

2007年幸福人生講座企業營(二)—健康是最重要的財富

周泳杉老師主講 (第二集) 2007/12/7 台灣中壢
善果林 檔名：52-243-0002

下個疾病我們看到是糖尿病，糖尿病在現在也是非常的多。曾經在美國有個研究單位，它就做這樣一個實驗，它把三千多個糖尿病病人分成三組，這三組的第一組，他其實是準糖尿病人，只是血糖比較高，還沒有真正那個，他是準糖尿病人，非糖尿病患者。第一組叫做對照組，對照組他吃什麼？一般的飲食，就是美國人的飲食，大家都知道吃得比較油，比較多的肉。再來服用安慰劑，譬如像澱粉，藥本身沒有任何功效，就是安慰的安慰劑，這是第一組。第二組實驗組，接受一般的膳食，他可以吃一般的飲食，但是怎麼樣？吃藥，吃糖尿病的藥物。第三組接受低脂肪的飲食，就是素食，然而沒有吃藥，只有運動，就分這三組。

結果三年之後，再去看他得糖尿病的比例，因為他一開始沒有得，只是血糖比較高，結果一對照下去，發現吃藥有沒有效？有效，糖尿病降低了百分之三十一。但是更令我們驚訝的是什麼？吃素比吃藥有效，減了將近六成，降低了將近六成。我們開始想一個問題，如果這些人從頭到尾都是素食的，他血糖增高的比例一定降得更多。也就是我們看到一些關聯性，糖尿病本身跟飲食之間的關聯性，我們看到了，它有個非常強烈的關聯在那裡。然後我也看到一些病人，他是糖尿病之後，應該說是血糖高之後，糖尿病之後他吃素，降低他對胰島素依賴的量，這個案例非常的多，在周遭非常多的人，做了這樣的一個身體的實驗。這個我可以建議大家，如果有親友有這樣一個疾病的困擾，我們可以第一個建議他，一定要吃素，吃清淡的飲食一定要，一定要堅持。一個禮拜、一個月他就有感

覺，因為胰島素依賴的量降低了，非常的明顯，這個大家可以做實驗。

心臟病也是很多，我們看到這裡有條血管，看起來就是像河流一樣，這血管是有彈性的。如果我們的血管當中，有很多不好的膽固醇，不好的脂質，它就會在血管壁外面卡一層油，這個膽固醇卡在外面，本來這個血管是有彈性的，變成沒有彈性，我們叫動脈硬化。如果這個時候沒有注意飲食，繼續吃高脂肪的食物的話，他的血管最後終於就會被堵住，徹底的被堵住。而我們在醫院裡面，曾經做過這樣的實驗，把一個動脈硬化的病人的血抽出來，就大家看到在右手邊的試管，抽出來之後我們把它靜置。跟一般正常的血液做比較，正常的血液我們看到上面是血清，血清顧名思義應該是透明的液體。結果動脈硬化的病人，抽出來的血液上面不是透明的，是什麼？像果凍一樣。我們就感覺到說，這個東西如果在血液當中流，它一定會把血管給堵住，這是一定的，絲毫不用去懷疑，因為它的粘稠度太大了。而堵住的地方，如果發生在心臟的地方的話，叫心臟病；如果發生在腦子裡面的話，叫做中風。其實它是一樣的一個疾病，它是相同的疾病，機轉是一樣的，只是發生的部位不一樣。

而我們看到這些疾病之後，我們開始來探討，歸納兩個主要的體質，第一個體質叫做酸性的體質，第二體質叫做低鉀高鈉的體質。因為現在的醫學裡面，歸納出這兩種體質來探討人的健康，為什麼會下墮的一個原因。第一個從酸性體質來看，我們看到這裡有個酸鹼表，來看大家右手邊的部分，愈往右手邊走，愈往綠色的地方，它的鹼性就愈強，愈往左手邊走酸性就愈強。人體正常體質，它的酸鹼值是落在七點三五到七點四五。從酸是零開始，到最鹼是十四，而中間那個地方是七叫中性。人體是七點三五到七點四五，就

是中性偏一點點的什麼？鹼，偏一點點鹼。你說偏一點點酸可以嗎？不行，因為人體是個非常精密的儀器。我們看偏一點點，哪怕是偏一點點，七點零到七點二，那就變成癌症體質。什麼叫癌症體質？就是癌細胞是被我們養大的，出現了癌細胞，你看它在勸諫我們，說主人你的體質太酸了，你應該降一點，否則癌細胞很喜歡在這樣的環境下生長。再來再偏一點點，到六點八人就死掉了。

而怎麼樣讓身體不要偏酸？從飲食入手，是個非常好的角度。什麼東西很酸？可樂很酸。我們都知道像這些東西，現在的孩子都當水在喝，為什麼現在的人體質愈來愈下降？其實這都有關係。我跟大家講，因為吃錯了！他長期，他還不是只吃一點點，他長期去服用很可怕。還有什麼很酸？我們能想像得到的，肉類都是酸的，雞鴨魚豬牛羊統統都是酸的。所有的蛋類、酒精類、甜食、油都是酸的，甜食，這個可能很多人都喜歡吃的。什麼東西很鹼？這個可能比較沒有市場，蔬菜、水果，這個很鹼，五穀類這是鹼性的，就是我們現在講的健康食品。所謂健康食品並不一定很貴，可是我們看到愈健康的食品，它有個特徵，什麼特徵？就是植物性的食品，植物性的。這是酸性體質的一個部分。

現在的研究發現大概有百分之七十的人，七成的人是酸性體質，所以難怪大家都覺得自己不健康。為什麼？不是沒有原因的，因為大多數的人體質本來就不好。怎麼辦？很多人就問，那我到底是酸性的，還是鹼性的？不要問別人，問誰？問自己。如果您所偏好的食物是魚、是所有的肉類，你喜歡喝牛奶、吃雞蛋、喝酒，吃很油的東西、精緻的西點、抽香煙等等的，您的體質很有可能就是酸性。這不用問別人，我們只要檢驗自己平常的飲食就知道了。而酸性體質是所有慢性病的指標，是慢性病的溫床，因為它就是被我們的酸性體質養出來的。再來也是老化的指標，身體愈酸老得愈快，

那怎麼辦？多吃鹼性的東西。譬如說五穀類、蔬菜類、水果類、海藻類，幾乎所有植物性的東西都是，少數例外。但是即使是例外，它的酸也是很淡的，也是很弱的酸。而且有些五穀類它是弱酸性，它是可以改善的，譬如說白米是弱酸的，但是糙米就不是，糙米就是鹼性的，是可以改善的。我們等一下會談論到這個問題。

但是要跟大家說明的，是不是吃起來酸的就是酸性食品，不是。檸檬很酸，可是吃到肚子裡面去，它一經過代謝之後它就變鹼性；醋很酸，經過代謝之後就變成鹼性。所以吃醋並不是一定不好的事情，有很多人講要吃醋，健康醋，很多，為什麼？它是有依據的。但是糖吃起來是甜的，可是它卻是酸性食品，這個要避免，很多人喜歡吃甜食，其實對身體並不一定是好的。酸性體質在一般的疾病上面來講，我們自己可以檢驗一下，如果我們很容易疲勞可能是酸性體質，因為很多人怎麼睡都睡不飽，不是身體有病，是他體質偏酸。體質偏酸怎麼辦？他不是休息而是怎麼樣？換一下，不要吃那麼多酸性的東西就好；吃鹼性東西多一點，他的精神會一下子變好。兒童的智力比較差，有的小孩子反應就是不好，可是他不是笨，是什麼原因？吃錯了，他吃太多酸性的東西。

過敏、結石，很多人講結石吃豆腐吃太多錯了，完全是不對的，結石是什麼？肉吃太多。剛剛講吃了動物性蛋白質，尿排出來之後我們去檢查有鈣質對不對？有。但是還有個東西叫做草酸，草酸跟鈣在我們的腎臟遇在一起，在腎臟約會，它就變成腎結石；草酸跟鈣在膀胱約會，就變成膀胱結石，就這麼簡單。這兩種東西都在吃肉以後你去驗尿，發現這兩種東西的濃度飆高，都會飆高，這是結石的原因。癌症、口臭、動脈硬化、高血壓，這都是酸性體質；感冒，而且很常常感冒，感冒又不好。糖代謝的疾病就是糖尿病，各種關節的疼痛、痛風、虛胖、肌肉皮膚鬆弛、鈣的流失、骨質疏

鬆、易產生皺紋，皮膚容易感染治癒速度很慢，容易留下疤痕，都是酸性體質的代表。我們自己檢驗一下，如果我們的身體有這樣的一些狀況的話，其實最簡單的方法不是去吃藥，藥補不如食補，食補不如動補，動補不如心補，這都是很有道理的一些格言。

食補比藥補還要好，換一下飲食不就好了嗎？把我們的飲食習慣調整一下，多吃蔬菜、水果這絕對可以改善的。而且我跟大家講，你只要很有耐心的斷掉一陣子，譬如說一個月，你拿一個月來試驗，一個月試驗你會發覺那一個月不一樣，什麼不一樣？更有精神。為什麼我敢這樣跟大家講，因為現在大多數人體質真的是不好，很差。只要一比較一個月吃健康的素食，我說的健康素食是粗糧，加工愈少愈好，不要吃細加工的東西。蛋糕是素的，但是我不建議大家吃蛋糕，太細了，它的加工太細了，那都不健康的。吃粗糧你吃一個月，我跟大家保證你一定堅持下去，為什麼？因為身體太舒服了，沉重感沒有了，更有精神。大家可以試一下。

再來低鉀高鈉體質，人的身體的細胞裡面，鉀比較高，鈉比較低，這是在正常體質裡面；如果鉀比較低，鈉比較高的話，正常的細胞會往癌細胞的方向走。在醫學的領域當中去研究發現說，細胞裡面鉀大概是鈉的五到六倍，鉀不足細胞容易癌化，鉀足夠癌細胞可以恢復成正常細胞。告訴我們癌症是不是絕症？不是絕症，癌症是可逆的，可逆轉的，它基因也沒有叛變，可逆轉的，很奇怪。而且我告訴大家，還有很多人真的把它轉過來了，很多，我看到很多的朋友，我本身認識到就很多這樣的例子，把它轉過來就好了。很多人就很有興趣，什麼樣的食物鉀很高，鈉很低，我們就應該去吃它對不對？對。因為這樣能夠讓我們避免癌症的體質，多攝取自然食物當中的鉀，就能夠達到這個目的。我們不能吃藥丸，藥丸沒有用，要吃自然存在的鉀，因為它能夠讓人類吸收。

我們來看一下，鉀鈉的比值在蔬菜、水果裡面，大概是兩百到三百，甚至於高達四百，這是什麼概念？鉀在分母，鈉在分子。這個比值如果是兩百的話，表示鉀是鈉的兩百倍，那這是健康食品，因為鉀比鈉高很多。在蔬菜、水果裡面統統都是這個比例，更高的還有高到三百、四百，這是健康食品。但是反觀肉裡面，雞鴨魚豬牛羊，這些肉裡面鉀跟鈉的比例，大概都三到五而已，你說那還不錯，鉀比鈉還要多，這也不錯。可是大家不要忽略了，有沒有人煮肉的時候不放鹽巴的？好像沒有是不是？煮肉當然要放鹽巴、要放醬油，請問鹽巴是什麼？氯化鈉。本來肉裡面鈉還比鉀少一點，你放了氯化鈉進去，結果怎麼樣？一下子飆高。大家知道不能吃太鹹是什麼原因了！你知道，對，不能吃太鹹。所以除非我們吃肉不放鹽巴，但是肉本身是酸性的，它還是有這個缺點。

而我們看火腿只有零點三而已，這完全是不健康的食品，龍蝦只有零點九。這個數字告訴我們什麼？告訴我們不是愈貴的東西愈有營養，沒有。青菜、蘿蔔保健康，青菜、豆腐保健康，都是這個道理；不是愈貴的東西愈健康，不是的，價格不是跟它的健康成正比的。再來加工類的食品大概都在一以下，什麼叫加工類的？罐頭食品、泡麵，這些東西大概都是在一以下，鈉的比例都是非常高。而且我告訴大家，建議真的是不要放太多的鹽巴，其實現在很多的人，吃不出食物的原味，為什麼？因為放太多的佐料，原味吃不出來。真的，大家仔細的去嚼每口菜，我們真能感受到那個食物的味道。這個在現在的生活當中，一般人忽略了，因為每天都吃三餐，有誰會想到連吃飯，我們可能都不見得會吃。在晚餐的時候，真的，大家都在嘴巴裡面，把我們的飯菜多咬幾下，多咬幾下你去品嚐一下菜的原味。我告訴大家，會有一種我們從來沒有的感覺，忽略了，沒想到這個菜竟然這麼的有感情，我們好好的跟它嚼一下。囧

圖吞棗的太多了。

再來食物當中有非常多的，我們講誤屈，就是說我們對食物的誤解。譬如說像白糖，白糖其實對我們人體傷害性其實滿大的，它破壞神經系統、掠奪身體的維生素B，它會造成小孩子很調皮。這個問題說真的，我以前也沒想過，很多人跟我講現在的孩子很調皮，為什麼？我們就在想，我們小時候好像沒有這麼調皮，為什麼現在的小孩子這麼調皮？沒想到。我告訴大家，吃錯了，吃錯了有關係，大有關係，因為他神經系統不穩定。現在憂鬱症很多，大家有沒有想過是吃錯了，當然跟心理的健康也有關係。所以我常常跟家長建議，我說你的小孩子很調皮，你要讓他的成績提升兩個方法，第一個方法學《弟子規》，第二個就是零食不要吃太多，零食吃太多對他沒有好處。白糖的唯一作用是燃燒體內的養分，並且使免疫力降低。

在美國所做的一個實驗，它說糖分、人工香精、人工色素跟防腐劑，這四種東西把它從食物當中拿掉，會降低百分之七十九，將近八成兒童過動會得到改善，這是一個。另外減少百分之四十七，感化院裡面青少年的特異行為，把這四種東西拿掉之後，因為他的神經系統穩定。洛杉磯監護所把這四種東西拿掉之後，降低了監護所裡面這些服刑人員，百分之四十四的自殺傾向。學生的成績得到提升，在紐約八百零三所公立學校改變了營養午餐，把午餐當中這四種東西拿掉，成績得到大幅的提升。我們看到紫色部分，就是改善飲食之後，每個學期成績都在提升。但是看到了這個我們想到什麼？各位朋友，只有一餐而已，就有這個效果。就只有把營養午餐這四種東西拿掉，就有這個效果，晚餐跟早餐還沒有管。可見得如果把孩子生活當中，這四種東西統統拿掉的話，我們的下一代健康會得到多大的提升，這個我們可能沒有想過。

但是反過來，我們回家去看一下，就是講座結束之後，大家回去看一下，或者是到超市裡面去看一下，有多少東西裡面含有這四種東西，可能一杯果汁裡面這四種東西統統具足。一杯果汁裡面有沒有糖分？有，有沒有人工香精？有，有沒有人工色素？有，有沒有防腐劑？有，統統都有。你看多可怕，現在真的，叫飲苦食毒，每天三餐服毒，我們還覺得這是美味，你看這是我們應該要去思考的問題。白米不要吃，很多人說叫我不要吃白米，那你叫我吃什麼？等一下會跟大家講吃糙米。為什麼叫大家不要吃白米？因為米當中最營養的地方是在哪裡？在米糠裡面；麵當中最營養的，在麥麩裡面。結果現在白米、白麵統統把這些東西拿掉了，你看這一碗非常漂亮的白米，它已經把所有的維他命B群、維他命E、纖維素，微量元素的鉀、鎂、鋅、鐵、錳統統拿掉，不要看它很漂亮，把這些東西統統拿掉了。你說它沒有營養，那你為什麼要吃它？因為它長得漂亮，看起來很美。

你看我們現在不是只有為舌頭而吃，還為什麼而吃？還為眼睛而吃，美食，所以要色、香、味俱全我們才吃。所以為眼睛吃、為鼻子吃、為舌頭吃，就是不為健康而吃。想到我們花了這麼多的錢，我們到底買到什麼？難怪沒有買到健康。所以遠離三白，白糖、白米、白麵，其實都是不健康的。你說你叫我不要吃白糖，叫我吃什麼？你可以吃紅糖、你可以吃黑糖。就是沒有那麼精細加工的東西，它吃到肚子裡面去的時候，它不會那麼快的跑到血液當中，讓血糖一下子飆高，它會慢慢的代謝。吃水果的糖那可以，那都是好的，吃自然的東西，不要吃精細加工的。你看糙米只不過是長得醜一點而已，但是怎麼樣？它營養成分非常的高，而且裡面又有纖維素，可以幫助我們的肚子，清我們的肚子，很多的維生素。很多人不知道糙米是什麼？這裡跟大家說就是稻穀，把稻穀的殼拿掉就是

糙米，再把糙米外面的米糠拿掉就變成白米，就這麼簡單。它反而是比較沒有那麼加工的。

再來牛奶，很多人對牛奶認識也是不足，現在醫學也證明幾乎所有呼吸系統的疾病，都是因為喝牛奶的關係。因為體內沒有辦法排出牛奶的黏液，牛奶本身有這個黏液，黏黏的比較濃，又香又濃。那個來自於什麼？來自於它有百分之八十七的酪蛋白。我跟大家說，酪蛋白是人類非常不容易消化的一個東西，它非常的硬，很硬，人類沒有辦法消化，所以很多人喝牛奶之後，肚子怎麼樣？不舒服，因為它消化不了。我常做個比喻，我說一種生物牠產一種食物，牠一定有牠的原因，為什麼牛奶裡面的酪蛋白那麼高？我跟大家講因為牛有三個胃，牛有三個胃牠可以慢慢的消化。我說請問人有幾個胃？人有一個胃，你看我們拿一個胃，去喝三個胃的動物產的奶，我們覺得這是明智的行為嗎？我常常問一個問題，請問牛奶是給誰喝的？給牛喝的，不是給人喝的！

你看人在發育的過程當中，需要怎麼樣？斷奶對不對？對。為什麼需要斷奶？現在科學也證明，就是人在長大的過程當中，他消化母乳的酵素會怎麼樣？會不見。小時候喝母乳，是因為他體內有那些酵素可以消化母乳。長大之後，他慢慢的成長之後，人體裡面的酵素就會不見掉，表示他應該斷奶，應該吃固體的食物，這是一種蛻變。但是發現人有沒有斷奶？人沒有斷奶，不但沒有斷奶，還找另外一種動物的奶來替代。後來科學家就把牛奶跟母乳的成分去做比較，發現怎麼樣？發現差異性太大了，牛奶根本沒有辦法取代母乳。這個問題後來才一直鼓勵怎麼樣？鼓勵新生兒一定要哺乳，這太重要了，對孩子一生的健康打下了重要的基礎，這是先天的基礎，太重要了。但是現在取代了，以牛奶來做取代，而且還怎麼樣？人還一生斷不了奶。我說人是這個地球當中，唯一一個喝其他動

物的奶的動物，他沒辦法斷奶，這個奇不奇怪？奇怪。而且還有很多的證據說明它其實是有問題的，但是今天我們的時間比較少，我們不講得很詳細。

在肉類其實是主要文明病的主因，很多人都不曉得，很多人第一個印象，就覺得不吃肉，那哪有營養？我告訴大家，其實現在就是科學已經非常清楚的跟我們講，人類所有營養的成分，統統可以從植物當中獲取，不需要從動物當中獲取，不需要的。這個已經在科學的領域，在很久以前已經都證實，不是這一兩年才知道的，已經至少十年以上，至少。但是我們這些訊息可能還是很有限，不曉得。所以，四大類的食物合理嗎？在我們的課本裡面，小學的課本、中學的課本都告訴我們，我們人應該吃四大類的食物，有肉類、五穀類、蔬菜類、蛋奶類，請問正確嗎？好像沒有人去思考過這個問題，好像教科書裡面寫的就是正確的。但是我們現在慢慢通過一些事實的證明，慢慢透過很多臨床的研究，其實說真的，這些臨床的研究，都累積了很多人的血淚，太多家庭付出代價。

我們現在才曉得，肉類跟五穀類這百分之五十，我們認為百分之五十的食物必須從動物過來，結果造成什麼？造成文明病、造成富貴病。這些我們認為應該的、理所當然的食物，卻給我們帶來文明病，帶來我們怎麼樣投入多少的經費，都無法改善現在人非常棘手的健康問題，因此顯然這個分類是有問題的。到底這個分類一開始是誰提供的？沒有人問，到底這個分類一開始是誰規定的？沒有人去問，其實有問題，大有問題，這是一個部分。所以WHO在最近提供了一個數字，叫做十大垃圾食品，十大垃圾食品裡面，它有好幾個東西都跟這個東西有關，我今天只舉兩個例子。第一個例子叫加工肉品類，它含有三大致癌物之一的亞硝酸鹽，亞硝酸鹽做什麼？防腐跟顯色，就是讓肉質的顏色變得很好看。本來在室溫底下

很容易腐敗的東西，讓它怎麼樣？不腐敗，而且顏色還非常的好看，讓你非常有食慾。其實這些都是非常嚴重的致癌物。

有個新聞，在今年發生的一個新聞，台灣一個十四歲國二學生，得了大腸癌末期死掉了。其實說真的，現在這種新聞多不多？我跟大家講多，而且很多都是二十出頭的大學生，得癌症的，你們去看看很多，為什麼？吃錯了。十四歲因為比較極端，所以很多人關注這個問題。在看到這個案例的時候，大家都在那裡想，他一定是遺傳，很多人馬上就想遺傳，把責任就推給基因，推出去了。沒想到這個孩子的親戚裡面，沒有大腸癌的遺傳病史。後來才發現怎麼樣？這個孩子從小學五、六年級開始，大概五年級開始，每天上學都要吃一根香腸，不然不上學，至少一根。發現才過了幾年而已，兩三年的時間，短短的就得了這樣的病，死掉了。

在台中的榮民總醫院，有個醫生曾經做過這樣的一個報告，他也是一個腸胃科的醫生，專門在做手術的，他就講長庚醫院裡面曾經有個報導，有個調查針對一千個大腸癌的病人，去做問卷報告調查，問他們你最喜歡吃什麼？大家知道第一名的食物叫什麼嗎？叫肉鬆。一千個大腸癌的病人叫他勾，你最喜歡吃什麼？第一名的食物叫肉鬆，這是一個數字讓大家思考。第二個燒烤類的問題，含大量的致癌物，一隻烤雞腿等於六十隻香煙的毒性，這個很少人知道六十隻香煙的毒性。而且我們看到，三百五十克的牛排，你到牛排店叫最大客的牛排吃進去，等於兩百隻香煙的毒性。很多人就很不解，為什麼不解？為什麼女性吸煙的人數比較少，得肺癌的人數卻不亞於男性，為什麼？很多人不曉得，了解了！破案了！為什麼？因為連那個味道都有毒性，烤肉的時候，連那個味道都有毒性。

所以我說婦女得肺癌的機率這麼高，為什麼？東西煮錯了，因為太愛這個家庭。孩子喜歡吃什麼，先生喜歡吃什麼，煮，那叫什

麼？那就是損己然後利人。但是有沒有利人？沒有利到，那對自己確實損傷很大。我們現在男性愛太太怎麼愛？不要讓太太再冒生命的危險給我們煮飯，煮錯了！煮飯要煮，但是不要煮錯，為什麼？連那個香味都有毒性。今年中秋節我看到一個報導，它說現在台灣的中秋節叫什麼節？叫烤肉節。它說那天晚上到十二點的時候，環保的稽查人員開著空氣環保檢測車，到很多的郊區、烤肉的勝地去檢測空氣，發現怎麼樣？空氣污染非常的嚴重。我不知道說這個風氣是怎麼形成的，但是把這一天變成烤肉節，確實怎麼樣？對國民的身體健康傷害極為深重，很深。所以大家以後聞到烤肉的味道，要先怎麼樣？暫時停止呼吸，最好不要呼吸。因為連那個味道都有毒，這不是跟大家危言聳聽，這是事實。

癌症現在也發現有三個階段，第一個階段是播種階段，啟動，第二個叫做促進，第三個叫做繁衍發展，進展的一個階段。用什麼來比喻？用種植東西來比喻，啟動階段就是怎麼樣？種子下地播種。什麼東西是播種？科學家現在告訴我們，從臨床的研究發現，致癌物就是播種。只要我們一接觸到致癌物，癌症已經在我們的身體裡面怎麼樣？種下了種子。大家聽了不要覺得很害怕，各位朋友，我們思考一個問題，種種子下去一定等於發芽嗎？不一定是不是？有的種子種下去，種到沙漠裡面它一千年也不會發芽，為什麼？沒有水、沒有肥料、沒有灌溉，它不會發芽。所以種種子並不是最可怕的階段。科學家告訴我們，這個步驟很快，它種下去就種下去，很快，而且怎麼樣？不可逆。但是它不是形成癌症的重點，不是，重點在哪裡？在第二個階段叫發芽的階段，你要澆水、你要灌溉它，它才會發芽。

科學家現在發現用什麼來灌溉？用什麼來澆水？用動物性蛋白。動物性蛋白會促進種子發芽，就是那個致癌物種下去之後，我們

已經逃不出不得癌症的命運，已經有了癌症的因在裡面，但是怎麼樣？不可怕。可怕的是我們給它灌溉、給它施肥，而且灌溉跟施肥的力度愈猛的話，它的速度發展得愈快。我們看到那個孩子十四歲，為什麼得癌症？因為他不但有致癌物，而且怎麼樣？灌溉非常的猛，那個太猛了，吃得太猛了，就把整個發芽的時間縮短，就是這個道理。所以科學家現在指出了兩個名詞跟癌症有關，第一個是致癌物，大家很清楚了，就是種子。第二個叫什麼？促癌劑，促癌劑那就是什麼？動物性蛋白。可是我告訴大家，不是吃肉就會得癌症，不是這個等號，不是。大家不要聽到這個，然後就說某某說吃肉會得癌症，不是，它叫做促癌劑。促癌劑跟致癌物的概念不一樣，你沒有致癌物，你有促癌劑有沒有關係？沒關係。

你在一個空地上面沒有種子，你怎麼澆水、你怎麼灌溉、你怎麼施肥，它都不會長。可是我們要曉得，各位朋友，有誰敢保證自己身體裡面沒有致癌物？在這個時代很可憐，有個化學家就曾經說過，現在連水都有致癌物，連水都是致癌物，因為污染太嚴重。所以有致癌物怎麼樣？不要緊，我告訴大家不要緊，為什麼？不要給它促癌劑不就好了嗎？這是個非常重要的關鍵。所以科學家告訴我們，第二個步驟才是得癌症的關鍵，而且癌症掌控在誰的手上？自己，掌握在自己手上，這是命運由自己安排。所以沒有必然的，而且也沒有偶然，它都有因就有果，而且中間那個東西最重要，叫緣最重要，這叫因、緣、果。最後一個步驟，他告訴我們最後一個步驟，就是得癌症這是結果。而且告訴我們這個過程都是可逆的，只有第一個階段是不可逆的，剩下的後面那個階段都是可逆的。你哪一天開始吃素，哪一天開始遠離動物性的蛋白，你的身體哪一天開始恢復。

我們剛剛講榮總的醫生在演講的時候，就講到他一個病人的案

例，他說到他有個病人來的時候，因為他不曉得自己得癌症，來的時候是怎麼樣？肚子痛，痛得很厲害，照X光之後，發現怎麼樣？大便沒有排出去，無法排便。再看完蛋了，為什麼排不出去？因為癌症已經擴散，大腸癌已經擴散，非常多地方已經有癌症的現象。怎麼辦？他說你大概只有兩個月的時間，剩兩個月的時間已經宣判死刑。但是排便的問題要先解決，怎麼解決？他就建議他，你現在開始把蔬菜水果汁，生的就當水喝。結果這個病人就按照醫生的指示，就是一直喝這個東西，後來順利排便，為什麼？因為這個東西是高纖維，促進腸胃蠕動，排出去。結果在醫院裡面住院兩個月到了，因為他一直用這樣的飲食，兩個月到了沒死。因為醫生跟他講，你一點肉都不能吃，你只能吃這個，沒死，結果就出院！三個月怎麼樣？沒事。到了第四個月，竟然可以自己開車怎麼樣？去複診。他說這個太神奇，四個月可以開車來複診，沒事。五個月沒事，起色了，六個月怎麼樣？又沒事，慢慢健康恢復，到第六個月的時候沒事。問題出在第七個月，他以為自己怎麼樣？以為自己好了，到第七個月開始吃肉，又開始恢復吃肉，結果這一次怎麼樣？這次復發之後送進去就沒有再出來了，發得很快，非常的快。

我有一次在講完這個案例之後，下面有個中醫師聽完課他就來找我，他告訴我說，周老師，你講的在中醫的經典裡面有依據，中醫的經典裡面它說，一個人生病是要遠離肉食的，不可以吃肉，生什麼病都是如此，他告訴我有依據的。這是在臨床上看到一個非常顯著的案例，大腸癌的一個案例，擴散得太快了，很可怕。但是在哪個時候開始停止肉食，你的健康哪個時候就往上提升，因為它是可逆的。人體是很精密的儀器，大家要相信這點。所以拿自己來做實驗，你可以不要相信我，但是你相信你自己的身體，給自己一個月的時間，一個月的機會試試看，你會發現很神奇。

很多人還是不相信素食很好，我們沒辦法，一定要舉很多例子跟大家說明。在第一次世界大戰的時候，丹麥遭受到封鎖，封鎖之後因為糧食禁運。丹麥的國王就下令，不要再拿糧食去餵牲畜，糧食應該是給人吃的，所以一九一七年到一九一八年，這一年當中歐戰，他們全國吃素一年。這個實驗太有意義了，全國進行一次大規模的素食實驗，結果一年後發現什麼？很意外的發現，一年後丹麥人的死亡率，比過去十八年來降低了百分之三十四。這個數字絕對不是統計學上的誤差造成的，這是個非常關鍵的數字。再來戰爭之後又恢復肉食，結果很快的死亡率又恢復到跟戰爭之前一樣，這是一個實驗。

我們拿科學數字來跟大家說話，在植物裡面，比較一百克食物裡面鈣的含量，很多人講，那一定是肉的鈣含量比較多，應該不會是素食。答案很令我們意外，在很多素食的前面，肉類鈣質的含量簡直少得可憐，少，非常的少；所以說吃骨頭，真的不能補骨頭，很多人搞錯了。再更深入去探討才發現什麼？原來它還有玄機在裡面。我們現在都喜歡把問題看得太單純，鈣不夠，那你就補鈣，錯了，為什麼錯了？因為補了之後怎麼？沒用。這叫即時雨不一定好，因為怎麼樣？送江了，統統都跑到江裡面去，一滴也沒留下來，那也沒用。所以要怎麼樣？一定要留得住。怎麼留？跟磷的比例有關，這是現在的科學家告訴我們，鈣、磷的比例有關，磷愈多，鈣的吸收就愈不利；磷愈少，鈣的吸收就愈紮實。

我們來看一下萵苣這個東西，其實鈣的含量不多，鈣的含量很少，可是科學研究告訴我們，應該說它大部分的鈣都可以被人吸收，為什麼？因為它磷含量很少。鈣磷比在萵苣，這個比值是肝的七十倍，是牛肉跟豬肉的二十三倍。什麼意思？它的磷很少，分母很小，它值很大，所以它很有效率，吃進去之後，它的鈣質在吸收非

常有效率。有一個形相的比喻，就是芥菜的鈣磷比，如果這摩天大樓，像101摩天大樓一樣的話，雞肉的鈣磷比就像它旁邊的狗房子，那個狗窩那麼大。什麼意思？就是你的肉裡面，雖然有非常多的鈣質，可是怎麼樣？因為它磷也很多，結果一抵消，整個值降得很可憐，很難吸收，很難被吸收。在美國臨床營養學雜誌裡面，就有這樣個報導，它說大家都認為牛奶裡面有非常多的鈣質，對不對？對，這絕對沒有錯，而且所有的廣告都會跟你講，牛奶的鈣質非常豐富。它有沒有說錯？它沒有說錯，但是它有沒有把事實講出來？它未必講事實。

就是它講的任何一句話都沒有錯，可是怎麼樣？不一定是事實，我們看現在我們接受的訊息，麻煩就麻煩在這裡。我看過一個報導，它居然寫什麼？不吃肉的話你會缺乏動物性蛋白，他講得對不對？它一句都沒有說錯，不吃肉當然會缺乏動物性蛋白，這不需要它說，這一般人都知道。可是請問動物性蛋白對人好嗎？它叫促癌劑，對，它就叫促癌劑。它一句都沒有說錯，可是它怎麼樣？它沒有講事實。你看牛奶的鈣含量很高，對，可是吸收率卻只有百分之三十二；可是反觀所有的蔬菜，它鈣的吸收率都超過百分之五十，而且沒有副作用，你看這才是明智的抉擇。鐵的含量我們看到，肉一樣少得可憐，而且肉裡面鐵質大概只能被吸收百分之十一而已。蛋白質，很多人說蛋白質，肉總可以扳回一成，很多人講肉裡面蛋白質大概比較多，錯。在某些植物的面前，它的蛋白質還是不夠的，這都是我們值得省思的問題。所以一口菠菜，我告訴大家你吃一口菠菜，你就得到這麼多營養成分。我沒有辦法一一跟大家解釋，大家一看，這一口菠菜全部都得到了。

我們拿相同重量的動物性食品，跟植物性食品去做分析，分析完之後，我們發現膽固醇的含量在動物食品當中很高，非常的高；

脂肪的含量，不好的脂肪在動物性食品很多。在植物性食品很少，而且植物性食品的不飽和脂肪酸含量很高，健康的油、健康的食品。因為我們對脂肪，其實需要的量沒有那麼的多，現在人都過胖。再來蛋白質的含量差不多，而動物性蛋白叫促癌劑。往下看你會看到問題出來了，幾乎很多的微量的元素怎麼樣？動物性的食物裡面很少，植物性的食物裡面，提供了大量我們所需要的微量元素，這才是關鍵。所以這個一比較之後，請問到底是素食比較營養，還是肉食比較營養？一目了然，這完全不需要去討論的。各種的自由基，我們現在也看到，要預防這些自由基，有很多的什麼？抗氧化劑都出現在哪裡？植物裡面。因為植物的色彩非常的豐富，那些色彩都是什麼色彩，都是抗氧化劑的顏色，這告訴我們植物裡面，可以提供的營養成分那太豐富了。

可是很多人告訴我，人的生理看起來好像也應該是吃肉才對，我們來探討這個問題。人的生理看起來，到底是應該吃肉，還是吃素？各位朋友，你有這兩根牙齒嗎？沒有，沒有人有這兩根牙齒。而這兩根牙齒是用來做什麼的？撕裂肉塊，把肉撕掉。光這張嘴巴，我們跟這肉食動物就不一樣，臼齒我們是平的，這動物是尖的，平的做什麼？用來磨碎食物。再來唾液腺，人的唾液腺是很發達的，是鹼性的，還有唾液澱粉酶，可以事先消化澱粉。但對這隻動物來講不行，為什麼？因為它的唾液腺是酸性的，告訴我們牠不是吃素的，而我們是吃素的。所以就從這張嘴巴一看就知道怎麼樣？兩個不一樣。

再往下走到胃，我們看到人的胃液其實是弱酸性的，而這隻吃肉的動物牠胃液是什麼？是強酸性的，牠的酸性是人的二十倍。所以常常吃肉的人胃酸會怎麼樣？過多，胃酸會過多造成胃潰瘍。平躺的時候胃液會倒流，造成食道灼傷，造成我們的喉嚨灼傷。很多

人為什麼沒有說很多的話，但是喉嚨會痛，肉吃太多。所以這些狀況都告訴我們，吃肉並不一定是我們生理的需要。下一節課我們再就這個問題，跟大家再深入的來探討一下。好，這節課我們就到這裡，謝謝大家。