

2008年山東青島企業家交流會—新世紀健康飲食 周泳杉
老師主講 (第二集) 2008/12 中國山東青島
檔名：52-333-0002

在美國每天大概有三千個人心臟病發作，這是個很不得了的數字，為什麼會得這個疾病？一樣的跟吃有關。我們看到人體血管，其實就像一條河流一樣，而且血管本身是有彈性的，而彈性它會因為可能血管累積了一些膽固醇，你看在血管壁上累積一些膽固醇，而變得比較堅硬沒有彈性。因為累積膽固醇之後造成整個血管壁萎縮、縮小，而造成的血壓升高。這個時候就已經是警訊，如果這個警訊我們再把它忽略，還不從飲食當中去調整的話，最後我們的血管就會徹底的被塞住。而塞住之後，大家看下面這兩張圖，整個血管壁被堵塞之後，他的血液就沒有辦法通透。我們看到從血管硬化的病人抽出來的血液，我們跟正常的血液去做比較，一比較發現說原本血清的部分應該是液體的，在動脈硬化的病人身上，居然呈現的是半固體的狀態，而這個東西就是造我們血管堵塞的主要原因。如果堵塞的地方發生在心臟的話，我們叫做心臟病；如果堵塞的地方發生在大腦，我們叫做中風。這兩個疾病看起來好像不一樣，其實他致病的原因，是一樣的。

而脂肪跟膽固醇，只是動物性膳食攝入的指標，我們看這張圖，橫軸是動物性蛋白吃的量，縱軸是心臟病的發病率，我們看到吃的肉愈多，心臟病的發病率愈高。這我們在大腸癌、在乳腺癌也看到，還有骨質疏鬆症都是這種比例，一模一樣的比例。再來我們看一個心臟病的專科醫師，艾索斯丁醫生他所做的實驗，他找了大概十八個心臟病的病人，很嚴重的心臟病，讓他們做什麼？吃素，吃素之後再用X射線去拍攝他心臟的血管。A是他還沒吃素之前拍攝

的狀況，B是吃素之後拍攝的狀況，吃了多久？三十二個月。結果他沒有做任何的手術，沒有吃任何降膽固醇的藥，沒有吃任何藥物，只吃素。結果發現血管打開了，他甚至於沒有放任何的支架，都沒有，血管打開了。他的案例非常的多，這是吃素六十個月之後，整個血管阻塞改善百分之二十的狀況，這是冠狀動脈血管造影術所拍攝的案例。上面改善百分之十，下面這裡改善百分之三十，這都是一些案例。再來我們看到還有更多的病是跟飲食有關的，大家可以看到英國利茲醫學院的羅伯森教授，他研究腎結石也發現這樣的趨勢，橫軸是肉吃得愈多，縱軸是腎結石的狀況也怎麼樣？也愈多，一模一樣的趨勢，這種模式大家可以看到再三出現的飲食模式。這是男性的攝護腺癌，一樣的也是跟脂肪的攝取，也就是肉的攝取是成正比的狀況，再三出現飲食模式跟疾病的關聯性，我們看到的都是這種模式。所以我們不得不相信，飲食的錯誤結構，已經造成我們身體健康很大的障礙。

這裡介紹兩個體質，壞的體質，一個是酸性體質，一個是低鉀高鈉體質，我們來歸納整個疾病跟飲食的狀態。大家看這是個酸鹼表，靠近諸位右手邊，綠色的這部分，我們叫做鹼性的；靠近各位左手邊黃色的部分，我們叫酸性的。而酸性我們從零到鹼性的十四，中間取平均值的是七，七我們叫做中性。而人的正常體質，正常體液所呈現的酸鹼度，是七點三五到七點四五，也就是中性偏什麼？偏弱鹼，叫弱鹼性的體質，這是人正常的體質。你說偏一點點可不可以？不可以，偏一點點人就得癌症，癌症體質酸鹼度是七點零，這是中性的，它已經偏了它叫癌症。再來前幾年的非典，科學家他去培養非典的病毒，他發現非典的病毒，只能在酸鹼度是七的培養液之下生存。也就是說這個病毒，如果它是在比較鹼或者比較酸的環境，它都活不了，它只能活在這個酸鹼度。所以這告訴我們什

麼？告訴我們得到這些疾病原因是什麼？很多人說得疾病當然是病毒、當然是細菌，這都把責任給推出去。我們老祖先講說「行有不得，反求諸己」，誰應該負責任？自己要負責任。為什麼？如果你是正常體質，這個病毒跑到您的身體裡面，牠活不了。因此是我們先造成得到疾病條件的主要原因，而病毒本身只是得病的一個條件而已。再來再偏一點點，降到六點八的時候人就死亡。所以我們看到血液當中的酸鹼度，決定人是否致病的環境因素。就是如果我們是個很健康的體質，很多的疾病的病源跑到我們的體內，牠是活不了的。所以人會很健康，抵抗力會很強。

再來酸鹼度每下降零點二，機體的輸氧量就降低百分之六十九點四，什麼意思？告訴我們血液愈酸，我們的血液量沒有減少，可以攜帶氧氣的量大幅度的下降，缺氧，沒有失血可是卻貧血，為什麼？酸性體質這點就是癌症的主因，很嚴重。所以醫生告訴我們，養生之道常常要做深呼吸，為什麼？因為供應足夠的氧氣。但是酸性體質的人，你吸再多的氧沒有用，因為血液本身攜帶氧氣的能力會下降。第三個，酸性體質它會造成我們身體裡面，催化的這些酵素沒有辦法工作。因為我們身體是個很複雜的化學工廠，這些化學工廠的化學反應都需要酵素的催化，而這些酵素只要沒有在正常體質、體液的酸鹼度之下，它不發生作用，或者它的作用會降低很多，造成身體的毛病。為什麼會造成酸性體質？很簡單，最重要的條件是跟吃有關，我們吃的東西，如果是酸性的東西，就會造成酸性體質。什麼東西很酸？其實大家不用抄，為什麼？因為很容易辨別，動物性的食品，就是肉食，不管是什麼肉，它吃到身體裡面分解之後，它都產生酸性物質。再來植物性的食品，除了精細加工的這些植物性食品之外，其他植物性的粗糧都是鹼性的，這就很清楚。

要避免酸性體質，最簡單的方法，第一個肉食把它怎麼樣？降

低，甚至於把它停掉。第二個不要吃精緻加工的、精細加工的植物，譬如說白米，譬如說白麵、花生、炸豆腐、巧克力、甜點，這些都是精細加工的，它雖然是植物性的，可是怎麼樣？可是它是酸性的，所以這是個很重要的分類。只要我們吃的是植物性的粗糧，保證我們身體很健康。我們來檢驗一下，我們到底是什麼樣的體質，目前有百分之七十的人是酸性體質，這就是醫學裡面講的亞健康的體質，亞健康。很多人就講我到底是酸性的還是鹼性的？不要問別人我們問自己。如果你喜歡吃魚、喜歡吃肉、喝牛奶、吃雞蛋、吃得很油，你喜歡吃精緻的西點、甜食、抽煙、喝酒，你很有可能就是這百分之七十的人，就是看平常我們自己吃什麼，我們就能夠檢驗出我們是什麼體質。而酸性體質除了是慢性病的溫床之外，它也是老化的指標，也就是體液愈酸的人老得愈快。有沒有辦法調整？有，我教給大家一個方法，您只要很有毅力的吃一個月的素食，而且是粗糧，不要精細加工的，不要吃得很油，您會發現您變年輕了。這點我們很多人都很有經驗，而且身體狀態很有精神，一下子精神就特別好。你可以在吃之前拍一張照片，吃之後一個月再拍一張，比較看看，一定讓你滿意，而這是很快速的，一定讓你滿意的。

再來如何改善酸性體質？當然就從飲食下手，多攝取天然的鹼性食物。我們剛剛說到的像五穀類，這是全穀，沒有經過精細加工的；蔬菜、水果、海藻，植物性的食品幾乎統統都是。但不是說嚐起來是酸的就是酸性的，不是，因為檸檬很酸！很多人說不對，周老師，檸檬確實是酸性的。我說對，你用石蕊試紙拿去試它，它確實是酸性，可是酸性食品的定義不是這樣定義的。它是吃到肚子裡面，分解之後產生的物質，檸檬是鹼性的，醋也是鹼性的，大家要清楚。而白糖吃起來雖然是甜的，可是它確是酸性物質，因為它吃進去之後，一分解就會產生酸性的化合物。而酸性體質會產生哪些

特徵？第一個疲倦，大家有沒有這個經驗？怎麼睡都睡不飽，怎麼睡都覺得很疲倦。各位朋友，原因絕對不是睡眠不夠，而是酸性體質，大家可以嘗試一下，只要大家怎麼睡都睡不飽，不要再睡，怎麼辦？吃素，吃一個禮拜，您會發覺這種毛病降低，這種狀態降低，精神特別好。第二個影響兒童智力，大家可以看到吃洋快餐吃得愈多的孩子，他長得很胖，行動力怎麼樣？不足，就是動起來總是覺得好像不是那麼的敏捷。大家要注意，這樣的孩子反應一般都比較差，酸性體質造成，這是我們給他的一種傷害造成。所以吃這些東西都要付出相當的代價，而不要認為這是享受、這是一種時尚，其實他要付出身體的代價。我們千萬不要讓我們的孩子，在小時候就埋下這種禍根。過敏，很多的過敏都是因為動物性蛋白造成的；多種的體內的結石，我們剛剛講腎結石，膽結石也是因為肉食吃太多，引起膽的結石。

再來癌症、口臭、動脈硬化、高血壓、感冒、糖代謝的疾病（就是糖尿病）、肌肉鬆弛、關節疼痛、虛胖，你看肌肉的鬆弛，代表的是什麼？老化，皺紋就會出來。很多女性很關心的問題，所以拼命的抹很多的保養品，告訴大家，抹保養品的效果，不如吃的保養品還要來得好，因為抹的它是外用的，吃的保養品它是內服的。什麼是吃的保養品？吃素，吃素的人您仔細觀察，他比較年輕。容易產生皺紋、皮膚容易感染、治癒速度慢、容易留下疤痕，大家仔細一對照，如果您有其中的一項，或者是兩項，各位朋友，請您不用緊張，您開始調整飲食，您這些現象就開始在減輕，您什麼時候調整這些現象什麼時候開始減輕，您可以試試看。當然壞的我們可以驗證出來，好的我們也可以驗證出來，都可以自己實驗一下。

低鉀高鈉體質，正常的細胞鉀比較高，鈉的濃度比較低，如果鉀的濃度降低，鈉的濃度升高，正常細胞它都會往癌細胞的方向發

展。所以大家看這個雙箭號告訴我們癌症不是絕症，癌症是可逆的。正常的細胞裡面鉀是鈉的十倍左右，如果鉀不足細胞容易癌化；鉀足夠，細胞會從癌細胞再回到正常細胞。所以癌症不是絕症，這點大家一定要有信心，為什麼？因為我蒐集非常多的案例，是癌症痊癒的。靠什麼痊癒？飲食的調整，當然心態的調整也很重要。因為今天時間的關係，我沒有辦法跟大家分析、分享太多的案例。哪些食品當中鉀比較多，鈉比較少？各位朋友，我們要看鉀鈉的比值，這個比值愈高表示鉀愈多，表示它是健康食品。所有的蔬菜、水果的比值都非常的高，有兩百的、有三百的、有四百，甚至有八百的。告訴我們植物性的食品裡面，鉀含量絕對高過鈉，它是健康食品，它會避免我們細胞癌化，走癌症的這條路。雞鴨魚豬牛羊所有的肉，這個比值都不超過三到五。很多人說那不錯，它的鉀還是大過鈉，那還是不錯；可是大家不要忽略所有的烹調，我們都會放一種什麼東西？叫鹽巴調味料。鹽巴是什麼？氯化鈉，結果氯化鈉一放下去，鉀鈉的比值就顛倒。告訴我們什麼？告訴我們所有的肉類，在烹調之後它都變成不健康的飲食，它跟癌症是有關係的，等一下我會分析給大家聽。火腿只有零點三，再來龍蝦只有零點九，所以告訴我們，不是愈貴的食品愈健康，不是的，這跟價格沒有關係。所有加工類的食品，像方便麵、像罐頭都在一以下，都不健康，大家不要吃加工類的食品。

再來味精不要吃，味精俗名叫谷氨酸鈉，它會損害腦神經系統，讓我們的視覺模糊，讓我們學習能力降低、行動不協調、氣喘、情緒低落，所以大家回去之後廚房的味精可以把它拿掉。真的，我們這一代的人因為有太多的調味料，我們吃不出食物的原味。我們吃不出食物的原味，我們也活不出人的原味，我們有太多裝飾、太多的偽裝，這不是只有食物而已，一切的東西都充滿這些偽裝，它

只會把我們的感官給麻痺而已。「五味令人口爽，五音令人耳聾，五色令人目盲，馳騁畋獵令人心發狂」，這是《老子》的話。兩千多年前的智慧，我們發現在現代一點都不過時，它在我們身上應驗。所以我們習於這些調味料，把我們的舌頭怎麼樣？都麻痺，麻痺的結果，我們對健康長得什麼樣子不知道。還有哪些東西麻痺我們的舌頭？白糖，這種東西只會破壞我們的神精系統，為什麼現在的孩子這麼的調皮？糖吃太多，他神經不穩定。為什麼現在的憂鬱症這麼高？糖吃太多，成年人憂鬱症。所以這些東西都在消耗、破壞我們的神經系統，讓我們神經系統愈來愈不穩定。

國外就有這樣的研究機構，在投入這樣的研究，把食物當中的糖分、人工香精、人工色素、防腐劑，把這四種東西從食物當中拿掉。拿掉之後他發現，這是美國的實驗，兒童的過動得到改善。多大的改善？將近百分之八十的改善，兒童過動被控制，降低了。十二所少年感化院，把這四種東西從食物中拿掉之後，八千零七十六個孩子特異行為降低百分之四十七。維吉尼亞州居留所二百七十六位少年，偷竊行為降低百分之七十七。洛杉磯監護所一千三百八十二人，問題跟自殺的傾向減低百分之四十。各位朋友，你看飲食關係特別的大。再來把這四種東西拿掉，紐約八百零三所公立學校，所有學童的成績都上升。紫色的部分是改善飲食之後，綠色的是改善之前，注意只改善營養午餐一餐，就是把那一餐裡面這四種東西拿掉，兒童的成績就上升。那太容易了，為什麼？吃錯了，吃錯了就讓兒童的神經系統不穩定，讓他的學習能力沒有辦法集中。講老實話要讓兒童的成績上升，除了把這四種東西拿掉，還有個辦法，學習傳統文化才定得住。一個人他定的能力，就影響到他智慧的開啟，影響到他學習能力的增長跟提升。

我們看現在有多少的環境，是在讓我們孩子定的能力，被掩蓋

住有多少？飲食，還有電視、網路、報紙各種。還有當然父母本身的言行、舉止都是的，它都在給孩子傳遞什麼？傳遞不穩定的訊息。我們想說這四種東西要把它拿掉容不容易？各位朋友，在現代這個社會幾乎不可能。為什麼不可能？您到超市裡面去，我們不要說什麼，隨便拿一瓶果汁，大家總是以為果汁是健康的食品，錯了，請問這個果汁拿起來有沒有糖分？有；有沒有防腐劑？有；沒有人工香精？有；沒有人工色素？有，一樣都不缺。所以我們怎麼得到健康？我們進到超市裡面去，您在超市的貨架上，買到的幾乎百分之九十的東西都有這四種，一項都不缺。那我們自己、我們的孩子怎麼得到穩定？所以講老實話科技本身，陳老師早上說到的，它有很多我們想像不到的流弊，想像不到，而這些流弊我們已經在嘗到苦果。

還有一種東西不要吃，白米不要吃，很多人說奇怪，白米不吃，那你叫我吃什麼？要吃糙米！我們太習慣白米，可是沒想到米，大多數的營養成分是在米糠裡面，現在的米糠我們都給誰吃？給豬吃。大家看到這個字沒有？中國字是智慧的符號，糟粕的粕，你看是哪兩個字組成的？白米。老祖宗告訴我們白米是什麼？是渣子。精華在哪裡？精華在米糠裡面。結果我們把精華給誰吃？給豬吃。我們吃什麼？我們吃糟粕。為什麼人會這麼不明白到這種程度？為什麼？因為一般的人都喜歡看表面，因為白米長得比較漂亮。所以孔老夫子說「吾未見好德如好色者也」，因為我們都喜歡好看的。再來全麥麵這是健康的東西，不要吃白麵，白麵很不健康。白糖不要吃，那吃什麼？吃糖蜜，這些東西黑黑的，看起來都不起眼，可是它是完整的健康。這張圖告訴我們，精白麵損失的營養成分，損失的大家可以看到，百分之百的維生素E都已經不見，白麵裡面都不見。所以我們吃什麼？吃渣子。而且這些渣子，只是把我們的肚

子給填飽而已，我們沒想到這些渣子，都在消耗我們去消化它的能量。我們付出能量在消化它，可是它給我們的回饋卻很少，為什麼？我們還是因為貪著它的好看。留下來的是什麼？橘色的這部分是留下來的營養成分，留下來的太少了。

再來牛奶也是個誤區，很多人說牛奶很營養，可是醫學報告顯示，牛奶幾乎是引起所有呼吸系統疾病的主要原因，它是原凶，當然還有些配套的原因。為什麼？因為牛奶裡面有大量人體沒有辦法消化的東西，像什麼？酪蛋白。酪蛋白這種東西，在牛奶裡面佔的分量是百分之八十七，而這些東西怎麼樣？很大，酪蛋白它是大型的，很硬的，非常難以消化的東西。我們了解，這些東西適合誰食用？適合牛。為什麼？牛有四個胃，牠可以慢慢的消化。人有幾個胃？人只有一個胃，所以一個胃你喝這些難以消化的東西，胃就漲，因為它不是人應該喝的。有人就開玩笑說，那牛奶是給誰喝的？牛奶是給牛喝的，它不是為人類準備的。所以它裡面也至少有二十五種以上的異蛋白，什麼是異蛋白？就是人類的身體不認識它，不認識這些東西就把它當成什麼？把它當成是敵人去攻擊它，免疫系統就會啟動。免疫系統一啟動就產生什麼？過敏反應，或者是產生自體免疫性疾病。以前為什麼自體免疫性疾病這麼的少，為什麼現在多得不得了，各位朋友，跟這是有關係的，這不是我說的，這是很多科學報告說的。我今天因為時間的關係，我沒辦法把很多數據跟大家說明。

但是為什麼人對牛奶這麼的執著？為什麼牛奶這麼的好？因為還是科學的簡化主義。為什麼？很多人說，牛奶的蛋白質含量是母乳的三倍，大家聽到這個話總會覺得蛋白質多，好像牛奶比較營養，對不對？不對。事實是什麼？牛奶的蛋白質是以酪蛋白為主，而母乳是以白蛋白為主，人體需要的是白蛋白而不是酪蛋白。牛奶缺

乏母乳所含的碘、鐵、磷、鎂，母乳裡面的色氨酸跟胱氨酸的含量，是其他動物乳汁所不及的，而這兩種是嬰兒發育所必須的。母乳當中的卵磷脂、牛磺酸也是牛奶缺乏的，這兩種東西參與了嬰兒腦部跟眼睛的發育。所以現在大家看到的很多哺乳的婦女，她放棄這個權利造成什麼？大家可以看到二十一世紀空前的，人類的眼睛戴眼鏡的很多。再來腦部出問題，為什麼？他在嬰孩的時候就已經埋下禍根，就是這麼來的，造成他終身沒有辦法補足的遺憾。道法自然，這是莫大的智慧。所以了解到沒有辦法取代，人類的智慧他不能夠違背大自然。那說你不喝牛奶喝什麼？喝植物奶，植物奶是什麼？豆漿。你看這是我們老祖宗的智慧，幾千年來就是喝豆漿。因為豆漿裡面有太多很好的東西，對腦的發育，甚至於對防止高血壓、動脈硬化非常有幫助。我們為什麼放棄這麼好，而且這麼便宜的東西，然後去追求一個不適合人類食用，而又那麼貴的東西。

再來肉類，這也是個非常重要的誤區，人類總以為沒有吃肉沒有營養，可是我們剛剛這麼多的數據都告訴大家，肉類只會引起文明病。而我是學生化的，我跟大家以專業的角度保證，上一個世紀六〇年代，大家看到這篇報告六〇年代，這是個德國的報告，六〇年代就已經很清楚的告訴我們。科學家告訴我們所有植物的營養，已經可以滿足人類存活所需，人類不需要再從動物裡面，獲取任何營養成分。而且這個團隊也說，植物蛋白質的組成，完全可以滿足人類所需要的八種必須氨基酸，就是人類光吃植物的食品，並不會缺乏營養，這是在上個世紀六〇年代已經知道的事情。可是我們現在有多少人知道？從這麼小的事件，我們就可以了解到，請問我們的教育普及嗎？未必。看起來很普及，可是有很多很關鍵的事實被忽略了，而且被刻意忽略，什麼原因？大家可以想一想。所以科學家告訴我們不但如此，而且他很清楚的告訴我們，綠色植物跟未加

工五穀類的蛋白質的質量，都遠遠高過動物性蛋白。所以它不但可以提供完整的營養，而且它的蛋白質的質量，植物蛋白的質量又比動物性蛋白的質量好，這可能大家很多是第一次聽到，這是事實。

所以我們就從這些事實裡面，我們去檢討過去教科書裡，所讀到的一些知識，教科書告訴我們，人類要活下去要吃四大類的食物。第一類叫肉類，第二個叫五穀類，第三叫蔬菜類，第四個叫蛋奶類，這叫四大類的食物。可是一看這四大類的食物，發現有百分之五十來自於動物，而我們剛剛又看到，動物性的食品只會造成文明病，顯然這個分類是有問題。這個分類不符合科學，不實事求是，它是被捏造出來的，可是卻讓我們學習將近一個世紀，我們認為這就是對的。而現在有良知的人愈來愈多，最近我在網路上，我就看到過這樣的消息，美國有個醫學會，叫做「責任醫藥內科醫師委員會」，這個委員會裡面有三千個會員都是醫生。這三千個會員最近簽署一項醫學報告，什麼報告？它叫做「新四大類食物」，闢謠。它告訴我們，是三千個醫生同時背書告訴我們，人類應該吃這四大類的食物就夠，哪四大類，第一類水果，第二類豆類，第三類全穀物，第四類蔬菜類，沒有一項是來自於動物的身體，沒有，三千個醫生簽名背書。各位朋友，這是事實，這裡都有它的資料大家都可以去查。

而愈來愈多的訊息也告訴我們，肉類並不健康，最近世界衛生組織公布十大垃圾食品裡面，我們去看一看很多就是這些。我只舉兩種，第一種叫加工肉品類，它含有致癌物非常強的一種亞硝酸鹽，這些都對我們的健康傷害很大。在台灣有個案例，十四歲的一個孩子居然大腸癌末期死掉，造成醫學界很大的震撼，大家在想為什麼十四歲而已，會得這樣的癌症，很驚訝。結果發現他們家裡面沒有人得這種疾病，所以排除了遺傳的因子。後來經過調查才發現，

為什麼？因為這個孩子吃太多的香腸。從小學開始，每天都要吃很多香腸，滿足他的口腹之欲，快速的攝取、大量的攝取這些加工肉品類，造成他在很短的時間之內，就引發這種疾病死掉，這是我們看到的。我最近看到一個研究生，二十九歲剛讀完博士，宣布他也是一樣得到大腸癌末期，為什麼？還是食物的結構出了問題。第二個叫燒烤類，燒烤類也是很毒的東西，為什麼？一隻烤雞腿等於六十支香煙的毒性，這是科學報告。一客牛排，吃一客牛排大家覺得沒什麼，等於吸兩百根的香煙。這都是科學報告告訴我們的，報告都在上面大家可以去查，都是最近的數據，二〇〇四年、二〇〇〇年的報告都在講這個。所以大家就知道為什麼婦女吸煙的人數那麼少，但是婦女的癌症，肺癌卻高居第一名，為什麼？東西煮錯了，烹調的時候煮錯了。它那些油煙都有什麼？都有這些毒性，油煙都有毒性。醫生告訴我們怎麼避免？煮素菜，煮素菜沒有這個問題。所以各位男性朋友們，愛太太的人，不要讓太太冒著生命的危險，替我們煮菜。我們知道，知道就要去做，解決健康問題，增加健康的途徑問題不在醫療，而在餐桌。

所以你看我們的方向誤差有多大？我們一頭投進說醫療可以解決問題，居然沒有發現說醫療解決不了問題。在我們花大筆的金錢、花那麼多的研究，結果癌症愈來愈多，高血壓愈來愈多，糖尿病愈多愈多，才讓我們驚覺問題不在醫療而在飲食。你看繞了這麼大的圈子，結果怎麼樣？沒找到答案，那叫「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫」。得來在哪裡？在我們每餐夾的那塊肉上面，就在那裡，答案就在那裡，結果我們天天吃，天天錯過。可見得一個人思想觀念的轉化，確實是命運。這病從口入，正確的膳食可以預防疾病，可以減少疾病的醫療風險，跟患病的痛苦。可是各位朋友，容易嗎？你為舌頭而吃，還是為健康而吃？很多人都會說我當然是為

健康而吃，各位朋友，美食當前就很難講。有一本書說，人他是為脖子以上而吃，不是為脖子以下而吃。為什麼？因為中國人特別講究色、香、味俱全，請問色是給誰吃的？眼睛；香，香是給鼻子吃的；味，味是給舌頭吃的。所以我們的吃，從我們開始講求口腹之欲那天開始，我們都是為脖子以上吃的。脖子以下有什麼感受，我們不關心，一點都不關心，各位朋友，這是事實。所以堂堂七尺軀莫聽三寸舌，你看這舌頭有多長？它只三寸而已，過了三寸有沒有味道？過了三寸沒有味道。可是我們特別在意那三寸的味道，我們這七尺之軀就被它拖垮。「舌上有龍泉，殺人不見血」，確實我們每天在吃是自殺，結果不見血，我們還覺得這是口腹之欲很棒，但是慢性自殺而不知道，冤不冤枉？冤枉。

再來癌症三階段，它是個醫學報告講的，最近發表說癌症怎麼得到的？三個階段，第一個階段叫做播種階段，第二個階段叫發芽階段，第三個階段叫做繁茂階段。播種是由誰來播種？由致癌物，像黃麴毒素、亞硝酸鹽，剛剛講到的這些。致癌物很多，我們現在致癌物連喝水都有致癌物，為什麼？因為污染太嚴重連水裡面都有致癌物。所以我們每個人的身上都種了癌症的種子，已經種進去那是不可逆的。可是種了癌症的種子，保不保證得癌症？不一定，為什麼？你一個種子拿到沙漠裡面去種，它一千年也不會發芽。所以告訴我們條件很重要，種子種下去還要給它施肥、還要給它灌溉那叫條件。癌症，致癌物是種子，那誰是灌溉、誰是施肥的原凶？動物性蛋白，這科學家講的。它是什麼？引入一個新的名詞叫促癌劑，它是促發致癌物發芽的那個東西，那叫促癌劑。我們不是說吃肉會得癌症，不是這個意思，吃肉它會促進致癌物發芽，產生癌症很重要。所以如果我們把致癌物拿掉，如果您的身上沒有致癌物，您拼命吃肉，您也不會得癌症，可是您可能會得高血壓。什麼意思

？因為它沒有種子，你怎麼灌溉它都不長。可是很不幸的，我們現在每個人的身上或多或少，只是多少的區別而已，一定有致癌物，為什麼？因為我們環境太惡劣。

有致癌物怎麼辦？怎麼保證這一生不得癌症？把促癌劑這個途徑給切斷，他就不得癌症。這是我們老祖宗講的，得到癌症是什麼？是結果，致癌物是原因，而促癌劑是條件。所以有種子、又有條件它就發芽、它就結果，沒有僥倖的，人生一定沒有僥倖、沒有偶然。所以得了癌症沒有偶然，它一定有原因，一定是有條件發展出來的。所以我們只要管理什麼？管理這個因跟管理這些條件，您可以不得癌症，很重要的一個訊息，健康是把握在自己手上。再來我們會說對，你說吃素很好有沒有實驗？有，大規模的素食實驗，一次世界大戰丹麥被聯軍封鎖，丹麥國王下令，因為那個時候禁運，沒有食物吃，他說穀類不能再去餵牲畜，人就要吃素。因為當時很多的穀類拿去餵牲畜，再去吃動物的肉，可是那時候人都沒有得吃，還去養動物，所以大家被迫吃素一年。三百萬人口被迫吃素一年，很倒楣，很多人說好倒楣，這一年什麼肉都吃不了。可是《老子》告訴我們「禍福相倚」，看起來倒楣的事，結果不一定是倒楣的。因為那一年下來，意外發現丹麥人的死亡率，比起過去十八年來降低百分之三十四。吃素死亡率降低百分之三十四，這絕對不是統計學的誤差，這是事實。第二次世界大戰也有，我就不講了。

營養的比較，很多人說素食比較沒有營養，我們來比較看看，因為科學發展觀看看很多的植物，它的鈣質含量都比動物的鈣質含量高很多，所以跟大家說吃骨頭好像不能補骨頭，這是事實。而為什麼大家總認為吃肉就可以補鈣？這也是科學的簡化主義，鈣質的吸收，很重要的一點是跟鈣磷的比例有關，磷愈高，鈣的吸收就愈低。我們可以看到萵苣這種東西，大家煮火鍋的時候下面的菜，那

個菜它的鈣含量不是很高，但是由於它磷的含量也很低，所以幾乎它的鈣都可以被人體吸收。我們看芥菜它的鈣磷比值，如果是摩天大樓這麼高的話，雞肉的鈣磷比，就像摩天大樓下面的狗房子那麼矮。什麼意思？告訴我們芥菜的鈣雖然很少，可是因為它的磷也很少，所以它幾乎都可以被人吸收。可是雞肉裡面雖然它的鈣質有的，可是因為它的磷含量也很高，所以它幾乎吃進去就排掉，沒有用的，完全沒有辦法被人吸收，告訴我們吃那個做什麼？吃那個只是浪費我們去消化它的能量而已。所以我們吃很多的肉，你會發覺人特別疲倦，為什麼？因為我們消耗大量的能量，在消化這些肉，可是我們從它那邊得來的營養成分很稀少。

鈣的吸收你剛剛看到，牛奶號稱鈣非常的高，可是很不幸的是，牛奶鈣的吸收率只有百分之三十二。而蔬菜相對的鈣沒有那麼多，可是它的吸收率卻都超過百分之五十，為什麼？磷比較少，這是科學。所以鈣質的含量跟吸收不是看它的絕對值，而是看它跟磷的什麼？比例。鐵質，很多人說蔬菜裡面鐵可能比較少，肉可能鐵比較多！不然貧血的時候為什麼醫生都建議我們吃紅肉？錯誤。在很多植物面前，肉的鐵質含量是根本抬不起頭的，很少，少得可憐。而且肉類的鐵質，大概只有百分之十一可以被人吸收，植物則大部分可以被人所吸收。奶製品的鐵質含量其實很低，您要得到相等的鐵質，您可以有兩個選擇，第一個您可以吃一碗菠菜，或者是選擇喝兩千公升的牛奶。我們在想，你有那些錢可以買這麼多的牛奶，都沒有那個肚子可以喝下去，所以當然是選擇吃一碗菠菜。以單位的卡路里為衡量的話，甘藍的鐵含量是牛排的十四倍，而且維生素C可以促進鐵的吸收。

再來蛋白質，很多人說蛋白質，肉應可以扳回一城，因為據說肉的蛋白質很多錯誤，在某些植物面前，動物的蛋白質含量還是不

夠看的。很多人說，過去我們根深蒂固的認為，吃素沒有營養，其實正好相反，吃素是最營養的，而且那個營養成分怎麼樣？很容易被人吸收。您可以從一口菠菜裡面得到這麼多的營養，我們就不用再多說，你吃一口，這些營養您全部一次就得到。再來植物跟動物的比較，我們把植物性食物跟動物性食物，等量的把它打碎，然後用科學儀器去檢驗，發現什麼？你看膽固醇植物裡面沒有，這是指不好的膽固醇，低密度的膽固醇不好的沒有；動物性的食品裡面很多。再來脂肪，人類不需要太多，植物裡面很少，動物裡面很多。蛋白質人類很需要，兩個怎麼樣？差不多，但是植物的蛋白比較好消化，質量比較好。

除了這三類，我們叫做巨量的營養成分之外，下面這些微量的營養成分不能忽略，我們常常忽略了這個。而我們忽略的正好是我們最需要的，你看β胡蘿蔔素乃至於膳食纖維，一直到鐵、鎂、鈣這些營養成分，植物裡面怎麼樣？很豐富；動物食品裡面怎麼樣？很匱乏。各位朋友，從這個欄目一看，大家心裡就很清楚，到底植物比較營養，還是動物比較營養？當然植物的是比較營養，這叫科學數據。這是二〇〇〇年的時候，美國的農業部發表的一個數據，美國農業部。「中國健康調查報告」也指出，血液當中的維生素C含量愈低，癌症的發病率愈高，因為維生素C可以預防什麼？白血病、鼻咽癌、胃癌、乳癌、肝癌、直腸癌、肺癌。什麼東西裡面含有維生素C？只有植物裡面，動物食物裡面是沒有的。你說對，確實從例子上來看，人類吃素好，可是人的生理構造到底適合吃素，還是適合吃肉？各位朋友，你有這兩根牙齒嗎？我相信沒有人有這兩根牙齒，會把人給嚇死。這兩根牙齒用來做什麼用的？撕裂肉塊，因為牠是吃肉的，牠不是吃素的。再來這隻吃肉的動物，牠的臼齒是尖的，我們人的臼齒是平的，你看馬、牛臼齒都是平的，為什

麼？牠是吃素的。再來人的唾液腺比較發達是鹼性的唾液，這隻吃肉的動物唾液腺不發達，它是酸性的，沒有酵素的唾液。所以人類的唾液腺可以先消化穀物，它叫做唾液澱粉酶，它可以先消化穀物，表示人是吃素的。從這張嘴就有三個地方，告訴我們是吃素的。

往下走胃，消化道裡面的胃，人類的胃酸雖然看起來很強，可是比起動物它是不夠看，肉食動物的胃酸是人類的二十倍強度，為什麼？牠是吃肉。因為肉很容易腐爛，很不容易消化，所以它要強酸來消化它。人類的胃液不是那麼的酸，我們要拿這個胃來吃很多的肉，結果就會迫使我們的胃，分泌更多的酸來消化這些肉，結果會變成什麼？胃潰瘍，就造成胃潰瘍，胃潰瘍是這麼來的。因為我們的胃怎麼樣？被迫要分泌更多的酸來把那些肉消化，結果連我們自己的胃壁也被消化。所以為什麼現代的人這麼多的胃潰瘍，原因我們要了解。再往下走，腸子，小腸，人類的小腸把它攤開來，它的長度是背脊的十二倍，很長；而這隻吃肉的動物，牠的小腸攤開來，卻只有背脊的三倍而已。為什麼？道法自然，這就是自然，為什麼牠的腸子那麼短？因為牠很聰明，牠不希望那些會腐爛的肉，在牠的肚子裡面停留太久，牠吃進去就要趕快把它排掉，所以牠很聰明，牠的結構就代表牠食物的取向。所以我們如果拿這麼長的腸子來消化肉類，那我們叫做自曝其短，把我們的缺點都曝露出來了，為什麼人類的腸子那麼長？因為植物裡面有很多的纖維，它不好消化，它慢慢消化，所以它的結構是為吃素而設計的。

很多人說對，你說的也對，可是吃素的人好像體力比較差，有沒有道理？其實我們還是講求科學。我們看例子，十一屆的柏林奧運，馬拉松的冠軍選手是韓國的孫基禎先生，這位選手他是吃素的，你說他沒有體力的話，他怎麼跑馬拉松？他怎麼接受那麼嚴苛的訓練？而且他活到了九十歲。一般在美式足球的隊員，平均壽命是

五十四歲，都是短命的，為什麼？我們不能排除跟飲食的關係，還有當然他超體力的這種訓練也有關。可是從孫先生的角度來看，我們看到飲食確實是關鍵，他有體力。很多人說那是亞洲人，那西方人怎麼樣？九面奧運短跑金牌卡爾路易士現身說法，他說我參賽表現最佳的那一年，正是我開始吃素的那一年。我相信在奧運田徑場上的成就，很少有人可以超過這位運動家。他是嚴格的素食者，什麼叫嚴格？他就連雞蛋、牛奶都沒有吃，都不吃的，他有體力。還有沒有例子？有的，大衛史考特他說，運動員需要動物性蛋白的說法是可笑的謬論。這個人連續三年獲得夏威夷鐵人三項持久賽的冠軍，他是吃素的。埃德溫·摩西四百跨欄金牌，劉翔的偶像，他曾經於一九七六年到一九八四年這幾屆的奧運，他都得跨欄的冠軍。而且曾經在一九七七年到一九八七年，創下連續一百二十二場，連續不敗的記錄，這位運動家是吃素的。穆雷羅斯他在一九五六年得到墨爾本奧運三面金牌，他只有十七歲，而且他兩歲就開始吃素。我們能說吃素沒有體力嗎？而且我們看道法自然，大自然體力好的好像都是吃素的。所以我們怎麼能夠說吃素沒有體力？這是什麼？成見，這是錯覺。所以大家有勇氣嘗試，您就可以了解到沒有那麼困難，而且身體會愈來愈健康，因為你在做實驗。

所有人都適合吃素，為什麼？我們從這位長者身上看到了例子，這位長者新加坡的國寶許哲女士，今年一百一十一歲，她以一百一十一歲的高齡，常常在老人院裡面照顧七、八十歲的老人。這位長者在媽媽的肚子裡面就開始吃素，為什麼？因為她媽媽懷她的時候，就開始吃素，叫做胎裡素。所以這位長者告訴我們，第一個孕婦適合吃素，第二個胎兒適合吃素。再來嬰兒、兒童，乃至於青少年、中年人、成年人、老年人都適合吃素，因為她為我們做出活的見證，我想能夠有這麼高齡，在這世界上也算少數。再來素食可以

提升你的精神素養，甘地說「一個民族的偉大和他道德的水平，可以用其對待動物的態度來加以衡量。」甘地是吃素的。再來素食讓你更為的仁慈，史懷哲先生說，「除非人類能將愛心延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。」史懷哲先生是吃素。素食讓你更加的聰明，愛因斯坦說「沒有什麼能比素食，更能改善人的健康，和增進人在地球上生存。」人類在地球上生存有關嗎？有關，確實有很大的關聯性。

各位朋友，大家要了解到素食跟肉食，不是我們想像中那麼簡單，大家可以看到，國內的畜牧業污染，排泄物的污染遠比我們想像中更嚴重，據統計國內每年畜牧業，要產生二十七億噸的糞便。各位朋友，除以十三億人口，請問一個人分到多少糞便？兩噸，一年一個人就分到兩噸的糞便，分給國人。這麼多的糞便跑到哪裡去了？各位朋友，污染地下水，直接排到河川裡面去。而這些糞便帶著亞硝酸鹽污染了地下水，都在讓我們的健康一點一滴的流失掉。清理一個水源需要數億美金，證明動物飼養的污染程度並不亞於工業污染。所以謹慎的選擇食物也在保護水源，這是我們看到的。再者許多地區的穀類不是給人吃的，你說它不是給人吃，它給誰吃？給動物吃的。在美國百分之八十的玉米、百分之九十的黃豆、百分之九十五的麥子都是做成飼料，消耗大量的灌溉用水。你看剛剛糞便在污染水源，動物的食物在消耗大量的用水，這是使用水。

再來我們看到 F A O 也就是世界農糧組織，在二〇〇六年的報告裡面講到，百分之三十三地球可利用的土地，已經被拿來生產餵食動物的農作物，什麼意思？就是這些可利用的土地，不包括沙漠、不包括高山、不包括其他的這種土地。而是可種植的土地，有百分之三十三拿來種植的東西是養牲畜的。這樣的分配合理嗎？當然不合理，因為我們種植這麼多的東西，為了養牲畜，我們要付出水

的代價。又要付出什麼？農藥的代價，我們灑大量的化肥、農藥，就是為了大量的生產這些東西來養牲畜。而這些化肥、農藥有什麼危害？每年全球有二百九十九萬七千噸的農藥被灑到土地上。再加上化肥嚴重的污染這個地球，我們一直在讓地球的母親受傷。

大家可以看到這幾張圖片，這叫做藍藻，這是在長江，那邊是在巢湖拍的。藍藻污染，大家有沒有一個經驗，就是水裡面有魚腥味？有，那個魚腥味不是魚的味道，是藍藻的味道。為什麼這麼多的藍藻污染？因為化肥用得很多。再來在青島，我們一定要回顧二〇〇八年的滸苔，為什麼有這麼多的滸苔？各位朋友，化肥用太多，因為化肥它的營養成分流到海洋、流到河川，它就在讓這些海洋優氧化產生這麼多的藻類，都是有關的，牽一髮而動全身，這是滸苔。所以我們看水自然資源這麼寶貴，居然我們生產一公斤的牛肉，要花掉十萬升的水；生產一公斤的麥子，只有花掉九百升，也就是百分之一水就可以生產同等重量的麥子。土豆只要五百升，也就是二百分之一牛肉的水的消耗，就可以生產同等重量的土豆。各位朋友，你看這些水資源就這樣被消耗掉，請問我們的水很多嗎？答案是否定的。大家看上面這張圖片是一九七八年在喜馬拉雅山拍攝的圖片，下面這張圖片是二〇〇四年在喜馬拉雅山同個角度、同個季節所拍攝的圖片，兩者的差異就是二〇〇四年冰川大量的減少，為什麼？因為溫室效應。而溫室效應造成冰川的減少，正在削弱人類淡水的資源，怎麼說？大家看到這張圖片，地球是個藍色的星球，充滿水的星球這是大家知道的。可是大家不知道的，這些水只有百分之二點五，很少的水是淡水可以讓人使用。而這麼少的淡水裡面，有百分之六十八點七是在冰川裡面，有百分之三十是在地下水。所以告訴我們有百分之九十八點七的水不在地表，它不是在冰川，就是在地下水。可是現在溫室效應正在消耗那百分之六十八的

水，而我們大量的化肥、農藥、糞便，又在污染這百分之三十的地下水。各位朋友，一個有智慧的人現在應該已經看到一個畫面，什麼畫面？可能在不久的將來，十年、十五年或者更短五年，不知道，但我們肯定的是不久的將來，水資源將成為這個地球上最寶貴的資源。各位朋友，我們一定要為我們的子孫想到這一步，這是有形的資產。比起那些債務、負債這些資源更是可怕，我們想到了嗎？我們有那麼長的眼光嗎？很多人就想到，不會那麼可怕吧？錯了，大家看到圖片，二〇〇六年巴西亞馬遜河，遇到了百年不遇的乾旱整個河都乾了。亞馬遜河夠大了！它豐水位的時候，據說最大的流量是長江的好幾倍，它都乾掉，我們能僥倖嗎？我們能說黃河、長江不會乾嗎？

再來養活十四個吃素的，只能養活一個吃肉的，為什麼？因為拿那麼多的植物去養動物，我們再去吃動物的肉，這麼一比較起來，養活十四個吃素的，只能養活一個吃肉的。所以吃肉的人在這個地球上，他消耗的能源是比較多的。所以從這個數據我們看到，要十四倍的土地才有肉吃，十四倍的土地從哪裡來？地球只有一個。很簡單砍掉森林，創造耕地，現在人類就是這樣做，把森林砍掉為了種植物就好。可是沒想到，森林是地球是肺部，肺，森林砍掉愈多溫室效應愈高。大家看這是巴西亞馬遜雨林開發的狀況，大家的左手邊，一九七五年從衛星上面拍攝的亞馬遜雨林，一片淨土，乾淨的。到二〇〇一年過二十五年而已，再從太空上去拍同樣一個角度，已經慘不忍睹，大家看到一條一條那都是什麼？開發的痕跡，雨林被砍掉，大規模的雨林被夷成平地，做成什麼？良田。二〇〇〇年到二〇〇五年統計雨林消失的原因，有百分之六十的雨林被砍掉，拿來做養牛的牧場；百分之三十三的雨林被砍掉，是拿來做小規模的農業。所以這麼一計算，百分之九十三森林被砍掉的原因，

是因為人類要吃肉。答案就出來，因為人類吃肉的欲望，造成這五年來，百分之九十三的雨林消失。所以這些數據都在告訴我們，一定要調整我們的飲食。

恣意壓榨表土，我們用那麼多化肥在催這些植物生長，為什麼？因為我們想要生產更多的植物，養更多的動物。所以恣意壓榨表土的結果，自然界每五百年生成一寸的表土，現在每十六年就用掉一寸，我們在吃子孫的老本。我們是從祖先那邊承接過來的地球，我們現在把它糟蹋成這個樣子。過度放牧，全球十三億畝的土地荒蕪；水土流失，百分之六十的草原退化成沙漠。所以各位朋友，月牙泉遭遇兩千年以來，第一次乾河的危機，因為沙漠化擴大，大家可以上網去看。再來沙塵暴到底是天災、還是人禍？很清楚，哪有天災？都是人禍，都是因為人類要吃羊肉造成的。所以大家可以看到，從內蒙吹起來的沙塵暴，四天就到日本，所以現在日本人他也迫於無奈到內蒙來種樹，為什麼？因為他不到內蒙種樹，沙塵暴就吹到他家去。這告訴我們什麼？告訴我們這個地球，已經沒有區域性的問題，所有的問題都是全球性的問題。各位朋友，現在叫做地球村，所以至少我們的心現在要把整個地球都包進去，我們做的任何事情都要想到整個地球，都要想到整個子孫，因為我們是生命共同體，任何區域性的問題都是全球性的問題。我們不能跟人再說那是他家的事，那不是我家的事，錯了，因為現在沒有他家、我家之別，都是咱家，這都是咱家的事，所以這沒有界限。

再來我們看養殖這麼多的牲畜，造成大量溫室效應氣體，養一頭牛一年，要產生四噸的二氧化碳；養一頭豬，四百五十公斤的二氧化碳，一年；養一頭羊，一年產生四百公斤的二氧化碳。很多人很好奇那養一個人？養一個人只有三百公斤，是養一頭牛的十幾分之一，我們想想看這個合理嗎？不合理。各位朋友，你開一台二點

零的房車，一年產生的二氧化碳大概也只有三千公斤而已，比養一頭牛更少。所以我們曉得，溫室效應很重要，吃素！另外這裡還給大家幾個數據，世界農糧組織二〇〇二年講，它說全球產生甲烷的量，畜牧業就承擔了百分之三十七，而甲烷是二氧化碳產生溫室效應的二十三倍效率。再來我們看一氧化碳，養殖業一年產生百分之六十五的一氧化碳，全球，而一氧化碳產生溫室效應的效應是二氧化碳的二百九十六倍。再來我們看到，畜牧業貢獻全球溫室效應氣體高達百分之十八，這告訴我們包括什麼？百分之九的二氧化碳、百分之三十七的甲烷、跟百分之六十五的一氧化碳，比起所有的車輛總排放量，都還要超過。

各位朋友，我們看這張圖片，五千億噸的南極拉森B號冰架，在三十五天之內全部的融解掉。大家看到這麼大的冰塊，本來科學家認為兩年才會融掉的，現在三十五天就融掉，為什麼？因為溫室效應加速它的融化。而這片融化掉的，大家可以看到是海上面的冰，我們叫做海冰，海冰的融解下一步就是陸冰的融解，陸冰的融解會造成整個海平面的上升。大家可以看到就是這個狀況，這個圖片是在南太平洋某個國家，叫吐瓦魯的國家拍攝的。這個國家二〇〇〇年的時候就開始遷徙，為什麼？因為這個國家要亡國，為什麼亡國？沒有發生戰爭、沒有發生瘟疫為什麼會亡國？因為淹水。為什麼他們國家會淹水？因為陸冰融化海平面上升，他的國家要滅頂，就是這個原因亡國的。最近我看報紙，二〇〇八年十一月最近的，新任的馬爾地夫總統當選人表示，他們國家也要亡國，為什麼？淹水。它是在印度洋的一個非常美麗的島國，也要亡國了，因為淹水，因為溫室效應。我們都要了解，這些狀態，都跟我們吃一塊肉不能說沒有關係，它都是有關係的。所以《弟子規》說「事雖小，勿擅為」，吃一塊肉夠小了！可是它造成的危害居然這麼大。而地球

有兩塊大的陸冰，一塊叫南極，一塊叫做格陵蘭，如果這兩塊同時融掉的話，全球水位要上升七十米。到時候地圖要怎麼樣？重畫，這是電腦模擬的，地圖要重畫，我們的地理都要重新繪製。所以未來沿海城市的前途堪慮，這是事實，所以新加坡也很緊張，荷蘭也很緊張。

再來溫室效應還有什麼後果？氣候，不穩定的氣候我們現在都嘗到，大家可以了解到今年國內汛情不斷，很多的地方做大水。再來大家看到，我蒐集去年七月份一個月，極端氣候的狀況，第一個東北北部六百六十七萬人缺水，農田受害面積高達四百萬頃，這是去年七月。遼寧兩天內連續發生十七次的雷雨；青島就在這裡龍捲風突襲，千棵楊樹連根拔起。去年七月濟南大暴雨三十四人殞命，是有史以來單一小時最大降雨量。淮河流域創歷史降水第二高的記錄，浙江四分之一縣分七月極端溫度超過四十度，江南、華南大範圍乾旱，福州連續高溫三十二天。重慶一百一十五年來最大降雨量，導致五十五人死亡；雲南暴雨引發泥石流，八十二人死亡；北京七月伏天飛雪持續五分鐘，不得了；內蒙古部分地區遭遇冰雹的大雨，三死三失蹤；烏魯木齊降雨創新高，三十人死亡；而全國耕地受旱面積，高達一點六四億畝。各位朋友，溫室效應讓我們在一個月當中，全國飽受這麼多的災難，這就是災難。這個災難怎麼來的？口腹之欲並不能脫離關係。

二〇〇八年年初雪災，這大家記憶猶新。二〇〇八年伊拉克，這個從來不下雪的地方，降下百年以來第一場的大雪。美洲颶風、龍捲風肆虐，大家可以看到這就是颶風、龍捲風事後的狀況，這個災難難到不夠大嗎？二月份今年美國連續發生六十九起的龍捲風，一個月當中，這也是從來沒發生過的異象。你看不是只有我們，全世界都籠罩在這種恐怖的陰霾當中。二〇〇四年巴西出現歷史上首

次的颶風；印度的孟買一天降雨量超過九百毫米，創當日最高記錄，水位在一天之內上升了二點四米，不得了的狀況。二〇〇八年緬甸風災，一場風而已就造成六萬人死亡，屍橫遍野，颱風肆虐，很多的房子倒了。英國大都會暴雨，歐洲熱浪二〇〇三年造成三萬五千人死亡，這是個很文明的地方，一場熱浪也奪走三萬多人的性命。印度極端高溫，五十度造成一千四百人死亡，這是二〇〇三年的事情。巴基斯坦二〇〇六年極端溫度高達五十二度，那都不是人所能夠活的溫度；非洲持續乾旱、惡化。不下雨的地方乾旱，下雨的地方淹大水，直接衝擊什麼？農業。

科學家就告訴我們，夜間的溫度每上升一度，稻米就減產百分之十。而稻米的減產，各位朋友，影響到什麼？物價。大家有沒有發現今年的物價怎麼樣？上升了有沒有？幾乎沒有人不感覺到物價在上漲，為什麼？溫室效應。為什麼會有溫室效應？我們不能夠說跟吃肉無關，各位朋友，改善飲食真的很重要！我們總以為這是件小事，結果經過這些數據一看，它是大事。我們可以看到，二〇〇七年國際糧食的價格，逼近三十年來最大的漲幅，為什麼？因為糧食欠收，因為溫室效應。所以英國科學家艾倫·卡佛特跟我們講，二〇〇七年七月的時候他就講，他是個物理學家，他用計算的方式告訴我們，人類要避免溫室效應的災難，第一個而且是最簡單的方法是什麼？吃素。因為他說人類的能源當中，有百分之二十一能源，是花在牲畜的養殖上面的，如果牲畜的養殖業減少，這個能源的消耗量會一下子怎麼樣？降低，緩解了人類這麼大空前的危機，而這個能量還沒有包括飼料的生產、機器的屠宰、包裝、運輸、冷藏，等間接排放的過程。

所以去年和前美國副總統高爾，共同獲得諾貝爾獎的帕喬瑞先生他就提出來，他說已開發國家應該要減少吃肉量，為溫室效應氣

體的減排盡一分心力。各位朋友，我們也是地球的一分子，吃一天的素食專家統計您可以減排四點一公斤的二氧化碳。不要認為這沒什麼，因為一棵樹平均一年才只能夠吸收五到十公斤的二氧化碳，所以到時候我們吃一天的素食，等於種一百八十到三百六十棵的樹，告訴我們吃素比種樹還要容易。你看一個人一生可以種多少樹？你吃一天的素食就等於種這麼多樹。各位朋友，這個事情應該做，這是一件高尚的事情，是一件人格相當偉大高尚的事情，我們不能夠缺席，做為現代人，這件事情我們叫當仁不讓。所以我們必須宏觀的來思考以上的結論，第一個，畜養的牲畜是養活人類最昂貴的方式；第二個，生產動物性蛋白的效率極為的低落；第三個，生產肉所需要的水是小麥的一百倍。第四個，美國人平均肉量減半，可以釋放出百分之三十的農業用地，跟百分之二十四的水污染。所以人類在吃垮自己之前，可能會把地球先吃垮了。

另類的糧食糟蹋，我們來看一下養一頭乳牛，我們拿那麼多好的植物性蛋白去養一頭乳牛，損失了多少蛋白質？百分之七十八。養一隻肉雞損失了百分之八十三的蛋白質，養一頭肉豬損失百分之八十八，養一頭肉牛則損失百分之九十四的蛋白。這叫賠本生意，我們都在做賠本生意，而且我們又是拿這麼樣優良的植物蛋白，來換取很少的動物蛋白。這叫促癌劑，六噸的植物性蛋白，才能換一噸的促癌劑，各位朋友，我們都在幹這種傻事，真是不要再幹了，因為賠得太多了。所以各位朋友，不會有糧食危機，如果我們不拿十四倍的土地，來換肉吃的話，更多的人將可以獲得更豐富的一餐，沒有糧食危機。所以讓我們靜靜的想一想，吃這塊肉我們付出的成本是多少？難道只有我們買肉所付出的錢嗎？絕對遠遠不止。

很多人就問，吃肉不好，吃魚不錯吧！告訴大家，吃魚更糟。吃魚糟在哪裡？因為海洋的污染，遠比我們想像中更嚴重，所有污

染都排放到河裡面、排到海裡面去。所以大家可以看到一粒生蠔，很多人說這個東西很補錯誤，我分析給大家聽，這一粒生蠔一個小時可以過濾三十七點八五公升的水，過濾什麼意思？水裡面所有的污染物質都被牠過濾。所以一粒生蠔一個月可以過濾的水，濃縮的有毒物質居然是水中有毒物質的七萬倍。所以我們把那一粒生蠔吞下去，我們順便把水裡面七萬倍的污染物一起吞進去，明智嗎？一點都不明智。魚肝油、魚油一樣的，台灣有個團體清華大學，它去蒐集坊間的魚油、魚肝油、海狗油，發現二惡英的含量，居然是容許值的二十四倍，為什麼？海洋污染，一樣的這些產品、成品本身也污染。而在整個的環境污染上也看到，生態也看到，海洋百分之九十的大魚已經被我們撈光，魚群在近十五年當中，驟降百分之八十，全球十七個捕魚區已經不勝負荷，其中九個更到達枯竭的邊緣。

各位朋友，我們看到最近的報紙二〇〇八年十一月中旬，摩洛哥舉行的國際保育會議上面警告，原本充斥於大西洋跟地中海的藍鰭鮪魚，已經減少百分之九十，牠已經快要登上全球瀕臨絕種生物的，紅色名單裡面，這是最近的。世界上僅存的五百四十七種鯊魚，百分之二十遭到捕殺。而我們不要認為魚翅很補，因為這些鯊魚被殺掉之後，切下來的魚翅裡面，含有百分之七十超標的汞污染。我們這樣不人道的對待鯊魚，牠也給我們回敬這麼樣一個毒物的反饋，這都是不理智的做法。所以整個地球快被我們消耗光了。有多人說吃捕的不好，吃養的不錯吧！告訴大家吃養的更糟，養殖的魚類，一年要消耗掉百分之八十七的魚油，跟百分之五十三的魚糧。建立海洋的漁場會摧毀海洋生態，為什麼？因為它用大量的抗生素、荷爾蒙、氯化物，在養這些東西，這些東西都在排放污染，去污染這些生態，所以我們看到危害很大的。而抗生素的濫用，造成肝

腎功能的障礙、造成骨髓抑制造血功能的障礙、造成神經系統的損害，這也是我們始料未及的。所以現在很多奇怪的疾病，為什麼？都是因為吃了這些東西所造成的。所以美食底下的陷阱，我們看到很多養殖漁類裡面，農藥的殘留是更多的。

很多人說吃素的人，植物裡面有農藥？我說對，可是吃肉的人吃進去的農藥更多。醫學家去做檢驗，他拿三種人的血液去化驗，發現肉食者血液當中農藥的含量，居然是素食者的十五倍，為什麼？因為食物鏈累積這些有毒的農藥。這是美國的研究發現肉類裡面殘留的農藥，是蔬菜水果的幾十倍都不止，我們看到的。第二個是乳製品，牛奶、羊奶這些東西，這是排名第二高的。所以大家認為那個東西很有營養，其實我們已經把毒素怎麼樣？一起吃進去。其他的問題，第一個，抗生素濫用的問題，因為現在幾乎沒有不用抗生素，這叫潛規則，這就潛規則，為什麼？因為不用抗生素，他養不了。再來荷爾蒙，一隻雞可以活七年，現在二十八天就可以吃了，這麼多的荷爾蒙吃進去之後，人類就早熟，我們孩子就早熟。再來添加劑，很多的添加劑是很毒的東西。再來我們有沒有看到動物有情緒的問題？早上陳老師說到，動物被宰殺很苦有沒有？牠在那個痛苦的過程當中，分泌什麼？毒素。不要說那時候，牠在養的時候就在分泌毒素，為什麼？你看牠養的空間，你自己去參觀就知道，那個空間之狹窄，裡面的環境之惡劣。我看到一份報告它說，很多養殖的雞跟豬是有癌症的。各位朋友，那些雞肉跟豬肉拿去賣的時候，會不會先把癌細胞拿掉再賣給你？當然不會。

所以大家也不要皺起眉頭：好慘！我們有其他選擇，我們可以吃素。可是很多人告訴我說，吃素的也有很不健康的。我說對，為什麼？因為他不會吃，確實不會吃，為什麼？第一個吃太油，素食不宜吃太油。為什麼素菜館要煮那麼油？還是我們的口腹之欲，如

果他煮得太清淡，我們又不喜歡吃，他就沒生意，所以觀念的轉變很重要。再來清淡為主，鹽、糖、味精不要加。蛋白質雖然豆類裡面很高，可是不要吃太多，吃太多也是負擔。再來要吃堅果類，補充DHA，我們知道DHA好像從深海魚油才有，錯了，堅果類裡面的油，跟那個DHA的結構是一模一樣的，不要冒著生命的危險去吃魚油，因為它的污染很多。再來不要吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚不要吃，為什麼？因為它裡面防腐劑含量很多，還有很多的化學物品，仿葷的食品少用，它只能夠這有時候嘴饞，吃一點。再來葉菜類、芽菜、根莖類均衡攝取，最後吃當季、當地的食物，道法自然。所以我們在吃肉還有什麼問題？狂牛病、禽流感這些都是全球的危機。各位朋友，我們正在跟時間賽跑，改善飲食有什麼影響？第一個森林增加，污染減少，水資源豐富。再來改變飲食習慣，有什麼樣的影響？倒入河裡面的化學品減少，癌症、中風、糖尿病、肥胖症減少。各位朋友，停止動物性的脂肪在我們血液當中流動，這些牲畜將會感謝我們，我們的子孫也會感謝我們。

各位朋友，讓我們看看這片森林，最後我們看看我們的老祖先是什麼樣的心境，在留這片乾淨的土地給我們這一代？我們這一代不但沒有好好的，看守祖先這樣慈悲的心境，反而糟蹋了這片這麼乾淨的土地。我們的子孫將要如何的自處？我們從祖先手上得到這麼乾淨的土地，我們能不能保證在我們這一代，還能夠回饋同樣的淨土給我們的下一代？我們不能夠自私的只想到自己，我們太熟悉商業上的操作，我們忽略了人性的關懷。事實上大自然不是一件商品，它不是可以不計任何後果、任意榨取，卻不嘗試著去了解的東西。相反的我們生活在這個地球上，在這個共通的生命網絡當中，我們是大自然的一部分，我們只是它一小部分而已，我們沒有資格主宰大自然運行的規律，不能干擾它。我們的生命是從大自然而

來的，珍惜大自然就是珍惜我們自己，當我們真正的感恩，並關懷大自然的時候，我們的生命才有意義。

所以我們今天面對自然環境的破壞，也面對我們身體健康逐漸的惡化，各位朋友，我們找到了原因，下一步就是陸冰的融解，以延續我們最大的一個原因。由於我們的口腹之欲，不但毀掉我們的身體，也在毀掉地球。十三億人口每一個人都做對了一件事情，這個世界就有救了。如果十三億人口每一個人都做錯了一件事情，這個地球就要毀滅了。各位朋友，吃素不再是一個宗教性的議題，它是超越宗教的，它是超越種族的，它是超越國界的，它是一個現在有良知的人應該要做的一件高尚的事情。所以各位朋友，讓我們素食從今天開始啟航，謝謝大家。