很多的盐，发现血压会上升，而给它吃很多的钾，血压又会下降，所以钾和钠的比例会影响血压。

正常的细胞里面，钾和钠有一定的比例，普通是5到10左右。而细胞在生长与分裂的时候，钾和钠的比例则会减小，癌细胞的钾和钠比例就少于正常的细胞，所以钾和钠的比例反映出细胞分裂的讯息。长期吃太多的盐，加上空气、环境的污染，几个因素一综合就得癌症了。根据统计，世界上几个盐吃得多的国家，癌症比例也高；盐吃得少的国家，癌症的比例就低。从钾与钠的比例看来，钾吃得越多，癌症越少，



等于有保护作用。钾是水溶性的,像罐头、豆腐,本来含钾的成分很高,但在加工中都被水冲掉了,剩下来的只是蛋白质。

植物是钾最好的来源,因为植物能够浓缩钾,现在一般人蔬菜都吃得比较少,因为生活富裕,大部分的人喜欢吃鸡鸭鱼肉,但是动物不是钾很好的来源。举例来说:在还未调味之前,就是没有加盐之前,一般钾跟钠的比例也最多只有3到5;只要加一点盐的话,马上变成0.1,就是钠是钾的10倍。但是像蔬菜、黄豆,钾跟钠的比例大概有200至300,香蕉有200,西瓜有100,橘子、苹果都有200以上。所以,吃蔬菜、水果是钾最好的来源。

## 2. 含钾丰富的食物可以防癌

钾和钠的摄取量,会影响癌症的发展。美国德州大学安德森医院的Jansson博士将全世界二十个国家的资料做分析,结果发现凡摄取多量钾的地区,其患癌人数较低,又发现凡年龄大者,身体中已有的钾极易从细胞膜漏出,一般细胞内含钾量,常是钠的10倍,在分裂(增殖)的情形下钾对钠的比例减少;癌细胞也是如此,细胞受伤时钾漏出则癌细胞立刻开始繁殖;老年人患癌的机会增加,也是因为细胞中钾的含量减少之故。细胞学的研究发现,有些癌细胞,如果在它的培养液中增加了钾,它会突然变成正常细胞下的血癌细胞,本来不能造血,但将其培养液中的钾提高到10倍以上时,即出现造血现象。由此证明钾的比例对癌细胞的形成有密切的关系。所以饮食疗法就是运用钾钠的增减来治疗癌症,亦即少吃盐还不够,必须同时增加钾的摄取。



### 含钾丰富(钾多钠少)的食物:

大豆粉、枣、胡桃、香蕉、南瓜、甜橙、杏仁、大豆、黑麦谷粒、麦胚芽、玉米粉等,多为天然蔬菜、水果,其中以大豆粉为最高,比值为830,以上皆为具有抗癌作用的饮食群。

### 不利于癌症病人的食品:

肉类食品及人工制品,如糖果、饼干、罐头、面包、熏肉、罐装玉米、罐装豌豆、火腿、一般蛋糕、青橄榄、冷切腊肠、苹果饼、鱼子酱、龙虾等均为钾少钠多,比值在1以下,是不利于癌症病人的食品,少吃为妙。

由以上的科学报导,我们可知饮食上以蔬果类素食为主,将是防癌、抗癌的最佳方法,偏肉食、酸性食物常是致癌的最大原因呢!亦即我们于日常饮食中:

(1)摄取了太多的酸性食物:肉类、卵、鱼、白砂糖、白米、酒、海产等,使我们的血液变成酸性。

(2)吃了太多钠多钾少的食物,而成为癌细胞生长的最佳环境。因此只要患者或有心防癌的人们能实施蔬食、粗食,使我们的血液变成碱性,再配合医学治疗,相信治愈机会将大大增加的。

日本的片濑博士就曾言:“万病的发生是由于一元酸性的血液。”而由摄取动物油脂及胆固醇所引起的血管粥样硬化、心脏病、高血压、脑充血、中风、胆结石等等更是致命病症。

(摘自《防癌养生长寿的秘诀》)



附：一般食物中钾与钠的含量表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例Ratio K/Na
水 果					
1	苹果	Apple	459	4	115
2	苹果酱	Applesauce	354	9	39
3	杏子	Apricot	1198	4	300
4	杏子干	Dried apricot	4441	118	38
5	罐装杏子	Canned apricot	1642	5	328
6	香蕉	Banana	1141	3	380
7	黑莓	Blackberry	733	4	183
8	越橘	Blueberry	338	4	85
9	樱桃	Cherry	780	8	98
10	椰子	Coconut	1161	104	11
11	椰子干	Dried coconut	2667	—	—
12	蔓越橘	Cranberry	357	9	40
13	蔓越橘酱	Cranberry Sauce	136	5	27
14	黑加仑	Currant	1654	13	127
15	枣	Date	2939	5	588
16	无花果	Fig	880	9	98
17	罐装无花果汁	Canned fig juice	703	9	78
18	无花果干	Dried fig	2903	154	19
19	综合水果罐头	Fruit cocktail	762	23	33
20	醋栗	Gooseberry	703	5	141
21	罐装醋栗汁	Canned gooseberry juice	476	5	95
22	柚子	Grapefruit	300	2	150
23	葡萄	Grapes	452	9	50
24	番石榴	Guava	1272	18	71
25	柠檬	Lemon	419	6	70

为什么要素食

续表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
26	芒果	Mango	574	21	27
27	哈密瓜	Muskmelon	569	27	21
28	橙子	Orange	662	3	221
29	木瓜	Papaya	711	9	79
30	桃子	Peach	797	4	199
31	罐装桃子汁	Canned peach juice	621	9	69
32	梨子	Pear	537	8	67
33	罐装梨子汁	Canned pear juice	449	5	90
34	凤梨	Pineapple	344	2	172
35	罐装凤梨汁	Canned pineapple juice	449	5	90
36	李子	Plum	1234	8	154
37	红李子	Prune type	725	4	181
38	石榴	Pomegranate	658	8	82
39	李子干	Dried plums	2770	32	87
40	葡萄干	Raisins	3461	122	28
41	覆盆子	Raspberry	876	4	219
42	冰冻覆盆子	Frozen raspberry	454	5	91
43	草莓	Strawberry	714	4	179
44	冰冻草莓	Frozen strawberries	472	5	94
45	橘子	Tangerine	423	7	60
46	西瓜	Water melon	209	2	105
<b>坚果及种子</b>					
1	杏仁	Almond	3506	18	195
2	加盐杏仁	Salted almond	3506	898	3.9
3	苏木	Brazil nut	3243	5	649
4	腰果	Cashew	2105	68	31
5	榛子	Filbert	3193	9	355
6	花生	Peanut	3057	23	133



续表



序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
7	煮咸花生	Salted peanuts	815	3402	0.2
8	花生酱	Peanut butter	3039	2753	1.1
9	大胡桃	Pecan	2735	微量	>500
10	阿月浑子果	Pistachio nut	2204	—	—
11	芝麻	Sesame	3289	272	12
12	葵花子	Sunflower seed	4173	136	31
13	核桃	Walnut	2087	14	149
<b>谷类、面包</b>					
1	大麦	Barley	726	14	52
2	饼干	Biscuit	290	2994	<0.1
3	法国式面包	French bread	408	2631	0.2
4	葡萄干面包	Raisin bread	1057	1656	0.6
5	黑麦面包	Rye bread	658	2527	0.3
6	裸麦粗面包,黑面包	Pumpernickel	2059	2581	0.8
7	白面包	White bread	386	2300	0.2
8	全麦面包	Wholewheat bread	1238	2390	0.5
9	荞麦	Buckwheat	2032	—	—
10	碾碎的干小麦	Bulgur	1188	—	—
11	玉米粉	Corn meal	1125	5	225
12	玉米片	Cornflake	4559	544	8.4
13	通心面	Macaroni	894	9	99
14	松饼	Muffin, plain	567	2000	0.3
15	麦麸松饼	Bran muffin	1955	2032	1.0
16	玉米松饼	Corn muffin	612	2182	0.3
17	面	Noodle	617	23	27
18	麦片	Oatmeal	1597	9	177
19	糙米	Brown rice	971	41	24
20	白米	Rice	417	23	18

为什么要素食

续表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
21	爆米花	Puffed rice	454	9	50
22	甜面包	Sweet bread	508	1660	0.3
23	硬甜面包	Hard sweet bread	440	2835	0.2
24	全麦甜面包	Sweet whole wheat bread	1325	2558	0.5
25	燕麦	Whole grain rye	2118	5.1	423
26	小麦(冬)	Winter wheat	1678	14	120
27	小麦(春季)	Spring wheat	1706	14	122
28	通用面粉	All purpose flour	431	9	48
29	麦麸	Wheat bran	5085	41	124
30	小麦芽	Wheat germ	3751	14	268
<b>蔬 菜</b>					
1	菜蓟	Artichoke	780	78	10
2	芦笋	Asparagus	706	5	141
3	罐装芦笋	Canned asparagus spears	753	1070	0.7
4	冰冻芦笋	Frozen asparagus	1084	9	120
5	酪梨	Avocado	2055	14	147
6	甜菜根	Beetroot	1064	190	5.6
7	罐装甜菜根	Canned beetroot	758	1070	0.7
8	绿叶菜	Green leafy vegetables	1448	330	4.4
9	绿花菜	Broccoliflorets	1352	53	26
10	冰冻绿花菜	Frozen broccoliflorets	1093	77	14
11	结球甘蓝	Brussels sprouts	1627	58	28
12	包心菜	Cabbage	951	82	12
13	红包心菜	Red cabbage	1094	106	10
14	皱叶甘蓝	Savoy cabbage	1098	90	12
15	大白菜	Chinese cabbage	1113	101	11
16	青江菜	Spoon cabbage	1319	112	12
17	胡萝卜	Carrot	1269	175	7.3



续表



序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
18	花菜	Cauliflower	1338	59	23
19	芹菜	Celery	1160	429	2.7
20	瑞士甜菜	Swiss chard	2259	613	3.7
21	板栗	Chestnut	2059	27	76
22	板栗干	Dried chestnut	3969	54	74
23	菊苣	Witloof	735	28	26
24	青菜	Greens	1562	—	—
25	羽衣甘蓝叶	Collard	1819	195	9.3
26	玉米	Corn (raw)	699	微量	>140
27	罐装玉米	Canned corn	440	1070	0.4
28	冰冻玉米	Frozen corn	916	5	183
29	黄瓜	Cucumber	689	26	27
30	蒲公英	Dandelion	1801	345	5.2
31	大蒜	Garlic	1819	77	23.6
32	姜	Ginger root	1114	25	45
33	辣根	Horseradish	1867	26	72
34	辣根制成的调味品	Prepared horseradish	1315	435	3.0
35	芥蓝	Kale	1097	218	5.0
36	大葱苗	Leek	819	12	68
37	生菜头	Lettuce head	886	30	30
38	卷心莴苣	Iceberg lettuce	754	39	19
39	草菇	Straw mushrooms	1822	66	28
40	芥菜	Leaf mustard	1197	102	12
41	秋葵	Okra	971	12	81
42	冰冻秋葵	Frozen okra	993	9	110
43	绿橄榄	Green olive	132	5770	<0.1
44	成熟橄榄	Ripe olive	69	1659	<0.1
45	希腊橄榄	Greek olive	—	11932	—

为什么要素食

续表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
46	洋葱	Onions	648	41	16
47	脱水洋葱	Dehydrated onion	6273	399	16
48	阿拉斯加豌豆	Alaska pea	1433	9	159
49	罐装豌豆	Canned pea	435	1070	0.4
50	冰冻豌豆	Frozen pea	680	585	1.2
51	青椒	Green pepper	792	48	17
52	洋芋	Potatoes	1495	11	136
53	洋芋片	Potato chips	5126	<4500	>1.1
54	南瓜	Pumpkin	1080	3	360
55	萝卜	Radish	1314	73	18
56	海菜	Seaweed (dulse)	36560	9458	3.9
57	海草	Kelp	23918	13640	1.8
58	菠菜	Spinach	2132	322	6.6
59	冰冻菠菜	Frozen spinach	1606	259	6.2
60	马铃薯(夏天)	Summer potato	889	4	222
61	马铃薯(冬天)	Winter potato	1189	3	396
62	灰胡桃	Butternut	1546	3	515
63	番薯	Sweet potato	893	37	24
64	芋头	Taro root	1958	27	73
65	番茄	Tomato	1107	14	79
66	罐装番茄	Canned tomato	984	590	1.7
67	番茄酱	Paste tomato	4038	172	23
68	冰冻混合蔬菜	Frozen mixed Vegetables	943	268	3.5
69	菱,荸荠	Water chestnut	1746	70	25
70	水田芥	Watercress	1177	217	5.4
71	山药	Yam	2341	—	—
72	酵母	Yeast	9063	236	38
73	啤酒酵母	Brewers yeast	8591	549	16

续表



序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
<b>豆 类</b>					
1	蚕豆	Broad bean	726	6	121
2	鹰嘴豆	Chickpea	3615	118	31
3	牛豆	Cowpeas	1955	18	109
4	小扁豆,兵豆	Lentil	3583	136	26
5	利马豆	Lima bean	2118	36	59
6	罐装利马豆	Canned lima beans	1007	1070	0.9
7	冰冻利马豆	Frozen lima beans	1987	667	3.0
8	成熟利马豆	Mature lima beans	6936	18	385
9	绿豆	Mung bean	4663	27	173
10	绿豆芽	Mung bean sprout	1012	23	44
11	豌豆	Peas (whole)	4559	159	29
12	剥荚干豌豆瓣	Split pea	4060	181	22
13	菜豆	Pinto bean	4463	45	99
14	红豆	Red bean	4463	45	99
15	罐装红豆	Canned red bean	1198	14	86
16	四季豆	Snap bean	970	28	35
17	罐装四季豆	Canned snap bean	431	1070	0.4
18	冰冻四季豆	Frozen snap bean	758	5	152
19	黄豆	Soybean	7607	23	331
20	豆腐	Bean curd,Tofu	191	32	6.0
21	黄豆粉	Soybean powder	4150	5	830
22	白豆	White bean	5425	86	63
<b>肉 类</b>					
1	腌熏猪肉	Bacon (sliced)	590	3084	0.2
2	加拿大式腌熏猪肉	Canadian bacon	1778	3578	0.5
3	牛肉	Beef	1610	295	5.5
4	脑	Brain	993	567	1.8

为什么要素食

续表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
5	鸡肫	Chicken gizzard	1089	295	3.7
6	牛心	Beef heart	875	390	2.2
7	羊肉	Lamb	1340	340	3.9
8	牛肝	Beef liver	1275	617	2.1
9	猪肝	Hog liver	1184	331	3.6
10	猪肉	Pork	1295	320	4
11	火腿	Ham	1542	4990	0.3
12	博洛尼亚香肠	Bologna sausage	1043	5897	0.2
13	法兰克福香肠	Frankfurter	998	4990	0.2
14	腊猪肉	Pork (cured)	1007	5597	0.2
15	猪肉香肠	Pork sausage	635	3357	0.2
16	火鸡派	Turkey pot pie	517	1674	0.3
17	小牛肉	Veal	1450	410	3.5
<b>鱼 类</b>					
1	鲈鱼	Bass	1161	308	3.8
2	鲤鱼	Carp	1297	227	5.7
3	鲶鱼	Catfish	1497	272	5.5
4	鱼子酱	Caviar	816	9979	<0.1
5	蚌	Clam (soft)	1066	163	6.5
6	蚌干	Hard clam	1411	930	1.5
7	鳕鱼	Cod fish	1733	318	5.4
8	罐装蟹	Canned crab	4536	499	9.1
9	鳕鱼	Haddock	1379	277	5.0
10	青鱼	Herring (raw)	1905	336	5.7
11	龙虾	Lobster (cooked)	816	953	0.9
12	贻贝	Mussel (meat only)	1429	1311	1.1
13	牡蛎, 蚝	Oyster (meat only)	549	331	1.7
14	海扇	Scallop	1796	1157	1.6

续表



序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
15	虾	Shrimp (shelled)	689	438	1.6
16	虾仁	Shrimp (flesh only)	998	635	1.6
<b>牛奶制品</b>					
1	奶油	Butter	104	4477	<0.1
2	酪乳,白脱奶	Buttermilk	635	590	1.1
3	乳酪	Cream half	585	209	2.8
4	卡蒙伯尔干酪	Camembert	503	—	—
5	切达干酪	Cheddar	372	3175	0.1
6	农家鲜干酪	Cottage cheese	386	1039	0.4
7	意大利干酪	Parmesan	676	3329	0.2
8	瑞士起司	Swiss cheese	472	3221	0.1
9	美国起司	American cheese	363	5153	<0.1
10	蛋	Egg	521	493	1.1
11	冰淇淋	Ice cream	821	286	2.9
12	牛奶	Milk	654	227	2.9
13	羊奶	Goat milk	816	154	5.3
14	人奶	Human milk	231	73	3.2
15	酸奶	Yoghourt	649	231	2.8
<b>糕饼甜食</b>					
1	蛋糕	Plain cake	358	1361	0.3
2	水果蛋糕(深色)	Fruit cake (dark)	2250	717	3.1
3	水果蛋糕(浅色)	Fruit cake (light)	1057	875	1.2
<b>糖</b>					
4	白脱糖	Butterscotch	9	299	<0.1
5	牛奶糖	Caramels	871	1025	0.8
6	巧克力糖	Chocolate (sweet)	1220	150	8.1
7	巧克力牛奶糖	Chocolate fudge	667	862	0.8
8	软糖	Jelly beans	5	54	<0.1

为什么要素食

续表

序号	食物名称	英文名	钾(毫克/磅) Potassium mg/lb	钠(毫克/磅) Sodium mg/lb	钾钠比例 Ratio K/Na
<b>咸饼干</b>					
9	椒盐饼干	Saltine	544	4990	0.1
10	苏打饼干	Soda biscuit	554	4990	0.1
11	全麦饼干	Graham biscuit	1742	3039	0.6
12	饼干	Assorted goodies	304	1656	0.2
13	葡萄干饼干	Raisins cookie	1234	236	5.2
14	脆饼干	Shortbread	299	272	1.1
15	巧克力饼干	Chocolate chip	608	1819	0.3
16	多福饼	Donuts cake	408	2273	0.2
17	发面饼	Yeast cake	363	1061	0.3
18	红糖	Brown sugar	1560	136	11
19	白糖	White sugar	14	5	2.8
<b>派</b>					
20	苹果派	Apple pie	363	1365	0.3
21	香蕉派	Banana custard	921	880	1.0
22	越桔派	Blueberry pie	295	1216	0.2
23	蛋挞派	Custard pie	621	1302	0.5
24	桃子派	Peach pie	676	1216	0.6
25	胡桃派	Pecan pie	558	1002	0.6
26	南瓜派	Pumpkin pie	726	971	0.7
27	葡萄干派	Raisin pie	871	1293	0.7
28	大黄派	Rhubarb pie	721	1225	0.6



## 四、吃素可以防癌

### 1. 吃素可以防癌

赖基铭

素食者以谷类、豆类、蔬菜及水果为主,其罹患癌症的机率是否比一般人低,的确是一个有趣的问题。我们虽然没有详细的统计资料,显示出家人或一般宗教素食者得癌症的比率较低,但根据国内外一连串报告证实,素食确实可以降低患癌的危险性,比起喜吃鱼肉者好发癌症,有极明显的差异。

美国德州大学的詹森博士,曾陆续做了一系列流行病学的调查统计与观察,而提出一项癌症成因的假说,他认为癌症的发生,和细胞早期电离子(钠、钾离子)的变化有关。他经由对地质、地理、人种、饮食生活方式、食物、年龄、纬度、高度等研究,举证历历,进而提出这种理论——当细胞内的钾离子K愈高,钠离子Na愈低(即钾比钠之比值愈高),患癌的危险性就愈低,反之则增加。当研究素食者体内及尿液中电离子含量的变化,及食物含量的比对分析,皆符合这项说法,则吃素可以防癌,除了有统计上的资料支持外,学理上也获得印证。

詹森博士对食物中电离子含量的分析,显示谷类、豆类、水果及蔬菜都是属于有较高钾钠比值的食物,反观鱼、肉等动物食品虽然有相当的钾离子含量,但因钠离子含量偏高,使得钾钠比值大大降低。



吃太咸(含过多的钠离子)食物的国家,像日本、韩国及中国,罹患胃肠道癌者皆有明显增加,如:食道癌、胃癌、肝癌等。而日本的胃癌患者常伴随高血压。这些被证实与饮食太咸有关。依照以上观念,低钠(少吃鱼肉、不加太多盐巴)与高钾(多吃谷类、豆类、蔬菜、水果等)的饮食方式,对健康是有益的,防癌效果更好,有明显的加强作用,因此我们鼓励大家吃素。

国外素食者,其食物摄取以新鲜蔬菜、水果为主,含有较高的维生素A、C,纤维;肠道中的纤维可以促使钠离子自肠黏膜细胞清除,降低细胞内钠离子浓度;而维生素A、C均有降低细胞内钠离子及提高钾离子之作用,使钾与钠的比值改变,有益细胞,加强了素食的功效。台湾素食者之食物摄取比例,目前无统计资料可参考,不过据了解,以豆制品为主,至于新鲜蔬菜(未烹煮)及水果之摄取量,相信为数不多,因此我们除了鼓励百姓用素食外,也建议改变食物摄取的方式,增加富含纤维及维生素A、C等的各类蔬菜与水果为食物。

## 2. 天然防癌饮食

专家建议,多吃红、黄色蔬果,亦可防止心血管疾病。

饮食防癌已渐成新时代保健的趋势,美国农业部人类营养学研究中心教授拉塞尔指出,综合数个流行病学及防癌的研究证实,摄取 $\beta$ 胡萝卜素及其他抗氧化营养素,可在体内抵抗自由基对细胞的侵害,足以作为防治癌症及心血管疾病的利器。因此他建议,百姓多吃红、黄色蔬果,以及深绿色的叶类蔬菜,当作防癌的饮食。



拉塞尔发表的论文指出,近年来,已有多篇实证研究说明营养素与慢性疾病的关系,尤其是抗氧化营养素(如维生素C、维生素E、 $\beta$ 胡萝卜素及矿物质硒)对抗自由基的临床报告,都显示出,可从天然食物中寻找癌症及其他慢性病的防治之道。

拉塞尔说,人体体内经过新陈代谢,会产生破坏细胞活性的自由基,尤其是空气污染、二手烟、酒精、放射线、人体炎症反应等,都会加速自由基的生成。医界认为,包括肿瘤、动脉粥样硬化、白内障等疾病都与自由基有关。所幸,医界最近发现, $\beta$ 胡萝卜素是最有效的抗氧化营养素,它能有效结合自由基,抑制自由基的破坏作用。

以心血管疾病的防治为例,拉塞尔指出,在一项以九万名护士为对象的研究中发现,每天饮食中添加15到20毫克的 $\beta$ 胡萝卜素,罹患中风或心脏病的机率低于控制组二到四成。此外,在同一项调查中,多吃 $\beta$ 胡萝卜素也能有效减少罹患乳癌的危险。他还强调,至今超过二十五个流行病学调查或介入性研究都显示,摄取 $\beta$ 胡萝卜素可减少罹患肺癌、胃癌、食道癌等。所以,美国教育部鼓励学生,每天至少应吃五种蔬果作为健康饮食。

身兼营养学会理事长的台北医学院营养系主任谢明哲指出,胡萝卜素可说是自由基的“终结者”。该院最近也研究证实,这种营养素可降低血脂堆积,所以也是血管的“清道夫”。他表示,其实只要每个人摄取均衡的饮食,胡萝卜素的摄食量应已足够,不过,如果额外补充,它并不像脂溶性维生素会在人体蓄积产生毒性,只会在皮肤出现黄色。

谢明哲说,含有丰富 $\beta$ 胡萝卜素的食物包括黄、红色蔬果,



如芒果、红萝卜、红番薯、柳橙、苹果、菠菜、包心菜、西洋菜等。

(摘自《民生报》)

### 3. 防癌,少碰脂肪、酒精

谢瑞坤

纤维、蔬果,让您远离坏因子。

您所吃的食物决定您发生癌症的机会大小!

癌症的发生似乎无人能免,但过去数十年来的研究,的确显示我们可经由生活习惯的改变,来减少数种癌症的发生。人们已知不抽烟可减少癌症的发生,而避免日晒则可减少皮肤癌的发生。美国国家癌症研究所则根据众多相关研究推断,只要我们能健康的饮食习惯,即可大大减少癌症的发生。

食物与癌症发生之间的关系错综复杂,坊间也充斥着各式各样互相矛盾的所谓饮食抗癌及防癌理论而使人无所适从。食物与癌症二者之间确实是因果关系的证据,虽然还未能完全确定,但由目前已有的各项研究显示,某些癌症的发生确与食用特定种类的食物有关。

截至目前为止,大多数癌症发生的确实原因仍未确定。但人们已知,遗传的因素确实使某些人有较高的癌症发生率。其中大多数癌症的发生较可能是由饮食、生活习惯及居住环境三者之间交互影响所引致的。譬如常见的癌症如肺癌、乳癌、前列腺癌、大肠癌及直肠癌等。这些癌症的发生与饮食的关系已有多种研究。

**脂肪:**食物中的脂肪可借由刺激异常细胞的分裂来促进癌症的发生。有些脂质比较容易产生会破坏细胞的自由



基或有毒分子。这些自由基的破坏若超过人体自然的保护机制,则可导致包括癌症在内的各种疾病的发生。

脂肪与癌症发生的关系,最显著的就是大肠直肠癌。食物中与大肠癌发生机率最有关系的就是红肉类,如猪、牛及羊肉。这也是美式饮食中脂肪的主要来源。脂肪由于其高热量因此也易引致肥胖症,体重过重则已知与子宫内膜癌、大肠直肠癌及乳癌的发生率有关。

**酒精:**每日喝酒会增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌与肝癌的机率。也有报告称饮酒可能会增加乳癌的发生率。酒精是否为直接的致癌因素,或只是一种辅助因子来加强其他致癌物质的致癌效果,目前仍未确定。另外,酗酒者也可因某种营养素的缺乏而间接地增加罹患癌症的机率。

**纤维素:**已知纤维素与大肠癌的发生有关,但确实机制仍不明确。纤维素会增快消化后食物通过肠道的速度。这可减少肠壁与食物在整个消化过程中产生可能致癌分子的接触,进而减少了癌症的发生。高纤维的食物如蔬菜等,通常也是低脂同时又富含许多其他养分的。这特性也可能是许多研究显示高纤低癌症发生率的原因。

**水果与蔬菜:**这两类食物是目前在减少各种癌症的发生方面效果最为确定者。这跟水果与蔬菜中所含的养分、纤维素及其他的化学物质可能都有关。抗氧化物如维生素C、E与胡萝卜素可减少因自由基所导致的细胞破坏,维生素B群及叶酸则可以抑制正常细胞转型为恶性细胞的过程。水果与蔬菜中几乎不含任何脂肪,同时又含大量的纤维素,这有助于减少癌症的发生。另外,水果与蔬菜也被发现有数种特殊的植物性化学物质,具有抑制癌细胞生长的效果。



## 五、用素食来换血

### 1. 素食与血质

牛尾盛保博士担任了三个医院的院长，院务已经很忙，但他平均每星期还要做四次学术演讲，此外又要临诊、研究、写文章，真是比政坛要人还忙。据他道出精力始终如涌泉的秘诀，就在于他这五年来实行积极性素食。

当七年前牛尾盛保博士担任日本国立东京第一病院内科研究医师时，代表日本医界前去欧洲参加国际医学会议后，考察欧美各国人民的饮食生活，发觉他们已由肉食主义进步到素食主义了。他回国后便提倡素食，并创办研究所及疗养院，专为最需要营养的肺结核病人设计并供应素食（住院疗养的患者完全素食），结果病人都获得优于动物性食物的营养，而无肉食之弊。

有种叫“胎儿性赤芽球症”的可怕病症，是刚生下来的婴儿，因血型特殊，如不马上设法救治，红血球便迅速地不断遭受破坏，终至死亡。救治的方法是用健康人的血液，来把这个婴儿的血液全部换掉。好吃肉的人，血液也可以说是和这种婴儿的相似。

肉食带给人的大害之一，就是对血液方面的害处。因为我们吃了太多动物性食物时，血液就变得含有多量对身体有大害的毒素，就把血的“质”变坏了。这样一来，血液本来的功能就受到严重的妨碍而不能充分发挥。所以我们要从



肉食的祸害中逃出来,也必须像那婴儿般的换血——素食。

血怎样换法呢?首先要明白血的功能:血是在我们全身行走、无处不到的,任务是向全身各处运送养分,并运走废物。这样重大的任务,必须要血液本身是个“健全无病的劳动者”才能圆满地达成。比如一个家庭主妇生了病,既不能买菜做饭给大家吃,也不能把家里环境打扫清洁,那这个家就不像个家了;你的血液不健康,则你的身体也就和这个不像家的家一样。

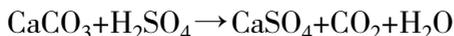
那么要怎样才能使血液成为强壮的劳动者呢?根本之道还是在血的“质”要良好,怎样才是良好的血质呢?这就要血液经常保持适度的碱性。测血液的酸碱性,通常是以pH为单位,pH7是中性,7以上为碱性,7以下为酸性;健康人的血液是7.35,是微碱性,即是适度的碱性,所以微碱性的血液,就是血质好的。

为什么碱性的血液就能充分发挥血液的功能,而酸性血液反而作用受阻碍呢?请你记住:血液中有92%是水分,其余的8%为氨基酸、脂肪酸、葡萄糖及各种维生素与矿物质等。当我们吸收养分、蛋白质、脂肪和碳水化合物时,这些东西会在体内分解而生出各种酸性物质来。例如由蛋白质生出硫酸、磷酸,由脂肪和碳水化合物生出酪酸、乳酸和焦葡萄糖酸等。这些酸都具有强烈的刺激性,如果留存在体内,便会生出许多意想不到的毛病,也会使得血液失去其理想的功能。

为了防止具有强烈刺激性的酸性物质在体内留存过多,血液中的矿物质如钙、钾等必须特别活跃。通常钙或钾是以与碳酸结合在一起的形态存在于血液中,也就是以碳酸钙 $\text{CaCO}_3$ ,或碳酸钾 $\text{K}_2\text{CO}_3$ 的形式存在于血液中,当碳酸钙



与硫酸之类的强酸相遇时,碳酸钙中的钙立刻被分解出来,而与硫酸化合成为中性的硫酸钙 $\text{CaSO}_4$ 与二氧化碳及水被排出体外,这个过程的化学方程式是这样的:



由上述的过程,我们知道血液要顺利地把有害的物质排出体外,发挥血液最主要的功能,血液当中必须经常含有钙、钾等矿物质,也就是要随时保持适当的碱性。为了达到这项目的,我们必须尽量避免吃能使血液产生大量酸性物质的食物,并且充分摄取包含有用矿物质的食物。

根据科学分析研究指出,动物性的食品多半容易使血液发酸,而植物性的食品大部分含有较多的矿物质。但是也有例外的,例如米是我们的主食,它不但是我们身体重要的热能来源,也是成长发育的必需品。它含有较多的磷质,能使血液发酸,可是我们又不能不吃,因此我们必须在副食品方面,尽量摄取足够的矿物质,努力使倾向酸性的血液保持住理想的碱性。

由于一般的蔬菜都含有大量的矿物质,因此多吃蔬菜,能把血液当中有害的污垢洗刷干净。经过洗刷干净的血液,流到身体的每一部分,才能充分发挥其本来的机能,保持精力充沛、生气十足的健康身体。要晓得,素食使我们的血液经常保持微碱性,造成理想的好血质,这是健康的根本之根本,非常重要。假如你一向是偏爱吃肉鱼类,极少甚至不吃蔬菜,那你的血液一定是酸性的,请快用素食来换血吧!

(摘自《新编素食·健康·长寿》)



## 2. 血液的酸性与碱性

牛尾盛保

我们的血液在正常情况下是稍带碱性的，并且由于体内有自动调节酸碱的能力，纵遇特殊情形也不致有大的变化。

可是人因劳动当然有疲劳，而“疲劳”这件事就生理现象看，也可以说是物质在体内燃烧所生的代谢产物增多的现象；这个“代谢产物”是“酸”（叫乳酸及焦性葡萄酸），这酸一增多，当然血液变得倾向于酸性，即pH的数字减低。

换句话说，疲劳就是血液倾向于酸性的现象，而“消除疲劳”就是使血液恢复微带碱性的原状。一个人在疲劳后能不能迅速使血液恢复微碱性，决定于体内调节酸碱能力的强弱；糖尿病人之所以常陷于疲倦中，就是体内调节酸碱的能力太弱了，血液常倾向于酸性。

我们体内必须常储备充足的调节能力，使血液不容易倾向于酸性，纵有此倾向也能立即恢复过来。在体内担任调节酸碱工作的主角是“钙游子”，通俗地说，我们体内钙充足，则调节酸碱的能力就强。

现在大家也常听说有酸性食物和碱性食物，但要弄清食物的酸性或碱性，不是凭食物的口感酸不酸来决定的，而是决定于食物在体内燃烧后的成分是呈酸性或碱性。为了常保体内的钙游子充足以调节酸碱，我们必须多吃含钙的碱性食物。碱性食物的代表有：(1) 蔬菜；(2) 水果；(3) 海藻类。

（摘自《素食、生食与健康》）



### 3. 吃肉等于制造毒血 ——酸性血质是癌细胞的温床

日本医学博士片濑先生在他的论文中，做了如是的结语：“万病的发生，皆是由于一元酸性的血液。”这个论点也得到美国营养学界的认同与支持。

那么，导致人们罹患癌瘤等恶疾的“酸性血液”是怎样造成的呢？根据科学分析，鱼、肉、蛋等动物性的食品是属于酸性食物，会使人体血质变酸，抵抗力减弱，而且动物的死肉中，含有毒性的血液和其他排泄物、分泌物，这些都是危害人体健康的致命物质。人类要解除这一层威胁，唯有从饮食着手，多摄取蔬菜、水果等植物性食物，使血液变成微碱性，这种纯净的血液能使人抵抗力强、体力充沛，身体健康、各部机能不易老化。因此，我们欲从肉食祸害中脱逃出来，须做一次彻底的换血，其唯一的方法便是——吃清净素食。

医学研究调查发现：癌症是在血液呈酸性反应时才开始发作，换言之，如果人体血液保持弱碱性反应，则不易致癌；亦即癌细胞易于繁殖的环境，是属于偏食肉类、蛋类、海产类等酸性食品者。所以避免癌症的发生必须保持血液的弱碱性，而癌症患者如果能将体内的酸性血液特质加以调整、改变，在饮食上多摄取蔬菜、水果、海藻等碱性食物，使血液转变为弱碱性，则癌细胞在营养失调下，即可被抑制并降低繁殖力。如果再配合药物的治疗，癌细胞在健康的环境下更易于控制与扑灭，复发的比例也大为降低。



动物性食品，可以滋补患者虚弱的身体，殊不知这些食品会使患者的血液更为酸化，反而使癌细胞繁殖更快，真是适得其反！有些医师忽略这种原理，只讲求癌症患者的营养补充，结果愈是进补各种酸性食物，愈是增加癌细胞繁殖的活力。因此，一些被认为有效的药物却不能将癌症有效地控制或扑灭，甚至转移、复发的病例层出不穷，所以血液的酸化颇值得我们深思检讨。

（摘自《防癌、养生、长寿的秘诀》）

#### 4. 食物的酸碱性

张成国

一个人想要健康的身体，规律的生活、适当的运动、均衡的营养，三者缺一不可。前两项相信大家都能了解，最主要在于自己的恒心、毅力，时时刻刻提醒自己达成，使之成为生活的一部分；至于第三点除了落实之外，最重要的是了解、掌握正确的饮食观念，才能收到事半功倍之效。均衡的营养需要多方的考虑，例如：认识营养成分，如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。坊间相关书籍甚多，可多加参考、充实，以吃出营养。此外，还需从中医的观点了解食物属性，达到补养、调理之效，即所谓“热者寒之、寒者热之”的食疗原则。

现在再补充一个现代医学非常重视的酸、碱性问题。健康人的血是弱碱性的，一般初生的婴儿多属于弱碱性体质。可是随着内（体内）、外环境的污染，不当的饮食习惯，我们的体质逐渐转为酸性，这种现象也代表健康亮起了红灯。

为什么人体会由最初的碱性转为酸性？除了生活步调



失常、承受过多压力、情绪紧张外,过量摄取酸性食物是关键。

我们的饮食中有许多都是属于酸性食物,例如:肉类、乳酪制品、蛋、牛油、火腿等。摄取过多的酸性食品,血液会倾向酸性而变得黏稠,不易流到毛细血管的尖端,容易造成手脚或膝盖的冷寒症、肩膀僵硬和失眠等症状。以蛋黄而言,蛋黄会在胃中形成50%的酸性;至于肥猪肉,心血管疾病和胃肠疾患者应禁食或少食。

各种蔬菜、水果大多属碱性,为防止酸性过多或中和酸性以维持体内的酸碱平衡,平日宜多吃蔬果。

正常饮食中,酸、碱性食品的比例以1:3为宜,酸性食品摄取太多,体质容易改变为酸性,若有糖尿病、痛风、高血压等症,也很容易发病,不可不慎。

常见酸碱性食品列举如下。

强酸性食品:如蛋黄、乳酪、白糖做的西点,或柿子、乌鱼子、柴鱼等。

中酸性食品:火腿、培根、鸡肉、鲔鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等。

弱酸性食品:白米、落花生、啤酒、油豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅等。

弱碱性食品:红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。

中碱性食品:萝卜干、大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、黄瓜、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

强碱性食品:葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、海带芽等。

强碱食品可多吃、常吃,尤其天然绿藻富含叶绿素,是很好的碱性健康食品;若以酒类来说,葡萄酒是较好的选择,但仍属酒类,不可过量。



## 六、肉食的害处

### 1. 肉食的害处

医学检验报告说：肉类腐坏所产生的有毒细菌，少则每克10万个，多则每克9000万个，普通烹饪烧煮的温度并不能全部杀死这些细菌。

在科学文明与各种消毒方法锐进声中，科学家又提出：许多病毒不能被X光或紫外线杀死！在《新闻周刊》(1990.6.4)上刊登了英国疯牛病、羊瘙痒症和猫畜死亡与人类脑部穿孔、失明、死亡的神秘关系，引起1/4的英国人停止吃牛肉，各地学校、医院、养老院的菜单上，都取消了烤牛肉、牛排、牛肉香肠和牛肉饼。

更令人惊悚的是：美国患有血癌(潜伏期长，而且有传染性)的牛和鸡愈来愈多，而它们的下一代得血癌死亡的也很多。

另有报告说，肉食对人体的影响是：加速成熟和衰老。如爱斯基摩人及游牧民族以肉和脂肪为主食，不但早熟，也早死，前者的平均寿命只有27.5岁。

素食者蛋白质的摄取是否足够，是最令人争议的！但是，现代医学界发现：人们引为争议的理论基础，竟是片面实验的结果。

根据美国华盛顿的国际研究机构和国际Gerontologists组织最近的研究结果，将人类蛋白质的需要量降低至原先的一半，而且各种研究机构的共同发现是：绿色植物和没加工的



五谷所含的蛋白质，品质高于所有动物性的蛋白质——肉、蛋、牛奶等。

德国的Max Planck学术中心营养生理部自1967年以来得到肯定的结论：植物性蛋白质一直比动物性蛋白质品质好。食肉所得到的“快感”，事实上是肝在紧急状况下，设法排出过剩的蛋白质所产生的错觉。而且肉含有新陈代谢的毒素——Xantin，其性质非常接近咖啡和熏肉所含的生物碱（具刺激性）。

实验显示素食者的身心反应是：消化良好、肠道通畅、胃口大开、睡眠安稳、慢性病消除、对疾病抵抗力增强、少病、心情开朗、健康获得改善……

在实行素食的初期，大部分的人体重会下降，这是可喜的现象，因为身体要排出旧的、不好的细胞，才能组织新的细胞。不久之后，肤质变佳、体态的匀称将使人惊奇！另有少部分的人会有头痛、发烧或精神不振的现象，这是体毒排得太快，毒素还在血液里循环所引起的，这些现象很快就会过去，过后就会有脱胎换骨的感觉。

身体，是您所吃食物的产物，聪明有智的读者，应该以最好的原料——素食构筑健全完美的身心，莫在躺卧病床时，再悲吟“病后方知身是苦”的哀曲！

（摘自《天华素食食谱》）

## 2. 第一号杀手——肉食

随着经济的起飞，欧美各国、亚太等地区肉食的份量不断增加。当肉食猖狂地占据餐桌时，人类也“攻占”了手术室、



病房和药柜,不然也是半个生病的文明人。“肉食”已是大多数人的饮食习惯,但是,人类对肉了解多少呢?希望所有阅读本文的人,都能够深切地体会——人类举起屠刀挥向动物的同时,也正挥向他自己!

医学研究证明,摄食肉、蛋、乳品会增加乳癌、结肠癌、卵巢癌、子宫颈癌、肺癌及其他癌症的罹患机率,而素食可大幅度降低罹患癌症的机率。目前癌症罹患率正随着肉、蛋、乳品摄取量的增加而提高。癌症是台湾地区最大的死亡原因,1991年约有2万人死于癌症,为全人口的1‰。美国是动物食物摄取量最大的国家之一,1992年平均每天有1400人,一年有51万人死于癌症,死亡人数比二次大战、越战和韩战阵亡的美军人数的总和还多。权威国家的医学机构对癌症做深入的追踪调查及研究,列出以下几项代表性的结论:

(一)美国每十个女人有一个患乳癌,肉、蛋、乳品的摄取量越大,患乳癌的机率也越高。

(二)东京国家癌症研究院花十年的时间追踪调查122,000个健康人罹患乳癌的情形,得到的结论是:每天吃肉者,罹患乳癌的人数为不吃或少吃肉者的四倍。蛋、乳品、乳酪吃得越多的人,乳癌的罹患率也越高。

(三)结肠癌致死的女人数随平均食肉量的增加而增加。北美、西欧以肉为主食的地区,患癌症的人很多。苏格兰人肉食为英格兰的1.2倍,是结肠癌罹患率最高的地区之一。

有史以来西式饮食和结肠癌之关联的最大型研究指出:动物脂肪(动物食物含脂肪量都很高)导致的结肠癌,是美国第二常见的癌症,每年有145,000个新患者。这个研究是波士顿的布里罕妇女医院华德威烈医师指导进行的。他



归结说：“回过头来看看数据，红肉的最适当摄取量是零。”也就是说不可以吃肉。

世界性的研究证实，每一个肉食摄食量高的地区，结肠癌的罹患率就偏高。

(四)明尼苏达大学公共卫生学院，进行了一个长达二十年的卵巢癌研究(论文登在1985年7月19日的美国医学会杂志上)，结论是：“妇女每周有三天以上吃蛋者，患卵巢癌的机率较每周仅一天吃蛋或都不吃蛋的妇女高三倍。”

(五)少吃肉的美国某教徒，罹患癌症的机率为一般美国人的一半。印度人以蔬食为主，癌症患者很少。

(六)以5万素食者为研究对象，其癌症罹患率很低。

总而言之，客观的医学研究，一再地证明吃肉、蛋、乳品增加乳癌、结肠癌、卵巢癌、子宫颈癌、肺癌及其他癌症的罹患率，而素食可大幅度降低罹患的机率。上述资料虽大部分为女性患癌的数据，但以台湾地区来说，1991年，死于癌症的男性约为妇女的2倍。

(摘自《天华月刊》)

### 3. 肉食致癌的原因

布伦保评论道：“不论在试管、动物、人类试验还是人口研究中都得到相同的结论：吃大量的含抗氧化剂食物(蔬菜)的人，癌症、心脏病和传染病的罹患率最低，让人不得不服。”

吃动物性食物致癌是由于肉、蛋、乳品中含高量的脂肪、蛋白质、残余农药、荷尔蒙、镇静剂、防腐剂及其他毒素引



起的。此外牛肉烧烤过程产生高量的苯基嘌呤(1千克牛肉所含苯基嘌呤相当于600支香烟的含量),实验发现,喂以苯基嘌呤的老鼠,很快地罹患胃癌及血癌。肉色增红剂的硝酸盐、亚硝酸盐、苯基嘌呤、戴奥辛、DDT等均为致癌物质。

医学研究摄食过多的肉食致癌原因如下:

(一)英国与美国的科学家曾以肉食与素食者肠内微生物做比较,发现两者有明显的不同:肉食者肠内所含的微生物与消化液发生作用时,所产生的化学物质被认为会导致癌症。

(二)肉食中吸收到的脂肪,部分在体内进行分解生成反应性极高的自由基(Free Radical)切断脆弱的DNA后开始产生癌细胞。身体内的抗氧化剂如胡萝卜素、维生素C和维生素E可以保护细胞免于这个伤害。

美国《临床营养》杂志在仔细分析数据后,写道:“乙胡萝卜素、维生素C、维生素E摄取少,患癌的可能性高。”HNRC A的布伦保(Blumlb erg)评论道:“不论在试管、动物、人类试验还是人口研究中都得到相同的结论:吃大量的含抗氧化剂食物的人,癌症、心脏病和传染病的罹患率最低,让人不得不信服。”

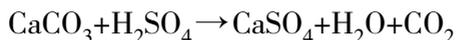
(含抗氧化剂食物:胡萝卜素可由摄取深绿色蔬菜、水果获得;维生素A可由柑橘、红色的蔬菜、水果中获得;维生素C可由柑橘类、瓜类、莓类、绿色蔬菜中获取;维生素E则由绿色蔬菜、坚果及种子中摄取。)

(三)酸性血液是癌细胞的温床。

蛋白质及脂肪在体内吸收消耗后生成酸性物质。蛋白质生成硫酸、磷酸、尿酸等;脂肪则生成脂肪酸。这些代谢



后的酸性物质均被身体组织排放于血液中。体内于是排出钙以中和酸性血液,其反应式如下:



血液中的钙离子可维持细胞的渗透压。若平日摄取的酸性食物过多,以致产生很多的酸,而血液中的钙离子不足以中和那些酸时,血液即呈酸性。由于血液中钙离子缺乏,细胞的渗透压不能平衡,细胞内的镁离子会由细胞膜渗出,此时,血液中之含镁量即增加。

细胞内的镁离子渗出后,细胞膜即出现皱纹而呈现老化,以电子显微镜观察得知:致癌的滤过性病毒等,即附于老化细胞的皱褶上,并侵入细胞而繁殖——人就得癌症了。如果日常摄食均为强酸性的肉、蛋、乳品,则血液呈酸性,癌细胞就会迅速地繁衍蔓延(扩散),即使用有效的药物也难以控制治疗,那么悲惨的命运,可想而知。若改摄食蔬果等碱性食物,使血液呈健康正常的微碱性,便可抑制癌细胞的生长、繁殖,使病情好转,乃至恢复健康,这是医学上不争的事实。

注意:血液呈酸性时,不仅是癌细胞的温床,还会引发多种其他的病症。

(摘自《天华月刊》)

#### 4. 如何减少致癌机会

雷久南

以下是美国国家科学会综合各方研究资料,向美国人提供如何减少得癌机率的具体建议:



第一,减少脂肪的摄取:美国人的卡路里有40%来自脂肪,科学会建议降低为30%,事实上仍然比日本人的10%偏高很多,因为一般人的饮食习惯很难改变,故30%的建议,是希望容易达成目标,推行顺利,至少可能减低美国乳癌与直肠癌两种普遍癌症的人数。

第二,多吃蔬菜水果及带麸的谷物(whole-grain):因为它们都含有保护作用的植物荷尔蒙与维生素C。前面所提及的是引起癌症的食物,现在所谈的是一些具有保护作用的食物。人体能够排毒,全靠肝脏的功能,肝脏进行排毒,须有各式各样的氧化酶(mixed function oxidases)的参与。植物荷尔蒙能增加酶的形成。在动物实验中发现,如喂饲致癌食物,而同时给予含植物荷尔蒙很多的蔬菜,则其患癌机率即降低。植物荷尔蒙在幼嫩的蔬菜中含量特别丰富,所以能多吃、常吃嫩芽,应对预防癌症有益处。一般的蔬菜,如花菜、包心菜、结球甘蓝等的含量也很高。植物荷尔蒙还有一项特性,就是较不受加热的影响,在煮熟之后,还是会发生作用。(注:花菜以绿花菜更佳。)

其次是纤维的保护作用,可以减少排泄物在肠内的停留时间。纤维的来源,多存于五谷、麸皮及糙米中,此种粗糙食物中,所含的矿物质也多些。在美国曾发现,南方土壤中硒(一种具有防癌作用的矿物质)的含量比北方高,所以癌症患者数也比北方低。一般人如果饮食太精致,就会造成矿物质摄取不够,所以提倡吃粗面糙米,是很合乎营养的事实。又豆类中含有的蛋白酶抑制剂(protease inhibitor),也有保护作用,此物对于由化学药物引起的癌症很有效。实验中一组用黄豆,另一组用牛奶,结果吃黄豆一组的发癌率比吃牛奶



的低,即因豆中含有蛋白酶抑制剂之故。这也说明了河南林县食道癌特别高的原因,因为该县几乎不产黄豆。相反的,在距该县车程不到四小时的范县,其食道癌患者,大大低于林县,因该地黄豆生产多,县民经常用黄豆磨粉或浆,混合做饼吃。这是很值得注意的事。

第三,少吃熏肉或盐腌食物:因其在制造过程中常易产生致癌物质。

第四,减低致癌物的污染:例如在谷物贮藏期中,应该尽量防止黄曲毒素的形成,此物毒性很强,我们在实验中,只用很少份量,即可引发癌症。(注:黄曲毒素系黄曲菌及其他真菌之代谢产物,根据台湾糖业公司在1963及1969年间的研究,此类真菌在160℃经一小时或在121℃15磅压力之下,亦须十五分钟才能杀灭。而其所产生之毒素,在更高温度及压力之下,纵将谷物本身组织与营养物同时破坏,亦不容易破坏它。此毒素一旦进入人体之后,即蓄积在肝脏中,不易排出,影响肝功能,为肝病形成原因之一。高温多湿状态,适于此类真菌生长繁殖,因此一般谷物,均应尽速干燥贮藏,除减少真菌污染外,亦使其缺乏繁殖而产生毒素的条件;最好不要贮存过久,及早使用新鲜品。因此,已发霉的花生、黄豆、玉米及其产品,均不可食用。)

第五,继续努力寻找并发现其他的致癌物质,避免受其侵害,以减少致癌的机会。

第六,减少烟酒的使用:我们只能说吸烟是促成癌症的主要原因之一,而不会说凡是吸烟的人,一定会得癌症。至于我们医院的实际情形是:在肺癌患者当中,90%以上都是有吸烟习惯的人,其他当然也与空气污染等有关。而且吸烟

与饮酒常是分不开的,酒能使致癌物易于溶解,深入皮肤,增加致癌作用。此点我要特别强调,希望能有助于戒除烟酒的行动。





## 七、癌症防治小常识

### 1. 癌症可以预防

雷久南

癌症对一般人来说，大都认为它是绝症而感到恐惧。在我今天的讲演里，我要用我的所知所学，与大家一起分享，说明这是一项误会，请大家改变观念。癌症并非绝症，不但可以治疗，而且可以预防。但我今天讲的只是预防，因为得了病再治疗，总是麻烦的事。预防的方法，既方便又容易，更省钱，何乐而不为？

首先我要介绍我现在的工作环境——美国德州大学安德森医院肿瘤研究所。这所医院的规模，在癌症研究领域，是数一数二的，它肩负着治疗、教育和研究三方面的任务。我从1977年获得麻省理工学院博士学位后就在那里工作。我的本行，原是物理化学而非生化，所以我的研究方向，重点在从生物物理观点出发，与一般同僚的方向颇不相同。我的许多看法，也因我的所学背景与训练的关系，使我容易接受许多民间自然疗法。

癌症因发生部位不同而有许多不同的名称。简单地说，癌症是指细胞的无限制分裂，能够在身体其他部位重新建立基地，重新生长。

癌症高居美国十大死因的第二位，仅次于心脏病，其中以肺癌最为普遍，其次是直肠癌和乳癌。美国的肺癌罹患率，



近年有逐渐增加的趋势，尤以女性人数的上升最为显著，这可能是女性吸烟人数增多之故。

美国人也非常恐惧癌症，因为肺癌的治疗效果，如果以五年存活计算，平均只有10%。我要再强调的是，治疗与不治疗的生存率都差不多。一般人以为美国治癌很进步，这种想法是不确实的。其次是乳腺癌与直肠癌的生存率为50%，而血癌与淋巴腺癌则只有3%。从这些统计看来，可以说，西方的医学还没有解决治癌问题，否则其治疗率数字不应如此之低。因此使我产生一项推测，可能是研究的方向错误，大家将癌病视为局部或个别疾病来处理，而忽略了它整体的生物物理观念。

我之所以说癌症可以预防，是基于以下几个不同方向的事实与研究统计资料为依据。

第一，在不同的国家或社会，癌症的发病率不同，这说明癌症不是天生的，是随环境不同而有差异的。

第二，癌症的发生率，可因移民而有变化。例如日本人的胃癌本来很普遍，在移民美国之后，第一代胃癌仍多，但第二代与第三代后，其发病率就与美国人相近，这表示了遗传不是癌病的主因。因移民而影响到癌症的发生，也证实了癌症是可以预防的。

第三，癌症可以随时间而有所改变。例如美国五十年来胃癌的发生，一直在自然地下降，但在治疗技术方面，并无特殊的成就。其原因可能与五十年来生活、饮食的改变有关。

第四，由于致癌物质的发现，如果降低致癌物质的污染或产生，就可以达成预防癌症的目的。例如已知黄曲毒素可以引发肝癌；又知亚硝酸胺是一种化学致癌物，在胃的消化过



程中形成,被证实能致胃癌。我们只要管制了这些致癌物质,自然就能减少癌的发生。

第五,癌症的发展,是可以逆转的。据研究得知,吸烟者得肺癌的机率,数倍于不吸烟的人;但如果在戒烟五年或十年以后,其患癌的机率也大大地降低。因为停止了侵扰之后,吸烟者也就恢复了原有的抵抗力。

## 2. 养生保健与防癌

赖基铭

癌症这个词起源于螃蟹,表示癌症和毒螃蟹一样可怕、横行无阻。癌症对大多数的人来说是一种意外的重症,从癌症的生物发展观点来看,我们发现癌症时都已太晚了。所以我们的重点应该是:如何在早期发现癌症或是采取什么方式来预防癌症。

要谈癌症的预防就要先了解癌症演变的过程。初期癌症是细胞内的基因(染色体)发生变化,但是这个变化并非就是癌症,必须经过很长一段时间,大约10至40年才会变成癌症,因此我们有很长的时间来预防它的发生。就算小时候基因发生突变,但是之后如果我们给予良好的调养,可能就不会变成癌症,这是我们防癌的一个重要理念。

癌症病变形成的原因和遗传、病毒、化学物质、辐射线等都有很大关系。最重要的是和我们食物中所含有的致癌物质有关。其中大约有70%的癌症形成是和我们饮食及生活方式有关,只有30%是因为遗传、病毒、辐射线等相关。

52 因此只要从饮食上做好调养就能预防70%癌症的发生。



当我们正常的细胞和这些饮食中的致癌因子接触,就会形成癌的初始细胞,可能今天我们吃了不当的饮食,明天或是后天便会产生一大堆的癌症初始细胞。但是它还要再经过十几二十年才会形成癌的前期细胞,而变成癌细胞则还要一两年的时间,我们根本不会察觉这些身体内的变化。

一旦癌细胞形成到让我们发现,临床上1公分就含有10的9次方的癌细胞,大约10亿个细胞时我们才发现它的存在。大概长到10公分(约10的12次方的癌细胞)时,我们人就死亡了,癌细胞也会死亡。所以癌细胞从1个分裂40次后人就死了,而分裂30次才被发现,我们以为很早发现,事实上却已经很晚了。癌细胞最可怕的就是它会到处乱跑,大约到了它有10的7次方个时,它就会乱跑。因此我们防癌主要是要防止它长到10的7次方个,而不是等长到10的9次方个时再发现、治疗。

在某些癌症形成时都会有某些症状发生,如皮肤癌、乳腺癌、鼻咽癌、直肠癌、口腔癌等等,都有某些先兆,因此定期的健康检查可以帮助我们发现这些症状并且加以治疗,对我们来说相当重要。

如何延迟甚至是防止癌症的发生?从前面的报告我们知道,从癌的初始细胞变成成熟的癌细胞需要经过很长的一段时间,在这段时间内我们可以将它诱导分化成良性,而不会变成癌症。从国外医学研究报导中可以知道,丰富的维生素A、维生素C是很好的抗氧化的东西。胡萝卜、深绿色的蔬菜都含有丰富的维生素A;大部分蔬菜、水果中,特别是纤维性的蔬菜里就有丰富的维生素C,这些是癌症预防中最好的东西。要少吃脂肪性、油脂含量高的东西,如油炸类的食



物。东方的美味腌制食品也要减少食用。此外要禁烟,因为大约有30%的癌症因为抽烟而发生。不嚼槟榔则会减少胃癌、食道癌、口腔癌等癌症的发生。多喝茶,红茶、绿茶都可以,只要没有事就多喝茶。多吃素,我们不鼓励台湾传统的宗教素食,而是鼓励采用西方的方式,多吃新鲜的蔬菜和水果。除了饮食方面以外,还有运动。有氧性的运动是一个很好的方式,可以多做森林浴。多吃新鲜的蔬菜和水果可以保持细胞内氧的含量,少吃肉类的食品就可以减少细胞内氧的消耗。

人的免疫能力在四十岁以后会逐渐丧失,因此也就容易得癌症。AIDS的患者因为免疫机能完全丧失,故他们特别容易得癌症。免疫机能的丧失和得癌症有密切的关系,目前增加免疫机能的東西很多,许多中药药材都含有这种功能,如黄芪、灵芝,香菇、草菇、金针菇等食用性菇类中也都含有调整免疫机能,增强免疫能力的作用。还有目前流行的尿疗法,根据研究资料显示,人体中原本就存在预防癌细胞的物质,只不过大部分都随尿液排出体外。从尿液中提炼的物质就有分化癌细胞导向良性的作用。但是我并不是鼓励大家喝尿,因为虽然人体有这些物质,可是分量上仍嫌不够。

饮食对预防癌症是最重要的,因为它可以改变人细胞内钠和钾的比值,以及分化掉食物中的致癌因子,如抗氧化性的东西。大蒜就是一个不错的食物,尤其是吃东、西方美味的时候,大蒜可以立即将致癌物质分解掉。维生素A可以将癌细胞病变导向良性。而植物中的纤维可以加速排便的进行并减少排泄物所含的有毒物质在体内停留的时间。

饮食改变癌症因子最明显的例子就是胃癌。美国自从



二次大战后,胃癌人数就逐渐减少,研究显示,原因是冰箱的发明,使得人们可以将新鲜的食物保存起来,也保存了食物中维生素A、维生素C等防癌因子,并且减少人们食用腌制食品所摄取过多的盐分等,因而减少了胃癌的发生。

最后再提醒一次,多吃新鲜蔬菜,减少脂肪摄取,不抽烟,不嚼槟榔,才是预防癌症的最好良方。

### 3. 防癌良方

罗 碧

癌症一直占据国人十大死因的首位,平均每4人中,就有1人罹癌。偏偏目前治疗癌症的技术仍有其限制,因此预防重于治疗。如何才能防癌?医师建议,要注意“生理营养”及“心理营养”,包括去除不良生活习惯、多吃低脂及高纤食物、远离刺激物质、保持情绪稳定及良好的运动习惯等。

台大医院外科部主治医师林明灿指出,根据目前医学研究发现,许多致癌因子是可以预防的,像日本已渐渐将癌症归类于生活习惯不良导致的疾病,所谓生活习惯不良,包括饮食不当、吸烟及酗酒。

目前,与预防癌症相关的饮食指南有:(一)食用低脂肪食物,多吃富含纤维素的食物,可以降低罹患乳癌及结肠癌的机率;(二)吃富含维生素A或胡萝卜素的饮食有助于预防肺癌、膀胱癌、食道癌、咽喉癌等有关癌症;(三)多吃富含维生素C的食物,可以预防胃癌、食道癌等有关癌症;(四)常吃黄绿色十字花菜类食物,有助于防癌;(五)不吃高度腌制或加工食物,以减少胃癌的发生;(六)不吃发霉的食物,因为像



黄曲毒素等有害物质,与肝癌的发生有关;(七)不要吸烟,也不要酗酒,因为吸烟、酗酒都使罹患肝癌、食道癌、胃癌的机率大为增加。

林明灿医师也提醒民众注意,防癌除了要注重“生理营养”外,也要注意“心理营养”,也就是要保持情绪平稳。动物实验显示,处在噪音、强光、监禁及电极环境下,会造成胸腺萎缩,而胸腺是人体免疫系统中,防止感染及罹癌的重要器官,一旦萎缩,发生癌症的机会就会大增。

此外,也有科学研究显示,某些心理特质有助于病患复原,其中脑内荷尔蒙对心理有重要影响,而我们心灵就是一个坚强、丰富的药局,可以不断地制造强力药物,使身体健康。而心灵创伤常是导致一个人丧失求生意志及斗志,以致疾病缠身的重要因素。

运动对于防癌也有重大影响,国外研究发现,平均每3名美国人中,就有1人罹癌,但是每7名爱好运动的美国人中,才有1人得癌症。运动的好处很多,包括供应组织氧气,使偏好无氧状态的癌细胞难以生存。运动也有助于血糖稳定,改善免疫功能。

人类是属于运动的动物,所以不活动就是一种异常。让氧化作用低落,而新陈代谢不平衡正是引发癌症的重要原因之一。因此无论如何都应尽量养成每天“动一动”的习惯。即使万一不幸发现罹患癌症,也应勇敢面对现实,积极抗癌,同时改正不良的生活习惯,及保持心情愉快,都有助于癌症的治疗及防止手术后的再发,使生活品质更好。



## 4. 抗癌勇士：李丰医师

张翠芬

李丰与淋巴瘤和平共处30年。她，台大医学系毕业的高材生，三十岁不到被宣判罹患癌症。李丰，这位国内细胞病理权威，没有被癌症击倒。走过三十年漫漫抗癌心路，她没有怨天尤人，反而感谢癌症，让她学会省视人生。

三十年前，当时正在加拿大研究所进修的李丰，被医师诊断罹患恶性淋巴瘤，估计只能再活半年。那时候她是台大医学系毕业的高材生，三十岁不到，正打算去开创美好人生，“癌症”击垮她一切梦想与希望。三十年过去了，李丰还活着，走出生命谷底，健康状况也不断在爬坡。她笑说：“我要感谢我的癌症，因为我赚到了，到现在已经多活了六十个半年！”

今年暑假从台大医院退休的病理科医师李丰，是台湾岛内细胞病理权威。

### 被宣判罹患癌症，犹如晴天霹雳

李丰说，得了癌症，即使治好了，也不表示病人已痊愈，因为抗癌是一辈子的功课。她曾在显微镜底下观察，一位已治愈的鼻咽癌病人，二十六年来癌症未再发，在他去世后，其鼻咽组织仍看得到癌细胞，只是癌细胞被正常细胞包着，随时伺机而动。

从发现癌症迄今，李丰已经学会和癌症和平共处。但是，三十年前的癌症宣判，犹如晴天霹雳。那时候，李丰在加拿大当医师，研究所进修课程只剩一年毕业，颈部淋巴结却无缘无故肿大，经诊断确定是恶性淋巴瘤。面对这个打击，她简直吓呆了，更可悲的是，已论及婚嫁的男友借故疏远她，



医院老板要求她离职……

失去所爱、失去工作、失去健康的多重打击，李丰情绪跌到最低点，甚至想到自杀。她的癌症经过手术、放疗、化疗，病情时好时坏。一年半以后，她回到台湾岛内，获得友情安慰，恢复工作，还认识了另一半——作家李庆荣。李丰情绪由消极转为积极，虽然颈部肿瘤还像鸭蛋般大，她学着去接纳它，并修正观念，调整生活作息。

由于长期治疗与服药，李丰身体非常孱弱，治疗后副作用层出不穷。虽然癌症控制住没再发，却小病大病不断，感冒、带状疱疹、肺结核一个接一个，住院出院像家常便饭。

直到十二年前，她持续发烧住院两周，医院一直以肺结核做治疗，抽血结果却显示她因吃了太多药物而引起中毒性肝炎，肺结核其实是误诊。她躺在病床上深思，平白吃了这么多药，却惹来一身副作用，她自问：“我要因为癌症而死？还是因其他并发症而死？”

### 练瑜伽吃素，十年来未曾住院

她看到西医的极限，转而寻求其他方法。从那天起，李丰拒绝再当个药罐子，不再吃任何一颗药丸，包括维生素丸。现在她每天练瑜伽、吃全素、打坐、礼佛，每周和先生去爬爬山，这十年来没再住过院，连感冒都很少了。

生病之后，李丰开始选择的运动是爬山，但有一次爬山摔伤了腰椎，只能坐着轮椅。康复不久，又发现患了退化性关节炎，这时她接触到瑜伽。刚开始两年，她只在家中练瑜伽的热身和拉筋，一般人几个月就可以做到两脚双盘，她足足练了七年才达成。进度虽然慢，健康却无形中改善了，她知道自己的身体差，所以练得比谁都勤快。



李丰每天只睡6个小时，清晨三四点就起床，空腹练2个多小时的瑜伽，再打坐1个多小时。她常说，每天花4个小时做运动，可以换来其他20小时的全身舒畅，这种投资太值得了。近几年，她还自创了一套礼佛瑜伽，在跪地膜拜时融入瑜伽前弯后仰等动作，既可修心又能健身。

如同许多癌症病人一样，李丰也尝试过各式各样的民俗疗法、健康食品，但是试过3个月没效果就马上停止。如今，她什么补品都不吃，只吃全素（不吃蛋、牛奶）。李丰说，只要是新鲜的食物，不经加工的蔬果、糙米饭，就是最天然的营养品。她认为，人活得越自然越好，简单清淡，让她的健康一天比一天好。

### 癌症病人三处方，多笑积极不生气

原本是急性子，凡事讲求效率的李丰，罹患癌症之后，改变最大的就是“随时反省自己，学会放松”。李丰给癌症病人三个处方：第一就是要多笑，第二是生活态度要积极，第三是学会不生气。她自己也是这样一步一步地走过来的。

三十年来，她的癌症不曾再发作过，当初那个鸭蛋大的肿瘤，已经萎缩得只剩下一个小疤。李丰说，癌症病人要从心态及生活上去改变，学会放松、乐观处世，让身体免疫力保持在最好的状态。她常以自己的例子告诉其他癌症病人：“生命长短没办法预测，但生命品质却可以控制。”罹患癌症，让人学会自我反省，重新检视生命。李丰认为，健康必须靠自己，如果能身体力行、坚持下去，所有疾病都会自动让步！



## 5. (20世纪)90年代再谈癌症的治疗方法

雷久南

写《闲谈癌症的治疗方法》五年后,我对癌症的基本看法大致没有改变,只是有更多经验和补充的资料,尤其是发现发病和情绪、灵性之间有密切的关系。

1989年11月,我在法国格雷诺堡偶然得知一所癌症心理治疗中心引用德国汉姆(R.G.Hamer)医生的研究发现:以“谈心”方式疏导病人的情绪而改善病情。汉姆医生发现精神上的矛盾和刺激经常是触发癌症的主因,这来自他个人的经验,1979年他的儿子被杀后,夫妻俩同时得癌。他一直在研究癌症,此时才深深体会到癌症有精神因素,而且发病期很短。他自己经过心理调节后,病即复原。

接着他以同样的方法帮助病人,发现几乎所有的病人在发病前,精神都受到刺激、惊吓或矛盾,并且有说不出之苦,或说出没有人听。不同的精神刺激会引起不同的癌症,伤痕先在脑部出现,再在身体上出现。譬如女性左乳房癌与母亲跟子女之间的矛盾有关,右边则和一般生活上的矛盾有关;直肠癌一般跟工作业务、责任权力范围的纠纷的矛盾有关;肺跟死亡的恐惧有关;肝则与不满、生气的情绪有关。

在心理治疗上,采用疏导和解决问题的方法,重点放在“谈心”,让病人诉说出心中的苦闷。我在法国曾遇到一位患有乳癌并扩散到全身的女士,她在发病前,一个儿子试图自杀,另一个儿子家里爆炸,第三个儿子也有问题,接着又和丈夫大吵一架,不久就发现左、右乳房有癌细胞,并扩散全身。“人生不如意事,十常八九”,发生纠纷和矛盾时,千万不



要压抑烦恼,最好和朋友亲人谈开;如果是不可解的结,则可用转念的方法去对付。进一步想想人生如梦,一切的一切都变化无常,何必太钻牛角尖?何必气愤填胸?昨日的英雄今日又何在?这样想就会心平气和。



## 后 记

上圆下因法师

“我周遭的亲友很多人得了癌症，我也十分恐惧自己会得癌症，该怎么办？”

谈到癌症，几乎是迈向21世纪人类共同的梦魇。除十大死亡原因中一直高居榜首外，癌症的发病率（一生中得癌的机会）也从十几年前每四人中有一人，变成现在每三人中有一人，美国的最新报告更显示每两人中有一人会得癌症。

癌症威胁人类的健康与生命几乎已经到猖獗的地步了。同时我们每一个人也无法置身度外，必须正视癌症，及早准备，及早预防，以免遭受癌症病魔的侵袭。

本书收录了有关癌症治疗与预防的一些珍贵文章所集结而成，多位医学专家、学者从各种专业的角度来分析探讨癌症形成的原因与治疗的方向。这么多专家学者所得到共同的结论是——治疗与预防癌症最根本的方法就是“改变饮食，断肉吃素”。

譬如说一个人中毒，光靠医师开的药物解毒，自己却每天仍在吸毒，这种病人永远好不了。同样的道理，再高明的医师，再昂贵的药物，如果癌症病人不能改变饮食，改善生活习惯，每天仍然大鱼大肉地吃，吃进一大堆致癌毒素，癌症是不可能根治的。

希望本书的内容能让读者觉悟，原来自己正是癌症的罪魁祸首，我们每天三餐的食物正是癌症形成的祸因。明白



了癌症的因果，我们同时恍然大悟，唯有自己才是最好的医师，赶快断绝肉食，早日戒杀吃素，自己才有机会远离癌症！

吃素营养够吗？吃素的人体力会不会较差呢？一般人都有此疑问，这是一个错误的观念，其实素食的营养不但超过肉食，而且营养品质更高，且没有副作用。依据科学实验证明，素食者的耐力还远胜过肉食者，请大家放心一起来吃素。（请参考《素食的利益》一书以及素食与肉食的营养成分对照表。）



## 附录一：素食营养表(表一~表三)

表一：(看一看、比一比，是食素好还是食荤好！)

## 荤素食品营养成分比较表

(每100克)

种类	成分 菜名	蛋白质 (克)	胆固醇 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素	维生素
							B1 (毫克)	B2 (毫克)
荤素	鲫鱼 千张(百页)	13.0	93	259	54	2.5	0.06	0.07
		35.8	—	1285	169	7.0	0.03	0.04
荤素	河虾 紫菜	17.5	805	318	221	0.1	—	—
		28.2	—	1293	343	33.2	0.44	2.07
荤素	螃蟹 豆腐干	14.0	235	343	141	0.8	0.01	0.51
		19.2	—	686	117	4.6	0.05	0.05
荤素	桂鱼 豌豆	18.5	96	443	79	0.7	0.01	0.10
		24.0	—	1402	84	5.7	1.02	0.12
荤素	牛肉(瘦) 腐竹	20.1	96	720	7	0.7	0.01	0.10
		24.0	—	1402	84	5.7	1.02	0.12
荤素	甲鱼 花生仁(生)	17.3	77	439	15	2.5	0.62	0.37
		26.3	—	2285	67	1.9	1.07	0.11
荤素	鲤鱼 豆腐丝	17.3	83	481	25	1.6	微量	0.10
		21.6	—	770	284	0.7	0.05	0.03
荤素	乌鱼 青豆	19.8	待查	385	57	0.5	—	—
		37.3	—	1806	250	105.0	0.51	—
荤素	黄鳝 扁豆	18.8	117	347	38	1.6	0.02	0.95
		20.4	—	1396	57	6.0	0.59	—
荤素	猪肉(肥瘦) 黑木耳	9.5	128	2428	6	1.4	0.53	0.12
		10.6	—	1281	357	185.0	0.15	0.55
荤素	鸡 蚕豆(带皮)	21.2	117	464	11	1.5	0.03	0.09
		28.2	—	1314	71	7.0	0.39	0.27
荤素	鸭 豆豉(霉豆)	16.5	80	569	—	—	0.07	0.15
		19.5	—	1004	130	4.2	0.07	0.34
荤素	鸡蛋 黑豆	14.7	680	711	55	2.7	0.16	0.31
		49.8	—	1605	250	105.0	0.51	—



表二：

## 部分素食的必需氨基酸含量 (每100克)

食物项目	氨酸 (毫克)	亮氨酸 (毫克)	异亮氨酸 (毫克)	苏氨酸 (毫克)	苯丙氨酸 (毫克)	色氨酸 (毫克)	蛋氨酸 (毫克)	赖氨酸 (毫克)
稻米 (粳)	403	662	245	283	343	119	141	277
稻米 (梗)	394	610	257	280	344	122	125	255
糯米 461	658	338	274	381	88	146	233	—
面粉	454	763	384	328	487	122	151	262
黄豆	1800	3631	1607	1645	1800	462	409	2293
赤豆	1090	1881	799	871	1154	161	243	1603
绿豆	1110	1818	775	784	1179	205	242	1488
蚕豆	1376	2399	1060	1268	1218	211	174	1996
豌豆	1075	1827	796	905	1114	142	164	1352
红薯	64	55	31	37	49	15	15	26
土豆	113	113	70	71	81	32	30	93
红枣 (大)	111	116	53	71	71	20	23	38
红枣 (小)	99	93	49	60	60	17	20	38
核桃	744	1040	504	499	655	213	211	363
栗子	222	254	143	143	160	61	45	215
榛子	1216	1315	705	670	872	292	253	694

为什么要素食



表三：(豆类蛋白质不但品质优于肉类，而且价格便宜！)

### 提高智慧食品营养成分表

类别	食品名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	B1 (毫克)	B2 (毫克)
素 菜 食 品	1 慈姑	7	155	1.1	0.23	0.04
	2 芋子	41	100	1.2	0.28	0.06
	3 黑豆	260	577	7.0	0.93	0.28
	4 蚕豆	95	370	6.4	0.43	0.21
	5 红豆	83	318	6.1	0.34	0.26
	6 干莲子	114	583	3.6	0.64	0.15
	7 绿豆	86	320	4.9	0.52	0.29
	8 花生	64	392	1.7	1.04	0.16
	9 黄豆	216	506	7.4	0.44	0.31
	10 黑芝麻	1,241	552	13.0	0.64	0.22
	11 豆皮	280	560	6.7	0.76	0.22
	12 花豆	157	344	5.5	0.67	0.23
	13 头发菜	699	71	10.5	0.21	0.18
	14 高丽菜干	300	106	15.1	0.15	0.52
	15 荫瓜	78	213	4.7	0.01	0.01
	16 木耳	207	210	9.3	0.12	0.49
	17 金针	340	208	14.0	0.16	0.71
	18 皇帝豆	25	140	2.8	0.30	0.36
	19 香菇	125	190	9.0	0.56	2.11
	20 紫菜	850	703	98.9	0.34	0.38
	21 番薯叶	153	81	3.6	0.14	0.21
肉 类 食 品	1 黄牛肉	8	177	3.6	0.08	0.15
	2 水牛肉	10	190	4.0	0.08	0.16
	3 肥猪肉	1	18	0.2	0.19	0.04
	4 精猪肉	12	123	1.5	0.65	0.12
	5 鸡肉	5	104	0.4	0.07	0.07
	6 鸭肉	12	230	0.8	0.16	0.16
	7 旗鱼	11	179	1.1	0.16	0.09
	8 鳖	4	25	0.5	0.08	0.17
	9 枪乌贼	7	257	0.4	0.02	0.11

为什么要素食



附录二：

## 酸性碱性食物选择表

极酸性	酸性	中性	碱性	极碱性
未成熟的酸性水果	未成熟的水果酱油 饮料	酯、植物油	成熟的水果	无花果
西瓜子	消毒牛乳、药物		大多数蔬菜	成熟柠檬
核桃	消毒奶油、酒精		番茄、荞麦	红萝卜汁
花生	干梅子、动物油		生牛羊奶	甜菜、蔬菜汁
苹果醋	白糖、豆类		大海藻	维生素K
人造发酵物	△浸泡减少酸度△		苜蓿芽、葵花芽	味噌(自然发酵谷豆)
蛋类	多数煮过谷物		小米、黄米	发芽小米、黄米
肉类	多数坚果		小麦草、苗	小麦草、苗汁
维生素A	多种种子		发芽中种子	已发芽的种子
维生素C	大多数豆类		发芽中豆类	已发芽的豆类

为什么要素食

