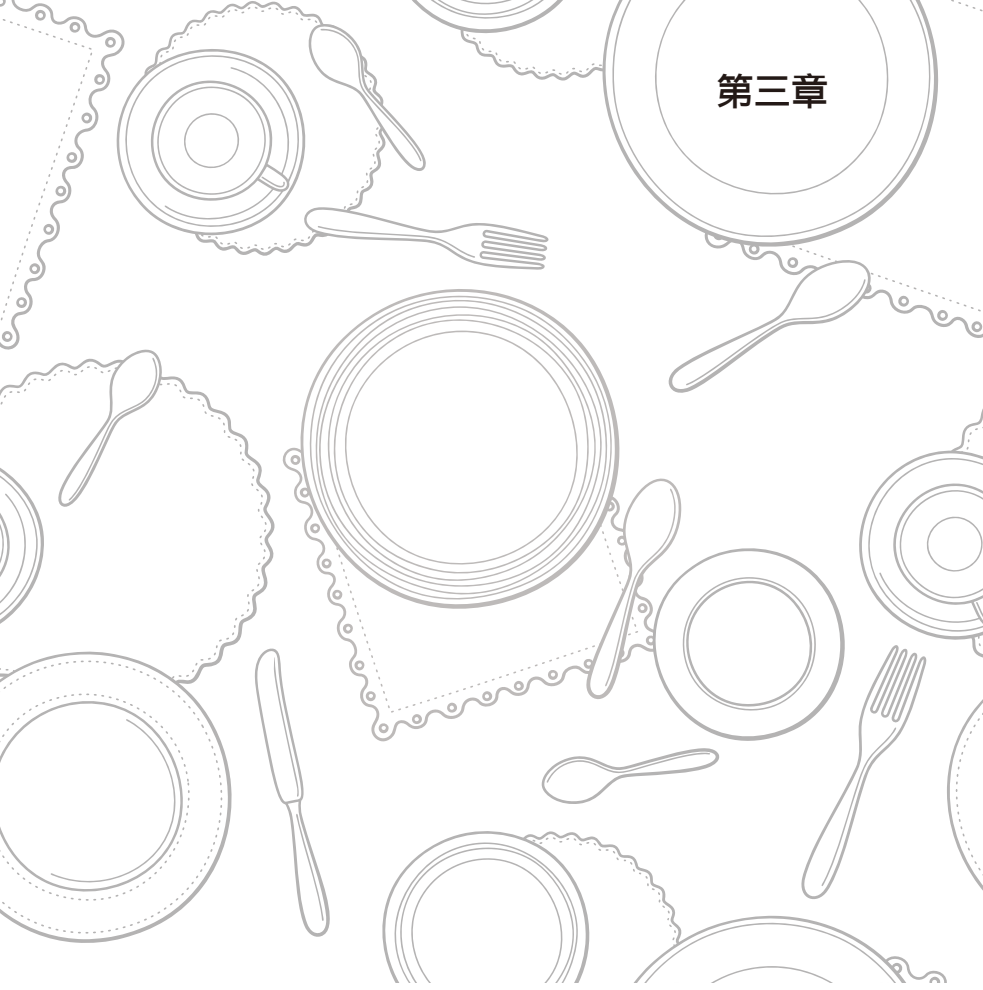


怎樣 吃出 健康

林琇琬
著





第三章

從營養談健康



人類必須從食物中獲取必須的營養素，才能有健康的身體。

身體要有充足而均衡的營養素，才能讓身體生長發育，把耗損掉的能量補充，體溫也足以維持。

長時間的缺乏某一種營養素，會讓身體產生危機。

營養素可分成三類：

- 一、供給身體熱能：由醣類、蛋白質、脂肪等氧化作用而產生，就像車子需要石油來熱化，身體也須要維持熱能。
- 二、構成和修補組織：需要蛋白質來供給氨基酸，礦物質如鈣鎂鐵碘等，和維他命。
- 三、調解身體機能：需礦物質來幫助新陳代謝，維他命來維持身體的生長與健康，水和纖維來刺激小腸的蠕動，以幫助消化。

1.蛋白質

一直以來，人類有許多似是而非的飲食觀念，如一般所認為的四大類食物為：肉類、奶類、穀類和蔬果類，會把肉類列為人類該攝取的必需食物，是因為



想在食物中，獲取完整的蛋白質。

這是很錯誤的觀念，其實人體是無法「直接」獲取蛋白質的，蛋白是需要分解才能被人體吸收的，而多一個多餘的轉化動作，其實是會為身體帶來負擔與老化。

吃肉類食物，反而會讓人容易老化，這也就是為什麼素食者，較不容易看出年齡，因為能量沒有被耗損，身體沒有多一個負擔，看來就會比肉食者年輕。

最好的抗老化動作，並不是整型和美容，而是改變飲食習慣，一個人的外表如何，和飲食習慣有最直接的互為因果關係。

其實人體是不需要吸收純蛋白質的，只要吸收氨基酸就可以，氨基酸就是蛋白質的元素，只要吸收氨基酸，身體就會自動轉化為身體需要的蛋白質成分。

人體中原本就存在有轉化蛋白質的功能，若是食用肉類來補充蛋白質，身體又要多轉化一次，那會多耗損能量，所以就造成負擔和老化。

人體所需的八種基本氨基酸，都可以在蔬果和穀類中獲得，執意要吃肉類才能有蛋白質的人，不是基於營養的原因，這和愛吃比較有關係。

若有人告訴你：素食者會不夠蛋白質，那一定是



他的營養常識不足，不用和他計較，因為他沒看你手上的這本書，別怪他，記得要在心中祝福他，這也是素食者該俱備的慈悲心。

都知道要尊重生命了，當然也該尊重人類，人類也是在我們尊重的生命範圍內。

即使是吃全素的人，也不會死於缺少蛋白質，人類不會死於缺少蛋白質，只會死於營養失調，若有人嘲笑素食者會死於缺乏蛋白質，那你就知道：這太扯了！

還有人以為，我們該在一天中攝取足夠的必須氨基酸，這也是不對的，人體會儲存氨基酸，血液、淋巴和肝臟都有這些功能，若沒有攝取到時，身體會自動分泌沒有攝取到的氨基酸，讓身體保持平衡。

有些人以為蛋白質會使肌肉強壯，所以要吃肉才能讓身體強壯。

請細想一下：吃腦就會真的補腦嗎？那為何吃肉能夠補肉？

人體的肌肉是要靠運動來增強張力的，若是吃肉就能讓肌肉強壯，那運動員就不用練習的那麼累了，每天在家吃肉，比賽時就可以拿冠軍了。

有些人認為吃進動物性蛋白質，會給我們帶來



活力，因為蛋白質是不能由人體直接攝取的，所以這個想法是不對的，因為直接攝取蛋白質反而會消耗能量，所以也不會給我們帶來活力。

身體是由碳水化合物和脂肪來做為燃料的，蛋白質可以建構身體的許多部分，但無法為人體帶來立即的能量，因為還是要轉化為氨基酸才可以，在吃進動物性蛋白質時，還需要想到這些食物，會為身體帶來容易組塞血管的飽和性脂肪和膽固醇。

有些人以為動物性蛋白質比植物性蛋白質好，但是植物性蛋白質的營養，都足夠養活牛、馬、大象、犀牛了，人類要在植物中攝取營養，應該不會有問題。

蛋白質是人體的必須成分，人體需要蛋白質來修復細胞與成長，但過了二十歲後，身體大抵已經發育完成，這個時候該注意的是保養。

小時候確實需要攝取蛋白質來幫助身體發育，但長大後若仍舊攝取過多的蛋白質，只會增加身體負擔，也容易造成器官的衰竭和老化現象。

又因為蛋白質是難以被分解的大分子，所以也讓腎臟和肝臟負擔過大，甚至於造成免疫系統的負擔。

當人體要分解肉類中的蛋白質時，會有一種叫



尿酸的強大毒素被釋放出來，這是因為人類和肉食性動物不同，人體中並沒有尿酸酵素來分解動物性蛋白質，所以吃肉而產生的尿酸，會讓體味濃厚。

和外國人相處過的人，都知道外國人身上有很濃厚的體味，這是因為外國人都以肉食為主，所以身上便有濃厚的體味，外國人噴香水是表示禮貌，就是因為不要把體味造成他人的困擾。

現在有許多國人，也有許多不同的體味，因為飲食的不同，也學外國人一樣大吃肉類，身上便有了不好聞的體味，當然也開始買香水來掩飾體味，香水在國內的銷售，也有很好的成績，

原因就在於：吃太多肉類了。

我們有一個錯誤觀念，以為有錢人就是該吃肉，沒錢的人才會吃青菜、豆腐、穀類、水果等食物，現在這個觀念要轉變了，去看看真正的有錢人，他們吃的反而是我們認為窮人吃的食物，而且大多吃生鮮的蔬果，來確保健康。

吃肉過多的人也較易引起骨頭疏鬆症，因為吃進動物性蛋白質會從骨頭濾出鈣質，這些鈣質是要與蛋白質中含硫的氨基酸中和，骨頭中有百分之九十八的鈣質，為了分解動物性蛋白質，我們得損失骨頭中的



鈣質來分解，這樣反而讓我們會缺少鈣質。

有些人以為孝順老年人，就是給他們吃大魚大肉來補，這樣反而會讓老年人的鈣質流失，而危害到老年人的健康。

老年人的骨頭會因錯誤的健康概念，而讓我們搞壞而不自知。

還有，老年人的消化系統也不較年輕時那樣的健康，吃太多的肉類，是很損耗能量的，對消化也會造成困擾。

消化很耗能量，而肉類的消化又更耗能量，所以讓老年人吃肉類，反而會讓老年人更虛弱。

再說，人體可以儲存的蛋白質容量並不多，蛋白質不是被排除掉，就是被儲存起來，所以多餘的蛋白質會令身體造成肥胖的現象，不但不會讓肌肉強壯，而是會讓身體肥胖。

西方人大多比東方人肥胖許多，就是因為大量的吃進動物性蛋白質，現在的小孩比以前的小孩普遍的肥胖，就是這樣的原因。

我們對蛋白質都有一種誤會，以為吃進越多的蛋白質越好，不過，事實是：就算一個吃全素（指的是不吃肉、魚、奶、蛋的飲食）的人，一天也會吃進人



體所需的兩倍以上的蛋白質，所以我們所要擔心的，不再是身體不夠蛋白質，反而是需要擔心，我們會不會吃進太多的蛋白質了。

過多的蛋白質攝取量，反而會有害於健康。

穀類和豆類是植物性蛋白質的重要來源，麥芽和穀芽所含的蛋白質比肉類中所含的蛋白質要好上許多，牛奶的蛋白質含量較低，但卻是一種很好的蛋白質來源。

為了攝取蛋白質，素食者可以高度利用黃豆蛋白質和多食用全麥麵粉，這樣一來，可以有較優質的蛋白質來源。

2.碳水化合物

我們所吃的食物中，以碳水化合物最多。

它是人體不可缺少的燃料，也能很快的被人體利用，立即的轉化為人體所需的能量。

碳水化合物又可分為兩類：

一是單一碳水化合物：水果類

二是複合碳水化合物：蔬菜、穀類、麵粉、麵食類。



它們可儲存在肝臟、肌肉和血液中，儲存在肝臟、肌肉中的碳水化合物叫肝糖，在血液中的叫做葡萄糖。

人體可以無限制的一直儲存脂肪，卻只能儲存一千五百卡路里的碳水化合物，所以我們需要定時的攝取碳水化合物。

碳水化合物對人體有許多的好處，它能讓人體不會造成負擔，因為它和脂肪和蛋白質比較起來，是容易消化的。

碳水化合物中的糖分会緩慢的被有效釋放出來，所以能一直為人體帶來熱量，若要減肥的人，可以藉由攝取碳水化合物來達到效果。

坊間有些減肥法就是利用多吃蔬果來減重，所利用的就是這個原理。

碳水化合物不會像脂肪那樣的被儲存，像以水果來說，它能很快的被人體轉換為血糖（也就是葡萄糖）來使用，這就是為什麼水果能夠讓我們立即的有體力，因為它很快的就讓血液中有葡萄糖，有了葡萄糖也就有體力。

沒有體力或是體力消耗過多的人，一到醫院就會被注射葡萄糖，就是在為患者立即補充葡萄糖。



大腦和神經也依賴葡萄糖來運作，所以若是失眠或睡眠不足的人，想要讓身體清醒，最好的方法並不是喝咖啡或茶葉來刺激身體，而是吃進新鮮的蔬果來立即的補充葡萄糖，是最好的健康而無副作用的方法。

有憂鬱、擔心、心煩不已時，也可吃新鮮的蔬果來撫平情緒，因為碳水化合物會使大腦產生一種會令人精神平靜、有精神的血清

最好的碳水化合物是不加工的，有些加工的過程中除去了麥麩、穀糠，但這樣一來，也把有用的纖維質去掉。

大部分的點心、餅乾都是經過加工的碳水化合物，而所有的肉類中，都不含有碳水化合物。

所以最好的碳水化合物來源，是完整、原味、不加工的蔬菜、水果和穀類。

3.脂肪

脂肪有供給熱能，構成身體組織，調解身體功能，維持體溫和保護內臟的功能。

素食者的脂肪來自植物食品，在五穀中普遍含



有脂肪，豆類及核仁的含量，又是裡面的脂肪含量高的。

素食者的日常飲食中，醣類算是攝取最多的，第二多的就是蛋白質，蛋白質在體內被分解消化吸收後，又可衍化為脂肪，而且可讓素食者的肌膚較為光澤，所以脂肪的攝取，不會有不充足的憂慮，也不會有過多的危險。

脂肪其實算是營養中很重要的一環，飲食中脂肪的攝取是需要的，但現代人對脂肪的攝取卻有些過了頭。

大約五十年前，我們的卡路里來源約有百分之十是來自於脂肪，現在卻高達百分之五十，除非我們是運動員，可以排除過多的脂肪，不然的話，超過人體所能負擔的百分之十到十五，就會讓身體造成負擔。

人體所需的脂肪並不多，但今天我們的飲食中卻大部分都有脂肪的存在，這是因為把食物加進脂肪和糖後，會讓食物的口感和味道變得更好，所以愛好美食的人，也就容易吃進過多的脂肪。

脂肪本身並沒有什麼味道，但它是食物的活化劑，可以讓食物顯得美味，這就是為什麼我們在煮東西時，會加進脂肪（炒菜都會加油）的原因。



脂肪又可分為飽和性脂肪和不飽和性脂肪兩種。

飽和性脂肪在室溫下會成固體，像是肉類、蛋類等，另一種不飽和性脂肪，在室溫下會成液體，像是油就是不飽和性脂肪。

脂肪可以為人體儲存的能量，是碳水化合物的二倍，另外，脂肪可以為我們的神經、器官、肌肉形成很好的保護膜，脂肪還有一個好處是：脂肪可以讓可溶性脂肪維他命被充分的利用（像是維他命A、D、E、K都可以被有效的運送和被利用）。

雖然脂肪有許多的好處，但今日我們所面對的問題：是吃進了太多的脂肪，所會造成的身體負擔。

從二歲後，人體對脂肪的攝取量就該要注意。

特別是現今的市場有太多的加工食品，這些食品中，大部分含有百分之四十到五十的脂肪。

肉類食品則大多是飽和性脂肪，也就是那種會讓膽固醇提高的脂肪，但肉類食品的販賣者，卻不提供這方面的資訊，相反的，卻提供許多肉類食品對身體的好處，混淆消費者的判斷力，而且也無需負擔起責任。

過多的脂肪會使血管阻塞，身體也較易感覺到疲勞，這是因為脂肪會讓血球黏在一起，這樣一來，氧



氣就無法被帶到肌肉中，廢物也無法被除出，動物性脂肪是最易讓身體產生這個現象的，所以若是不再攝取動物性脂肪，就可以讓血液潔淨。

4.魚肉

魚是吃水中的許多垃圾的，也是一種吃進腐敗物的動物，魚可以令河川、湖泊、海洋乾淨。

在工業社會後，許多的化學污染物被倒進了水中，許多的有毒物質被魚吃進體內，而人類又吃進這些，吃了有毒物質的魚，這也令人類的健康又多了一項的隱憂。

在這幾十年來，已經有數千種疾病是由於吃進有污染的魚，所引起的疾病。

魚就像是加了許多化學物質的蛋白質和脂肪的綜合體，而且也有許多的魚身上，有許多的透明、肉眼看不到的許多寄生物在裡面。

魚在食物鏈中有很大的位置，也正因為如此，牠們的身上也帶來許多的細菌。

海中的許多微生物吞進有污染的化學物質，小魚再吃進這些微生物，然後大魚再吃這些小魚，最後人



類又吃進這些大魚。

也就因為這個原因，吃魚類變成了有許多健康方面的問題。

美國一項報告指出：「吃魚的人體內比不吃魚的人，多出五倍的有毒物質。」

一般的觀念中，都認為魚能夠補腦，也能夠令人更聰明，但是所有的海水魚中，幾乎可以找到汞的存在，汞是所有化學物質中最毒的一種，它可以很快的破壞大腦和神經系統。

古時候的人，在對人下毒時，就會在人的食物中加一些汞，目的就是讓人死於無形中，日積月累下來的毒素，就會讓人死於無形中。

認為魚很補腦的人，可以用這個觀點再去細想一下：魚到底有多麼補腦？

現在我們的水質中，因為含有過多的鉛、汞等有毒物質，所以我們變成很難去分辨我們所吃進的魚類，到底有沒有問題，這些毒又是無色、無味，而且是累積性的，也就是說，不是吃一條魚，就會死亡，所以就算是檢驗出來後，也不是太有讓人警惕的效果。

再來看今日的捕魚過程，因為近海已經不太能



夠捕獲魚了，所以漁夫必需要到遠洋捕捉魚，一般來說，大約要花四天到二十天才會回程。

當漁夫捕獲魚後，便把所有的魚堆放成一堆，腸子中的東西，很容易便在推擠中而流出來，沒多久魚吃進的有毒細菌便會流出來，這些細菌會加速魚腐敗的速度，放置的時間越多，魚腐敗的速度便會更快，細菌的繁殖也就會更加的多，然後漁夫會在這些魚的身上，灑下許多的抗生素以防止腐敗，接著就會被送到市場。

魚腐敗的速度比其他的動物還要來的快，如果去過魚市場的人，應該都不會忘記那種味道，若是在夏季的高溫中放個三到四天，再把魚吃下，也許會令人吃不下任何食物，但是捕魚的過程中，卻是長時間把魚在高溫下曝曬，再送到魚市場的。

還有，人的體溫是比氣溫高的，那可以來想像一下：魚在我們的體中，會有何種味道？

魚也算是高蛋白質食物，所以我們每吃下一條魚，便會在體內流失掉一部分的鈣質，那些說吃魚可以補鈣的人，可能忘了在補鈣的同時，所流失的鈣質。

魚肉中並沒有碳水化合物和纖維，所以在吃下魚



類時，我們也必須要先損耗一些能量來消化，在未補充能量下就先耗損掉能量，也會為身體多帶來負擔和老化。

把魚放在冰箱中冰凍起來，並無法讓細菌減少，因為魚本身就是冷血動物，魚就是生存在寒冷的溫度下的，有許多的細菌也是能夠生存在寒冷的溫度中，所以冷凍不但無法因此讓細菌生長，反而會有助於這些細菌生長。

魚在離開水面後，會陷於掙扎和恐懼中，牠們會慢慢的窒息死去，在這樣的焦慮中，會使得魚的身體組織中有不好的化學物質，這些化學物質在吃進人體中，也會有一定的危險性存在。

喜歡吃魚的人，想一下魚在最後掙扎時的表情，可能就會很難將魚吃下去了。

在形容人生氣的怒目瞪人時，會形容人有「死魚眼」，可見魚在生氣時，會是怎樣的心情。

生命是很可貴的，但為了我們一時的口腹之欲，卻令其他生命痛苦，實在也是很難說的過去。

人在不自由時，最喜歡看到魚悠閒的游泳，可是又在想吃下魚時，破壞牠的悠然，這實在值得讓人深思維。



現代人大量的捕獲魚，也帶來很大的生態危機，讓許多的生物瀕臨絕種。

鯊魚有些種類已經成了絕種的生態保育類，但有些人為了獲利，仍舊不斷的獵獲。

在為了捕捉鮪魚的過程中，有許多的海豚被困於鮪魚網中，海豚從未傷害過人類，甚至於還有些人被海豚救過，但人類卻把獵殺海豚定為合法，像是美國政府，就把每年捕殺二萬零五百隻海豚定為合法數量。

吃鮪魚三明治的同時，也要想到那些在大海中嬉戲的海豚也正在逐漸減少中。

有些人的嗜好是釣魚，當然釣魚也帶來許多的樂趣沒錯，但對魚本身來說，卻會帶來極度的痛苦，把自己的樂趣建立在別的生物的痛苦上，實在不算是高尚的嗜好。

若有一天，有更高等的生物來占領地球，他們的興趣就是釣人類來吃，並且把它定為娛樂比賽，你的心裡會有怎樣的感想？