

尊敬的諸位法師，尊敬的諸位老師，大家早上好！上一節課我們跟大家分享了一些概念性的問題，也就是說，我們了解到疾病其實跟我們經營人生的態度有關。疾病它絕對不是一個單獨存在的事件，也就是說，我們的身體內跟外，內外所遇到的任何境界，任何的人生的問題，都跟我們的思想、觀念，有不可分割的關聯性。因此我們遇到任何問題的時候，我們從自己的身上來找問題，往往可以把很複雜的問題，很簡單的把它化掉。

剛剛講到乳腺癌，提到脂肪，也就是動物性的膳食，能夠增加女性體內雌激素的分泌，而導致乳腺癌的發生。在另外一個方面來看，我們知道女性賀爾蒙的分泌還引來另外一個問題，就是青春期的早發問題。有一份資料我看了之後嚇了一大跳，在世界衛生組織有一個資料說明到，在西方的世界，一百五十年前，大概一八四〇年的時候，西方的女性平均的青春期大概是在十七歲左右。這個數字我看了之後嚇一跳，為什麼？因為現在我們來看西方的婦女、女性，在十七歲的時候，可能看起來那個年齡大概就像東方婦女二十七歲的樣子，這個是我們可以感受得到的。因此，這樣的記載讓我們發覺到，其實人類的青春期一直在提前。一直到一九八〇年的時候，提前到十一歲，整整提前了六年左右，這個我們看到了嚇一跳。十一歲可能對現在來講，二〇〇〇年來講，可能都還有一點晚。我們看到近年來，很多孩子的青春期都提早了，在很多醫院裡面內分泌科，掛號排隊的人數愈來愈多，而且年齡愈來愈往下降，這是值得我們非常憂慮的一個問題。

為什麼會有這樣的一個狀況？一樣的，跟膳食的結構的改變，有非常重要的關聯性。在一百多年以前，肉類的飲食非常的少，它有它的原因，為什麼少？因為當時的這種技術，生產技術沒有辦法供應那麼多的肉類。這個在我們下午的時候會跟大家討論到，現在的養殖跟過去的養殖有什麼樣的差異。現在的養殖確實非常的可怕，我們聽了都毛骨悚然。一隻雞可以活七年，正常的壽命是七到十年。現在多久可以吃？我最近拿到的資料（我以前拿到的資料是四十五天，但是很多人告訴我，你落伍了，四十五天實在是太久了，這樣會虧本），有些人告訴我，二十八天就可以吃了。你看，牠的壽命是七年，結果二十八天就可以吃了，他拿什麼來養？他用什麼方式把這隻雞，從雞蛋裡面孵出來之後的小雞，然後養到可以吃的地步？這個是我們需要深思的問題。豬肉是不是也是這樣？也是如此，也面臨了同樣的一個問題。而這種集中養殖，雖然讓更多人可以吃到肉，但是他所付出的代價，我們現在也看到了。你看，賀爾蒙分泌的失調，青春期的早發，有很多的孩子，甚至於五、六歲，青春期就來了。這個都讓我們覺得非常的恐懼。

所以，高脂肪的飲食，除了高脂肪的飲食刺激這些雌激素的增長之外，我們也不能忽略掉肉品裡面殘留的這些生長素跟賀爾蒙，所帶來的這些危害。很多的商家它都宣稱，肉品裡面賀爾蒙是沒有超標的。沒有超標，沒有超標難道就是安全的嗎？我們要曉得，這些賀爾蒙在體內，量都是非常非常非常微小的，非常非常微細的，所以不超標不代表它是安全的。甚至於，他可以用替代的方案，替代物，來取代賀爾蒙。所以我們不能夠只看很表面的一個數字，或者是很表面的一個說法。青春期愈來愈早好不好？我們了解到，中國文化有一句話，叫道法自然。人生的任何道理，都在自然界當中可以找到答案。我們看一朵花愈早開，它就愈早凋謝。所以青春期

的提早，除了壽命會減短之外，還昭示著乳腺癌的風險比一般的人還要來得高，這個已經經過醫學證明的一些事情。

下面，我們就來思考一個問題。你看，常常我們忽略掉一個非常重要的關鍵，就是原來健康的問題跟我們所吃的飲食，有這麼樣強烈的關聯性，吃錯了導致我們健康的損失，竟然是比我們想像中還要嚴重非常的多。所以乳腺癌的研究，傳遞的訊息是解決健康問題的根源、捷徑，不是在醫療，而是在餐桌。不要講乳腺癌，真的，任何健康問題，因為我這個課題，今天因為我們時間有限，我節錄非常非常簡略，講得非常非常的簡略。我們在上兩期講了六個小時，但是今天我不打算講六個小時，只打算四個小時就結束。所以我刪掉非常非常多的數字，因為有的非常專業。

確實在很多的研究單位裡面，開始在思考一個問題，我們的飲食方向是不是錯了，我們是不是吃錯了。現在還有極大多數的人是認為，沒有吃肉是沒有營養的，極大多數的人是這樣的看法。可是這樣的看法，現在慢慢的已經接受科學的一個挑戰，已經在動搖了，是不是錯了，大家都在思考這個問題。因此了解到這個問題的嚴重性之後，我們還要問另外一個問題就是，請問我們是為舌頭而吃還是為健康而吃？很明顯的，我們是為健康而吃。但是大多數的人，可能到了緊要的關頭，還是為舌頭而吃。所以，病從口入，確實我們慢慢的對這句話開始有一個比較深刻的認識，知道我們老祖宗講的這些話，其實是值得我們深思的。而且經過五千年的淬鍊，經過五千年這麼多人的實驗，這麼多人的實踐之後，所得到的這些結論，確實不是我們這二、三十年說推翻就把它推翻掉的。所以，正確的膳食可以預防疾病，預防減少我們得到疾病之後的一些痛苦。

在這麼眾多的研究當中，我們只舉一個很簡單的例子，這個人是康乃爾大學的終身教授，叫坎貝爾教授。坎貝爾教授他被譽為是

當代營養學界的愛因斯坦。這個人他投入他終生的心血，來研究膳食跟疾病的關係。坎貝爾教授在一九八一年到一九八七年的時候，曾經到中國大陸去研究當時中國人的飲食習慣。為什麼要選擇中國大陸？因為在一九八一年的時代，中國大陸它的經濟還是比較不那麼活躍的，各個地方所呈現的經濟狀態還是比較沒有那樣的活躍。所以大家對飲食也非常的簡單，多半是以素食或者是一些粗糧為主，他們喝很少的牛奶，吃很少的肉品。即使到現在為止，牛奶也並不是非常的普及，是非常的奢侈的。

所以，坎貝爾教授發現他們的飲食結構之後，進一步的去做所謂臨床醫學的調查，發現當時中國大陸的人他的健康狀況，就是說這些文明病，癌症、心臟病、高血壓、糖尿病，發生的比例遠遠低於美國，那個比例真的是不成比例，幾百倍的低於美國。我們以一百倍來講，換成百分比，就是百分之一萬，百分之一萬，那是非常嚇人的一個數字。感受到說，不可思議的，為什麼美國得病率這麼高，而中國大陸對某一些文明病得病率這麼低？他就往飲食的方向去思考。結果去做調查，他投注的心血非常的大，你看他找了六十五個縣，每個縣找了一百個人，來做追蹤的對象，總共這個樣品數是六千五百個人，這個樣品數是很大的一個數目，連續做七年的追蹤報導。

這個實驗非常的嚴謹，但是我今天沒有辦法詳細的跟大家報告。坎貝爾教授有出書，這本書在台灣也有翻譯，繁體版的翻譯，大家如果有興趣也可以去找來看。他做了七年追蹤調查報告之後，他發現了一個，簡單就濃縮成一句話，什麼話？就是在中國飲食當中脂肪吃得愈少（剛剛講脂肪是什麼意思？就是動物性的膳食，脂肪吃得愈少），吃得愈素的地方，健康狀態愈好，也就是說，這些人在血液當中的雌激素跟膽固醇的量愈低。大家看到膽固醇的這個量

，可能只會聯想到心臟病，但是事實上，坎貝爾教授告訴我們，他經過七年的追蹤調查報告，他有八千多組的數據，進行交叉比對之後，他發現膽固醇幾乎是所有文明病、所有富貴病的指標，不是只有心臟病，癌症、糖尿病，或者是自己免疫性疾病，統統跟這個東西有關。我們就了解到，植物裡面沒有膽固醇，植物性的食物裡面沒有這個東西，動物性的食物裡面才有膽固醇，壞的膽固醇，尤其蛋黃裡面很多，雞蛋裡面非常非常的高，蛋黃的膽固醇是非常高的。另外他還發現，這些吃得愈素的地方，成人的癌症、心臟病、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病，發病率也愈低，發現了這些問題。

可是曾幾何時，中國大陸人口隨著經濟的發展變化，他們的健康狀態也悄悄的在做一個變化。北京協和醫院調查，調查北京城裡面，就是一個城市，他沒有調查全國，調查這個城市裡面癌症的發病率、罹患率，一九九九年跟一九五五年來做比較，成長了五點二倍。大家看，剛剛上一節課看到的，台灣二十年來癌症成長了幾倍，才二倍，翻倍就已經嚇死人了，它成長幾倍？五點二倍，這個數字更嚇人。他就分析，分析得到這樣的一個結論，就是罹患癌症比例為什麼升得這麼高？因為跟中國大陸飲食結構的改變有關，跟肉食的成長有關。

我們舉一個例子，北京罹患大腸癌的比率，十萬人當中，在七〇年代只有少於十個人，這是在北京城裡面，因為北京城其實相對富裕。到了八〇年代的時候，從不到十個人增加到二十個。到了九〇年代，從二十個再提升到二十四個。這個成長看起來，其實已經都翻倍了，都翻倍的在成長。但是很不幸的，到了二〇〇〇年的時候，一下子跳到六十個。你看，這個跟大陸經濟成長率有沒有很像。所以我們老祖宗告訴我們什麼？禍福相倚。我們確實經濟發展了，各方面都提升了，可是卻沒有想到，我們面臨的健康的挑戰更為

嚴峻。我們其實沒有得到幸福，沒有因為賺了很多的金錢而得到幸福。因此看到這些數字，讓我們聯想到，我們追求幸福的方向可能有錯。

所以，講到大腸癌，我們就不得不談到一個非常傑出研究大腸癌的人士，愛爾蘭的一個醫生，丹尼斯博士。丹尼斯博士在研究大腸癌也是花了一生，他們都是一門深入的經歷，很簡單的我們在這裡把他的報告，我們把它用幾張投影片跟大家說明。他說大腸癌的罹患，其實跟食物通過大腸的時間有關，也就是說食物不能夠擺在腸子裡面擺太久。什麼樣的膳食結構，會造成飲食在肚子裡面的時間很久？我們來看一下，高纖的食物，一般來講，我們講蔬菜、水果，如果你只吃蔬菜、水果的話，這些殘渣在我們的肚子裡面，可能只會停留二十到三十個小時，也就是一天的時間，大概一天的時間就可以完全的排出去了。但是如果我們所吃的飲食是一個低纖高脂的飲食，什麼叫低纖高脂？就是動物性的膳食，動物性的膳食裡面沒有這些纖維素，而且有很多的脂肪。而低纖高脂的食物通過大腸的時間有多少？大概是八十到一百個小時，也就是四到五天的時間。

好，各位老師，讓我們來思考一個問題，今天在這個天氣當中，前幾天還挺熱的，在夏天的環境當中，你拿一塊肉，請問這塊肉擺在室溫底下多久會臭掉？我們講，我們的體溫是三十七度，一塊肉擺在三十七度的室溫下多久會臭掉？我跟大家講，半天就臭掉了。一塊半天就臭掉的肉，我們竟然把它擺在肚子裡面擺了五天，我們有沒有思考過這個問題。如果擺五天，請問，我們的腸胃是什麼樣的一個狀態？我們的大腸所吸收的它到底在吸收什麼，它難道是在吸收營養嗎？還是在吸收毒素？我們要思考這個問題。也就是說，我們實在是對這個身體非常不友善，是極盡所能的糟蹋它，可能

我們都還不了解到這個狀況。有一天它得癌症了，然後你就把它切掉。其實錯是錯在誰？錯在我們自己的飲食觀念錯了，腸子沒有錯，但是我們卻把它給切掉，處罰這個腸子，沒有處罰我們自己。其實我們自己也受到處罰了。

而且現在有愈來愈多的醫學證實了，大腸的健康跟人體的健康有密不可分的關係。而愈來愈多人了解到，大腸的年齡就是我們外表的年齡的反應，譬如說大腸愈年輕，我們的外表看起來就愈年輕，大腸愈老化，老化得很嚴重，我們的外表看起來就愈老。這個是非常重要的關鍵。大腸為什麼會老？因為你每天吃那麼多的肉在折磨它，讓它非常的痛苦。

再來，我們身體有排毒的這些機制，一般都有排毒的機制，我們人體在運動的過程當中，新陳代謝的過程當中，都會產生很多的毒素，這是正常的。排毒的管道如果，排毒的管道本來就存在的，但是如果我們吃太多肉類的話，我們的身體會負荷不了吸收進來這麼多的毒素，這些毒它又要及時的排出去，這個時候正規的排毒管道已經不勝負荷，它從哪裡排？從皮膚。所以我們會發現皮膚會很暗沉，會發現會有黑斑，為什麼？肉吃太多。我們這個都是有科學根據，肉吃太多，我的飲食當中這些東西佔的比例太大。

所以大家回去試驗看看，如果吃肉吃很多，你是覺得精神狀態很好還是覺得很疲倦？很疲倦，確實是很疲倦。為什麼？因為我們吃進去的食物，不要忘了，我們還要花很多的體力來消化這些食物。一般你吃肉類進去的時候，你大概有百分之七十到百分之八十的能量是用在消化上面的，你真正能吸收的，充其量也不過是百分之十到百分之二十而已。也就是說，我們花的代價實在是太大太大了，花的代價太大了，但是只吸收到一點點的好處而已。但是那個好處現在要打很大的問號，為什麼？因為在肉裡面所含的這些毒素，

現在的肉品含的毒素，比起十年前，那不知道又要增加多少。這是我們在下面的投影片會跟大家做分享的。

丹尼斯博士除了提到致癌的機轉跟纖維素有關，他建議是要多吃纖維素之外，他還告訴我們；很多人說，好，我就多吃一點蔬菜、水果，我照樣可以吃肉。但是丹尼斯博士說並不是這個樣子的，纖維雖然可以加速我們腸子的蠕動，它就像一個刷子一樣，它可以幫我們清洗大腸壁，雖然有這麼多的好處，但是最好也能遠離肉品，因為肉品，從另外一個角度，從另外一個機轉，也會造成大腸癌。

怎麼造成的？我們知道肉品裡面的脂肪的含量比較高，脂肪攝取之後什麼東西來消化？膽汁，分泌膽鹽，膽汁酸在消化這些脂肪的過程當中，它所產生的這些代謝物，如果跟腸子裡面的有益菌，益生菌結合在一起的時候，這些代謝物跟這些細菌再結合在一起的時候，就很有可能，應該不是很有可能，它一定會發生一個狀況，就是產生致癌物。產生致癌物，久而久之，這個大腸就會產生大腸癌，就會有癌細胞的病變。所以這個愛爾蘭的醫生建議我們，除了多吃水果、蔬菜之外，肉品一定要降低，降低再降低。

我們看到這裡有一個統計數字，每一天吃的肉量跟大腸癌死亡的比例，這裡只選了女性的大腸癌的數量，可是我要告訴大家，男性高於女性，大腸癌的比例是男性高於女性。所以大家看到女性的數量，不是只有乘以二而已，可能要乘以二點五左右。我們來看一下，在日本，吃的肉量一天平均大概是三十克，三十克的肉，女性患大腸癌死亡比例，十萬個人當中有七個人。到了英國，這個肉量增加到一百九十七克，死亡率也增加到二十個人。你看這將近三倍，三倍的死亡率。再來，到了美國之後，肉量增加到二百八十克，死亡的人數也增加到三十個人。



而這些統統都不是吃肉吃最多的，吃肉吃最多的叫做紐西蘭，一天要吃三百〇九克的肉。為什麼他們吃這麼多肉？因為他們養很多的牛、養很多的羊，他們酪農業是一個非常發達的國家。酪農業這麼發達，帶給他們幸福嗎？我告訴大家，也沒有，也沒有很幸福，因為它在大腸癌的死亡率當中，在全世界是名列前茅的。所以，這個絕對不是說他們天生下來就注定要得這樣的疾病，不是的，人可以選擇自己的命運。我們學習過聖賢的教誨之後，我們一定要相信這個真理，人可以決定自己的命運，自己的命運都是自己選擇的。這個比例也告訴我們一個非常重要的觀念，什麼觀念？肉食確實跟大腸癌是有關的。

再來，我們來看骨質疏鬆症，在現代骨質疏鬆症確實也是很多國家，尤其是經濟發展非常高的國家的一個非常嚴重的問題，女性在絕經之後，得這個疾病非常非常的多。在過去很少聽到，但是為什麼現在很多？一樣跟飲食有關。我們先來認識什麼叫骨質疏鬆症？一般來講，骨質流失百分之五十到百分之七十五的時候，您就可能已經被診斷出得骨質疏鬆症。它的狀態是怎麼樣？可能這樣的病人打一個噴嚏、咳嗽一下，肋骨就斷掉了，就是這麼嚴重。然後在比較顛簸的路上，你坐在車子裡面可能你就骨折了，就這麼嚴重。所以這樣的病人他非常的痛苦，他沒有辦法到處去，沒有辦法跑。

按道理來講，鈣攝取愈多的國家骨骼應該愈強壯才對，因為我們聽到大多數的廣告，聽到大多數的報章雜誌，都告訴我們什麼？要補充鈣質，不然骨骼疏鬆就會找上您。怎麼補充鈣質？喝牛奶，牛奶裡面的鈣質很多。所以，你們一定要多喝鮮奶，才能夠避免骨質疏鬆症。我們常常聽到這樣的話，可是我們對這樣的話感到很熟悉，又覺得理所當然的時候，我們往往忽略掉一個非常重要的現實。根據研究調查顯示，吃得比較好的國家，骨頭比較弱。我們看歐

洲、澳洲、紐西蘭、美國這些國家，難道他們牛奶喝的不夠嗎？甚至於這些國家有的是把牛奶當開水一樣在喝。可是我告訴大家一個事實的真相，這些國家髖骨的骨折率是全世界最高的，就是牛奶喝得愈多他的骨頭愈弱，肉吃得愈多骨頭愈弱。而相反的，吃得比較差的國家骨頭比較強壯，你有聽過非洲的婦女在得骨質疏鬆症的嗎？沒有。她們一生要生好幾個孩子，七、八個孩子，她們哪裡有牛奶可以喝？她們要不斷的哺乳，終生不斷的在哺乳。在我們一般人看起來，她一直在流失她的鈣質，可是她竟然沒有發生骨骼疏鬆症。這個都是我們應該去思考的一個問題，絕對不是看一個很表象的一些數字。我們沒有去思考這些問題的時候，很容易被這些非常簡單的邏輯，給誤導了我們的人生。

因此，鈣吃得愈多骨骼就愈強壯嗎？其實不是的，我們看到事實上並不是這個樣子的。這裡就有一個數字跟大家說明，在這個表格裡面我們看到，橫軸就是每一天牛奶喝的量，縱軸是髖骨骨折率的發生，我們看到這個趨勢了嗎？牛奶喝得愈多，髖骨骨折率怎麼樣？愈高。當然其中有幾個是比較偏離趨勢的，但是我們看到的趨勢確實是怎麼樣？牛奶喝得愈多骨頭愈弱。當然，為什麼有的會偏離那個趨勢？因為我們還要考慮到他的膳食習慣，有的是肉也吃得很多，有的是肉吃得比較少，它是有綜合性的，但是看到這個趨勢之後，我們發現牛奶是一個非常重要的因素，就是喝牛奶其實不但不能預防骨骼疏鬆症，反而怎麼樣？加速骨骼疏鬆症，加速得到這個疾病。從這個趨勢我們看到，這個是事實在說話，這個不是誰去編造了什麼樣的一個數字，不是的，我們就拿事實來呈現在大家的面前。

因此我們要問，好，為什麼？學理的依據在哪裡？很簡單，鈣質不在乎你吃進多少，而在乎你留下多少。怎麼留下鈣質？研究顯

示，當我們攝入動物性的蛋白質，動物性蛋白質是什麼意思？就是吃肉，我們講得比較白話一點，就是我們吃了很多動物性膳食之後，三到四個小時之內我們去驗尿，發現這個尿裡面有很多的鈣離子流失掉了，這個是醫學報告呈現出來的一個結果。我們吃了很多的肉之後，我們三到四個小時去驗尿，發現尿裡面有非常多的鈣離子跑掉了。

為什麼？因為肉是酸性的食品，動物性蛋白是酸性的食品，而很不幸的，牛奶裡面這些動物性蛋白的含量怎麼樣？也很高。你看牛奶標榜的它是什麼？富含高蛋白，還有高鈣質。對，沒有錯，它都很多，但是喝進去怎麼樣？統統都流掉了。就好像我們看及時雨，及時雨最後都怎麼樣？都送江，有沒有用？大家可能都沒有看過，《水滸傳》裡面宋江是不是外號叫及時雨。對，及時雨全部都送到江裡面，有沒有用？沒用，它留不住。就是他那麼多的鈣質吃進去之後，全部都怎麼樣？排掉了。

而且它還造成副作用，什麼副作用？它還欺騙身體，欺騙我們的身體，讓我們身體以為，很重要！讓我們身體以為它處的狀態是鈣質豐富的狀態。所以我們身體在調節吸收跟放出去那個機轉，在我們長期服用大量的鈣質的情況之下，把那個調節的機制怎麼樣？弄遲鈍了，搞得遲鈍了。就是我們大量在濫用某一個營養素的時候，身體裡面調節營養成分的那個機轉被弄遲鈍了。這個是生物學裡面的鐵則。遲鈍了之後怎麼樣？它將來就失去調節的作用，這就是造成女性絕經之後骨質疏鬆症的一個非常重要的關鍵，我們大量在濫用這些營養素。

所以，任何的營養不是吃愈多愈好，適量才是最健康的。所以，當我們的身體變酸性的時候，我們的身體骨頭裡面會抽鈣出來怎麼樣？平衡。因為我們這個身體是弱鹼性的，抽出來平衡之後，我

們的鈣質就這樣流失掉，因為鈣質是一個鹼性的元素。所以，告訴大家，只要蛋白質不過量（我這裡講的是動物性蛋白質，因為動物性蛋白質所呈現的是一個酸性的，因為它含硫、含磷這些東西，在消化之後，它所呈現的是一個酸性的狀態，只要動物性蛋白攝取不過量的話），鈣質的需要量其實可以減少的。我們等一下也會分析這些食物營養的結構，讓大家了解。其實植物裡面的鈣質怎麼樣？夠了，植物裡面的鈣質已經完全的滿足人類的需要。

再來，糖尿病。糖尿病在西方也引起非常多的困擾。有一個醫生，詹姆士·安德森醫生他也做了一個實驗。很多人懷疑跟膳食有關，其實現在也證實了，而且糖尿病確實就是因為吃太好，然後沒有運動造成的，吃太好造成的。一型的糖尿病，這裡我們沒有辦法非常詳細的跟大家討論這兩種糖尿病的差異跟它的機轉，但是我們只要有一個思考的方向，就是說這兩種糖尿病的患者，都必須要嚴格的來控制他們的飲食。詹姆士醫生他找了五十個病患，有二十五個是糖尿病一型的病患，一型糖尿病有的是小時候就罹患，大部分都是年紀比較小的；二十五個是二型糖尿病的病患，就是比較成年之後，大概在三十歲、四十歲，也就是我們現在講的，走到人生巔峰的時候，開始得到這樣的疾病。這五十個病患體重都不超重，為什麼要找不超重的？控制變因，控制這個變因。五十個都不超重的病人，讓他們先用美式的飲食吃一個禮拜。什麼叫美式的飲食？就是炸雞、牛排、豬排、魚排，就是吃那些東西，先吃一個禮拜。為什麼要吃一個禮拜？先讓大家起跑點一樣，都在一個非常不健康的起跑點上出發。一週之後改吃低脂高纖的素食，改吃這些東西，不吃很油的東西，而且水果蔬菜吃得特別多。

結束之後他發現，三週之後，你看才三個禮拜，久不久？很短的一個時間，竟然第一組二十五個一型糖尿病的病人，平均胰島素

的用量降低百分之四十，膽固醇下降百分之三十。這個是不得了的數字，跟大家講，這是不得了的數字，因為一型糖尿病的病患胰島細胞整個都壞掉了，他是終生必須要接受胰島素的治療，他竟然可以減低百分之四十的用量。另外這一群病人更是令人驚訝，三週之後，二十五個人當中有二十四個不需要再打胰島素，只有一個，他這個病人的病比較久，二十一年，每天用三十五個單位的胰島素，但是在經過這樣飲食的調整之後，八個禮拜，胰島素也完全不用。可見得飲食佔非常關鍵的因素。

下一個實驗是找了三千多個有糖尿病危險的這些準糖尿病的病人。什麼叫糖尿病的危險？就是他的血糖，血液裡面血糖的濃度已經比較高了。我相信現在有很多人是處於這個狀態，有非常多的人是處於這個狀態。他找了三千個人，樣品數很大，剛剛五十個，樣品數是比較少的，把他分成三組，實驗組、對照組，兩個實驗組，一個對照組。而對照組的病人他接受一般的膳食，就是說你平常吃什麼你還是吃什麼，沒有改變，也沒有接受治療，吃的是什麼？安慰劑。什麼叫安慰劑？可能讓他吃澱粉，就是吃一些不會傷害身體的藥，但是對糖尿病它沒有治療的效果。另外一組，實驗組，接受一般的膳食，就是你平常吃什麼你還是吃什麼，可是開治療糖尿病的藥物給他，他是吃藥的，但是沒有改變飲食習慣。第三組，實驗組，改變了飲食習慣，吃低脂的飲食，但是他不是完全的素食。大家知道，在美國有很多人他沒有辦法堅持，可是相對的，在美國也有很多人現在是吃素的。在這個實驗當中，這個醫生他沒有使用完整的素食，只是降低，加上什麼？鍛鍊，就是請他們去運動。結果吃了三年，持續三年，追蹤三年之後，第一組實驗組跟對照組比，得到糖尿病的比例減少了百分之三十一。什麼意思？這個只是告訴我們那個藥是有效的，那個糖尿病的藥是有效的。再來，第二組實

驗組，大家看到，他沒有吃藥，只是改變飲食而已，只是多吃一點蔬菜、水果，肉少吃一點而已，他跟對照組比，減少百分之五十八，沒有吃藥。我們可以想像，各位老師，如果他接受藥物的治療，再加上他百分之百素食的話，我可以告訴大家，這個數字還會再降低。你看接近六成，減少了接近六成的病患。

所以我們了解到，你看我們社會的這些醫療的費用，統統花在哪裡，大家現在了解了嗎？統統花在，我們去大吃大喝之後，然後發生很多的疾病，然後再去治療這個疾病。就是我們拼命的賺錢，然後拼命改善我們的生活，然後不知不覺的也拼命的把自己往醫院裡面送，這個確實是顛倒的。所以我們經營我們的生活已經怎麼樣？方向已經錯誤了。

再來看心臟病，這是一條血管，血管就像是一條河流一樣，血管壁是有彈性的，可是如果我們吃進太多脂肪性的飲食，裡面含有太多膽固醇的話，它就會累積在血管壁。本來這個血管是有彈性的，但是大家看到，現在血管壁外面有一層黃黃的東西，讓這個血管變得比較硬，這叫動脈硬化。它沒有彈性之後，如果我們還沒有警覺到，我們的飲食出了問題，還是繼續吃高脂肪的這些膳食之後，我們發現最後血管會被徹底的塞住。

我們臨床上也做了一個實驗，他把動脈硬化的病人的血液抽出來，離析也好，或者是靜置一段時間也好，都可以，做了一個實驗。也就是說，在這張圖片裡面，你們看到左手邊的這一管試管，它的上面的液體是一個澄清的液體，這是一個正常人的血液，它是一個澄清的液體，完全是透明的。可是動脈硬化的病人抽出來的血液，上半部是什麼狀況？像果凍一樣，你那個血管不塞住才會奇怪，這麼濃稠的果凍在我們的血管裡面流，我們可以想像我們的血管是什麼樣的一個狀態。而如果我們的血管塞住的地方發生在心臟，這

個時候叫心臟病；如果塞住的地方發生在腦部，這個時候就叫中風。所以，看起來雖然是兩種病，但是它發病的原因是一樣的。而現在的社會，死於這樣疾病的人，不在於少數。難道他是命中注定一定要得到這個疾病嗎？不是的，我們剛剛說過的，他可以選擇的，一個人可以選擇不要得到這樣的疾病。所以我們從現在每一口飯開始，每一口菜開始，經營我們的健康。

在這裡我們跟大家討論兩種體質，這兩種體質跟我們的健康狀況有非常關鍵的影響，一個叫酸性體質，一個叫低鉀高鈉的體質。長期錯誤的飲食會導致我們體質的改變、體質的衰弱，相同的，它也可以造成我們體質的健康，看我們吃什麼東西。這裡講酸性的體質的時候，我們要先認識一下，這是一個酸鹼表，我們正常的人體它的酸鹼度大概是七點三五到七點四五之間。我們知道這個酸鹼表愈往（各位左手邊）黃色的地方它是愈酸的，愈往（右手邊）綠色的地方是愈鹼的，酸鹼度以〇到十四來做代表，〇是最酸的，十四是最鹼的，中間是七，它是中性的，七是中性的。而人體的血液、體液的酸鹼度大概是七點三五，就是中性偏鹼，也就是弱鹼，是弱鹼的。但是如果，哪怕只有偏一點點，到了七點〇、七點二的時候，這個時候就叫癌症體質。身體是一個非常精密的儀器，哪怕你改變一點點的酸鹼度，它就變成癌症體質。什麼叫癌症體質？就是癌症細胞，癌細胞非常喜歡在那樣子的環境下生長，也就是說，如果我們的身體是七點〇的狀態的時候，等於我們的身體是在養癌細胞。再偏一點點，到了六點八的時候，人就死掉了。怎麼樣避免讓我們的身體變酸？我們從我們每一口飲食開始做起，我們不要吃酸性的食物。

什麼東西很酸？可樂很酸，可樂非常的酸。所以，各位老師，我們希望我們的學生很健康，我們希望我們的孩子很健康，不要讓

他喝汽水，不要喝汽水，遠離汽水。為什麼現在孩子的體質這麼弱，為什麼這麼弱，有關係的，這個東西吃太多了。再來，什麼東西是酸的？告訴大家，所有的肉，你想得到的肉，雞、鴨、魚、豬、牛、羊等等的，這些都是酸的。再來，蛋類、酒類、甜食、油都是酸的。什麼是鹼的？五穀類、蔬菜類、水果類都是鹼的，當然有少數的五穀類是呈弱酸性的，但是為了均衡我們的營養，這些五穀類也都是我們需要的，因為我們的主食就是五穀類。

所以要我們的體質偏鹼，我們要怎麼樣？我們要多吃五穀類、蔬菜類、水果類。你說會不會太鹼？我告訴大家，不會。為什麼？因為我們的身體在做代謝，新陳代謝的過程當中，所產生的這些廢物統統都是酸性的。所以我們人只要開始活著，呼吸，我們做呼吸作用，產生的代謝物統統都是酸性的。所以我們需要的是什麼？補充這些鹼性的食品。目前大概有百分之七十的人體質都是酸的。你說請問我的體質是酸的還是鹼的？不要問別人，問自己就好了，問我們喜歡吃什麼。我們看上面，如果我們喜歡吃的是魚，我們喜歡吃很多的肉，我們喜歡喝牛奶、吃雞蛋、吃很油膩的東西，還有精緻的西點，蛋糕、麵包，精緻的這些西點，甜食，我們喜歡抽煙，我們喜歡喝酒，那你很有可能就是這百分之七十的人。不要問別人，大家仔細的檢查看看就知道。

所以，從今天開始，我們可以改變我們的體質，命運掌握在自己手上，我們可以改變我們的體質。而酸性的食品是造成酸性體質的一個過程，是為慢性病製造環境，也是老化的指標。為什麼人會老得很快？因為酸性體質。憂能使人老，你很憂愁，你的代謝就會很快，那也會很快的就老，因為你代謝出來的都是酸性。所以，很重要的是保持心情的愉快，再來，保持飲食的健康，可以抗衰老。再來，長期錯誤的飲食，我們要把它轉過來，我們要吃哪些東西？



要多攝取鹼性的這些食物，例如五穀類、蔬菜類、水果類、海藻類，幾乎所有植物性的飲食統統都是。但是要跟大家說明的是，不是嘗起來酸的它就是酸性食物，不是，檸檬很酸，可是它吃進去之後是鹼的；醋很酸，可是吃進去之後是鹼的。所以大家不妨多吃一些醋。糖，雖然是甜的，可是吃進去卻是酸的。糖吃是甜的，其實是酸的。因此，白糖我們要遠離，遠離白糖。

很多人講，我到底要怎麼樣來鑑別我是酸的還是鹼的？大家來看一看這個表格上面的這些毛病，如果你常常很疲倦，就是怎麼睡都睡不飽，很疲倦，那你有可能是酸性的體質。還有兒童智力比較低弱，很有可能是酸性體質造成的，改善他的飲食可以改善他的智力。再來，過敏、結石，譬如說腎結石、膽結石，這些結石不是豆腐吃太多造成的，是肉吃太多造成的，跟大家講，是肉吃太多造成的。如果有腎結石的話，大家不妨一天吃十二個檸檬，榨成汁，可以加蜂蜜，不是這樣吃下去，當然很難吃，不妨一天十二個檸檬，跑不掉，五天就可以排出去。可是排的過程當中很痛，大家要有心裡準備，但是不用開刀。有膽結石，適著喝蘋果汁，它也可以化掉。再來，動脈硬化、口臭、癌症，這些都是酸性體質；高血壓、感冒、糖代謝的疾病（就是糖尿病）、關節炎、痛風、虛胖、皮膚鬆弛（沒有彈性）、鈣質流失、骨質疏鬆，還有人產生皺紋、皮膚容易老化等等的，感染、治癒速度慢、容易留下疤痕等等，這都是酸性體質的代表。

所以我們這一節課把這個體質跟大家先分析到這裡，我們下午再繼續跟大家分享另外一種體質，以及我們到底怎麼吃才能健康。好，這一節課先上到這裡，謝謝大家。