

# 2009年第二屆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)            2009/5/2            中國山東  
青島            檔名：52-377-0002

各位嘉賓，還有來自於全國各地的企業家朋友們，大家下午好。剛剛我們從疾病的源頭，我們去跟大家做一些分析。我們可以感受到，很多平常我們忽略的細節，可能它都決定了非常關鍵的一些因素在裡頭。譬如說我們每天吃三餐，都覺得三餐沒有什麼，但是很多的科學報告已經在告訴我們，三餐都能決定我們的命運。我們每夾一口菜，都覺得說這個菜吃什麼都沒關係，好像把我們的肚子給騙飽，肚子餓，不管吃什麼只要把它騙飽，好像任務就結束。其實不然，吃有相當大的學問在裡面，所謂「病從口入，禍從口出」，從大腸癌、乳腺癌還有糖尿病，我們看到肉食跟現在的疾病、慢性病，都有非常顯著的關係。我們再來看下面這個實驗，也是一個美國醫生做的實驗。他找了五十位體重沒有超重的糖尿病患者，剛剛那不是糖尿病患者，現在這是真正的糖尿病患者。二十五個是一型糖尿病的病人，另外二十五個是二型糖尿病的病人，所謂一型跟二型怎麼區分？一型的病人是他的胰臟完全的壞掉，二型的病人是他的胰臟沒有問題，它還是可以分泌胰島素的，但是不起作用。

這兩種病人，他先讓他們吃一週的美式膳食，什麼叫美式膳食？就是把他們的飲食條件都調成一樣的，先吃一個禮拜。完了之後，完全改為素食，我們看到剛剛那個實驗是少吃肉食，現在這個實驗是完全不吃肉食。結果很令人驚訝的，是一型的糖尿病病患，我們知道他是完全沒有胰島素的，他是不可能治癒的，在醫學裡面看到。但是他三週之後，他光吃素，胰島素的劑量，平均居然下降了百分之四十，而膽固醇居然下降了百分之三十。而二型糖尿病病患

，二十五個人當中，有二十四個三週之後就不需要再施打任何的胰島素，而其中有一個為什麼他還要打？因為這個病人他的狀況比較嚴重，他是二十一年的糖尿病病患，每天用三十五個單位，八週之後也停用了。所以治療糖尿病我們都聽過一句名言，叫做「管住嘴，邁開腿」，不但是要管住這張嘴，不能吃肉，要吃素，而且邁開腿要運動。今天聽彭博士講，好像還要管一管我們的私生活，這也很重要。

再來心臟病，是另外一個我們覺得很棘手的疾病，這在美國每二十四個小時當中，就有三千個美國人心臟病發作，這對國力也是很大的影響。我們來探究為什麼會有這個疾病？跟飲食有非常大的關係。我們看到血管本身，如果我們長期吃的是這些高膽固醇、高脂肪的飲食，它不久之後，我們血管本身血管壁會沉積一層脂肪。本來血管是有彈性的，它就會變成沒有彈性，我們叫做硬化，動脈硬化，這個時候血壓會上升。如果還沒有留意我們的飲食，最後我們的血管會徹底的被塞住。當我們抽取動脈硬化病人的血液，跟正常人的血液來做比較，我們看到這兩管試管，這血液抽出來之後，我們靜置一段時間，血漿跟血球它會沉到底下，上面的叫血清。正常人的血清是液體狀態，可是我們從圖上可以看到，如果是一個動脈硬化的病人，他上面那個部分是個濃稠狀，半固體狀的東西，這個東西它一定會把我們的血管給塞住。如果塞住的地方發生在心臟，我們叫做心臟病；如果塞住的地方發生在腦部，我們叫做中風，它是同樣的一個原因所造成的。而科學家發現，調查二十個國家，五十五歲到五十九歲男性得心臟病死亡的比例，發現橫軸是吃肉的量，縱軸是心臟病死亡比例，我們看到很熟悉的疾病模式又出現，這個模式一再的出現，就肉吃得愈多，因為心臟病而死亡的比例就愈高，一直以來都是這個模式。

再來結石，很多人覺得結石是因為吃豆腐造成，其實不然。我們可以看到橫軸是吃雞鴨魚豬牛羊的克數，縱軸是結石的排出率，也是這個比例，這是再三出現飲食跟疾病的模式。攝護腺癌，男性的攝護腺癌，這是1990年的研究報告，橫軸一樣是飲食，縱軸一樣是疾病的發病率，我們可以看到都是呈現正比例的狀態，我們能排除飲食跟疾病的關聯性嗎？透過這些科學的證據，我們看到這都是數據在說話。因此我們可以非常清楚的認識到，飲食確實影響著我們的健康。到底它背後真正的原因在哪裡？我們舉兩個體質來做說明，一個是酸性體質，一個叫低鉀高鈉的體質。什麼叫做酸性體質？大家看到這裡有個酸鹼表，在各位的左手邊，靠近黃色的地方是酸性的，靠近綠色的地方是鹼性的。酸鹼表我們從零到十四，中間七，我們定義成中性的，而人體的體液是七點三五到七點四五之間，也就是中性偏什麼？偏鹼，這是正常的體質。可是如果我們的體液偏到七點零到七點二，你說可不可以？不可以。因為在這個環境底下就在養癌細胞，癌細胞就在這個環境當中被養出來的，所以，中性偏酸的體質是養癌細胞的環境。

再來，我們可以看到在前幾年，SARS流行的時候（非典），現在流行的是新流感。非典流行的時候，很多的病理學專家把非典的病毒，拿出來之後在培養液裡面培養，後來他們發現SARS的病毒，只能在酸鹼度是七的培養液當中存活。什麼意思？就是一個人，如果他的體質是正常人的體質，這個人他不會罹患非典。什麼意思？就是我們已經在為疾病怎麼樣？先鋪好溫床。鋪好得病的溫床，那就是中酸性的體質，這是得病的溫床。我們叫行有不得還得怎麼樣？反求諸己，不管是中西醫都是在講這個。所以中西醫其實是沒有衝突的，這要跟大家講它到了頭講的都是同一個理，只是它的角度不一樣。我們說角度不一樣，就是說譬如大家看到這個鐘

，你們看到是鐘的背面，我看到鐘的正面。你說鐘是什麼樣的狀況，很多人就描述它是有兩個鈕，我在這裡看，我說沒有兩個鈕，它明明是兩個指針，那我們兩個就打架。其實我們在講是同一個東西，只不過我們看的角度怎麼樣？不一樣，並不是說這個東西是兩個，不是，它是一個東西。所以如果再往下走，一個人就死掉了。因此酸鹼度是決定血液當中微生物，我所謂的微生物是病原菌，是否致病的環境因素。這是第一條，我們得到的結論。

第二條，酸鹼度每降低零點二，積體輸氧量就減少百分之六十九點四。什麼意思？我們裡面的血液一滴都沒有少，可是因為我們的酸度提高，我們攜帶氧氣的量就不足，所以人會怎麼樣？老化得比較快，還有會比較疲倦。因為單位時間當中，攜帶氧氣的量就下降了百分之七十，缺氧，我們知道組織缺氧是癌症非常大的什麼？主因。再來，我們的體液決定了酵素，所謂消化酶的作用環境。我們知道人體是一個非常複雜的機器，在三十七度這種室溫，非常低的溫度，要讓這麼複雜的化學反應去作用，我們知道它靠的是什麼？靠的是生物酶。而生物酶對酸鹼度怎麼樣？敏感的，它對酸鹼度非常的敏感。只要一有波動它作用就不好，效率就下降，因此人就容易怎麼樣？百病叢生，它有很複雜的機轉、機制在裡面。您說那怎麼樣才能夠維持身體的體液？跟我們吃進去的東西有關，我們如果吃得太多酸性物質，我們的體液就會偏酸。那您說什麼東西是酸的？告訴大家，您可以看到雞鴨鵝豬牛羊，沒有一樣不是酸的，也就是說所有的動物性食物都是酸性食物。還有少數的植物性食物為什麼也偏酸？它共同的一個特徵，是它經過了精細的加工。如果沒有經過精細加工，基本上來講，所有的天然植物性膳食都呈現鹼性的狀態，也就是我們所謂健康的狀態。

因此大家就了解到，吃肉它會讓我們的體質怎麼樣？漸漸的偏

酸。當然吃素的過程當中，就能把這個體質給矯正過來。所以我們就想來檢驗，看看我們的體質到底是酸性，還是鹼性？醫師告訴我們，目前百分之七十的人口，是屬於偏酸性的體質。您說我到底是酸性，還是鹼性的？其實不要問別人，問我們自己就知道。如果您平常很喜歡吃魚、喜歡吃肉、喜歡喝牛奶、喜歡吃雞蛋、喜歡抽煙、喜歡喝酒、喜歡吃精緻的西點（精緻加工的西點），您很有可能就是這百分之七十的人。而酸性的食物不但造成酸性體質，而且為身體的慢性病製造環境，而且它更是老化的指標。一個人體液愈酸他老得愈快，皺紋長得愈多，這是很重要的基本觀念，因為代謝的能力變差，身體機能變差。如何改善酸性的體質？非常非常的簡單，只要您開始調整您的飲食，您的身體機能馬上就在做轉變，多吃天然的、鹼性的食品。什麼是天然的鹼性的食品？像是五穀類、蔬菜類、水果類、海藻類，幾乎所有的植物類。這裡要跟大家分享的，沒有經過精細加工的植物性膳食，都是屬於鹼性的。但是告訴大家，不是嚐起來酸的東西就是酸性，你說檸檬很酸，而且您拿石蕊試紙去試，沒有錯是酸的，你怎麼說是鹼性的？各位朋友，這要跟大家說明的，就是鹼性跟酸性的定義，是它吃進去肚子之後，它消化之後所產生代謝物的性質。檸檬雖然是酸性的沒有錯，它是酸性的，可是它吃到我們肚子裡面消化之後，它所產生的代謝物是鹼性的，所以它是屬於鹼性的食品，是這樣定義的。所以醋雖然也是酸的，您拿石蕊試紙去試，確實它是酸的，可是吃進去之後它也會產生鹼性的代謝物，因此它也算是鹼性的食品。

酸性體質有若干的特徵，提供給大家做參考，也給大家做評量。第一個，如果一個人常常經常性的疲勞，怎麼睡都睡不飽，大家有沒有這種經驗？如果有這個現象的話，各位朋友，您很有可能已經是酸性體質。再來，影響兒童智力，頭腦的發育還有記憶力等等

，都會因為酸性的體質而影響。過敏、結石、癌症、口臭、動脈硬化、高血壓、感冒，尤其是感冒，一再的感冒好不了，這不是因為經常接觸病毒，不是的，而是因為我們的體質太差，就是酸性體質。再來，糖尿病、痛風、虛胖、關節痛、肌肉的鬆弛、鈣的流失、容易產生皺紋、皮膚容易感染，治癒速度非常的慢，容易留下疤痕，這都是酸性體質的徵兆。您說我有這些那怎麼辦？各位朋友，我建議不妨把您的素菜比例增加，把肉食的比例先降低，您先試試看。再來，每一週您拿出一天的時間來吃素，您可以感受看看，因為我們自己做實驗最清楚，不要去問別人。自己做實驗，您拿出一天的時間吃素，吃看看，您會發現精神狀態特別的好，因為這些體質本身就在往好的方向在走，非常的簡單。

再來，身體正常的細胞，鉀是比較高的，鈉是比較低的這是正常的細胞。可是如果鉀比較低，鈉比較高的時候，正常的細胞就往癌細胞的方向在發展。科學家指出，細胞裡面的鉀，大概是鈉的十倍左右，鉀不足很容易造成細胞的癌化，如果鉀增加的話細胞又會恢復正常。大家可以看到這個箭頭是什麼？是雙向的，所以癌症是不是絕症？各位朋友，不是絕症，它是可逆的，這是可逆的過程。但是問題，就在於我們有沒有掌握怎麼逆回來的關鍵。我們來看，怎麼樣多攝取鉀？怎麼樣少攝取鈉？答案就在這裡。我們可以看到鉀鈉的比例，如果這比例愈高，表示這個食物裡面鉀含量就愈高，鈉含量就愈低。我們看所有的蔬菜水果，這個數字都高達兩百、三百甚至於到四百，什麼意思？它的鉀很高，所以它是健康的食品。但是再下來，我們看到雞鴨魚豬牛羊，它的鉀鈉比例都不超過三到五，很多人說那也不錯，肉品的鉀含量也比鈉還要高。可是我們忽略了一個事實，就是請問誰在烹調肉的時候不加鹽巴？幾乎沒有人不加鹽巴。鹽巴是什麼？鹽巴是氯化鈉，所以一加鹽巴之後，這個

比例就顛倒，鈉就比較多，為什麼叫我們不要吃太鹹的東西，道理就在這裡。再來，龍蝦牠是鈉比較高的，鉀比較低的，所以我們在評量食物的價值，絕對不是看它的價格，評量價值不是看它的價格。再來，罐頭食品都在一以下。

飲食的誤區，我們看到了白糖，這是飲食的誤區。白糖會破壞我們的牙齒，掠奪我們的維生素B，破壞我們的新陳代謝的能力，對我們神經系統有傷害。所以孩子常常吃糖他就會怎樣？好動、過動，神經系統不穩定，還有常常感冒，容易暴躁；成人喜歡吃糖，他的情緒也會不穩定。所以糖對我們不是個好的東西，它只會燃燒我們體內的養分，降低我們的免疫力。再來，我們可以看到除了糖之外，人工香精、人工色素還有防腐劑，這四個東西都會影響我們的情緒。在美國有個單位，它把這四種東西拿掉，學校把這四種東西拿掉的營養午餐讓同學去吃，結果拿掉這四種東西之後，兒童的過動得到了百分之七十九的改善。有十二所我們叫做少年監獄，它把這四種東西拿掉之後，八千多個孩子的特異行為，減少了百分之四十七。維吉尼亞州的拘留所，把這四種東西從食物當中拿掉之後，減少了百分之七十七的偷竊行為。還有洛杉磯的監護所，也就是監獄裡面，把這四種東西拿掉之後，罪犯的自殺率居然降低了百分之四十四。再來，在紐約八百零三所公立學校改變營養午餐，就把這四種東西從營養午餐裡面拿掉之後，我們可以看到紫色的部分，是拿掉這四種東西以後，學生成績就怎麼樣？年年在上升。什麼意思？因為他定得下來！各位朋友，飲食對孩子的學習也是有影響的，但是我們來想想看，把這四種東西拿掉，容不容易？太難了。您到超市裡面去隨便拿一個飲料，隨便拿一個飲料下來，請問有沒有糖分？有。有沒有防腐劑？有。有沒有人工香精？有。有沒有人工色素？有，統統都有，一樣都不少。請問怎麼能夠保證我們下一代

的健康？而我們又在鼓勵，就變相的鼓勵，我們的媒體在廣告這些東西，甚至於把這些飲料放到校園裡面，讓孩子無度的索取，沒有節制的索取。這是很嚴肅的問題，我們要去思考。

再來飲食的誤區，我們講白米不能吃，你說不吃白米那吃什麼？我們可以吃糙米。大家可以看到中國字是智慧的符號，這個字念什麼？糟粕的「粕」，糟粕的粕是哪兩個字組成的？白米。告訴我們白米是什麼？是渣子。它的精華在哪裡？它的精華就在白米外面的那一層什麼？糠裡面。結果我們現在把米糠拿掉給誰吃？給豬吃。我們真是對自己很刻薄，把精華給豬吃，然後糟粕留給誰？留給自己。確實人他不明理的時候，他幹很多糊塗事，自己都不知道，為什麼我們會這麼糊塗？因為白米比較漂亮，白米看起來比較賞心悅目。但是它卻帶給我們這麼大的問題，因為幾乎米裡面所有的營養成分，大部分的營養成分都在那一層米糠裡面。再來，不要吃白麵吃什麼？吃全麥麵；不要吃白糖，可以吃糖蜜，這些都是沒有精細加工的。我們剛剛一直在強調，不是說吃素就好，吃素還要選擇什麼？不要精細加工的。現代人覺得說好像我愈有錢，我要加工得愈細愈好，錯了，反而把怎麼樣？把精華都給去掉了，我們都吃到糟粕，因此這是選擇飲食的智慧。我們來看這個表，大家看到藍色的部分，是精白麵的營養損失，損失掉的，也就是說精白麵，已經有百分之百的維生素E都不見，百分之百都不見。百分之九十以上的維生素B也不見，它留下什麼？留下的就只剩下橘色的部分，那我們不是吃渣子吃什麼？各位朋友，我們拿渣子來填飽肚子，久而久之，當然失去我們的健康，這是肯定的。所以很多人聽了我的課之後，他說「周老師，完了，我買不到糙米，只能買到白米。」所以這是整個社會的什麼？價值觀的偏頗所致，但是三餐我們每天都要吃米，居然這樣重要的事情，從來沒有人提醒我們。

牛奶也是個誤區，我們不做評論，我們只告訴大家事實的真相。就是牛奶當中有百分之八十七的酪蛋白，它是不容易消化，因為牛奶它很濃稠。酪蛋白在人體裡面不容易被消化，因為我們知道牛是四個胃，人只有一個胃，牠是可以慢慢的去消化這些酪蛋白，但我們人是不可以的。所以很多人喝了牛奶以後胃會脹氣，因為它不好消化，它確實是不容易消化的。很多人說那是一時的不習慣，再多喝一點就習慣。當然我們的身體會被馴服，可是我們要知道，那會增加它非常重的負擔，因為牛奶當中至少有二十五種的異類蛋白。異類蛋白就是我們身體不認識這個蛋白，這個蛋白跑到我們的身體裡面的時候，我們身體就會啟動免疫系統，把它當成是外來的入侵者，去攻擊它。所以有很多的自體免疫性疾病，現在都已經被證實，跟牛奶是有相關的。因為我們人體是把那個東西當成是什麼？過敏原去攻擊它，當然這有個體的差異，我們不一概而論。可是這一點已經告訴我們，講老實話，飲品它有所謂適應性的問題，我們不能一概而論的，抹煞這個適應性。反而我們一概而論的去抹煞適應性，反而顯得我們不科學。

再來從牛奶本身的營養成分，我們來看，牛奶的總蛋白是母乳的三倍，很多人一看到這個數字，那牛奶比母乳更營養，這叫科學的簡化主義。為什麼？因為三倍的蛋白質，到底是什麼成分？其實牛奶是以酪蛋白為主，這是人類沒有辦法消化得很好的蛋白質。而母乳則是以白蛋白為主，兩個是不一樣的東西，就等於是香蕉跟蘋果在比，沒得比，因為適應性不一樣。人類需要的是白蛋白，而牛奶缺乏母乳所提供的碘、鐵、磷、鎂，這是牛奶所缺乏的。母乳裡面的色胺酸跟胱胺酸，是其他動物的乳汁所不及的，而這兩個正是嬰兒發育所需求的。再來，母乳的卵磷脂跟牛磺酸，也是牛奶裡面找不到的，這兩個東西正好參與兒童腦部跟眼睛的發育。各位朋友

，牛奶可以取代母乳嗎？這個問題已經很清楚，事實上是不可以的，因為它有太多的東西怎麼樣？缺乏了。所以我們真的冷靜在思考一個問題，講老實話，有很多的事實，是我們沒有明辨。古代我們的祖先沒有那麼多的牛奶可以喝，但是他們用什麼來取代，現在綠色的牛奶，豆漿。豆漿沒有牛奶的壞處，可是牛奶的好處它卻佔了不少，這是我們忽略的。我們把傳統的飲食也怎麼樣？也一併在對西方觀念的接受過程當中，也一併的給它否定掉，但是我們發現到，現在西方很多人在喝豆漿，返回來了。這也是給大家做參考，它有非常多的益處。

再來，肉類也是一個飲食的誤區，因為一般人認為說，我沒有吃肉就沒有動物性蛋白，沒有動物性蛋白對不對？對，沒有吃肉當然沒有動物性蛋白。可是下一個問題，沒有動物性蛋白，對您的健康有沒有影響？答案是毫無影響。為什麼沒有影響？各位朋友，在1967年的時候，德國有一個生物研究的研究所，非常權威的研究單位，已經證實了植物的食物裡面所含有的蛋白質，我們說蔬菜水果，還有五穀類所含的蛋白質，它分解之後產生胺基酸，已經可以完全的滿足人類營養需求，就是人類需要八種必需胺基酸。什麼叫必須胺基酸，就是人類自己沒有辦法合成的胺基酸，這八種必須胺基酸，在植物裡面統統都有。所以得到一個結論，人類可以不靠、完全不依靠吃肉來攝取必須胺基酸，也就是說肉類的蛋白質不是人類所必須的。我看到一個報導，它寫得很驚悚，讓人覺得很驚悚，就是如果您沒有吃肉類的話，您會缺少動物性蛋白。可是他並沒有告訴你，缺少動物性蛋白，並不會對您的健康產生任何的影響。這是我們專業人士應該對大家怎麼樣？坦白的事實，也是因為我們專業人士沒有做好，讓社會大眾不明白這個事實的真相。所以大多數的同胞，都會覺得沒有吃肉營養嗎？都會有這個問題，其實講老

實話，科學已經告訴我們。

現在我們在教科書裡面，還在提倡四大類的食物，這是美國人在半個世紀以前，歸納出來的一個過時的科學結論。它告訴我們四大類的食物，叫做肉類、五穀類、蔬菜類、蛋奶類，而這四種當中有兩種是來自於動物，也就是百分之五十必須來自於動物。可是我們經過大量的科學數據的證實，這些動物食品只會給我們的文明病，雪上加霜而已，因此顯然這個分類是有問題的。但是我們也很慶幸有良知的醫生，有良知的科學家還是有的，在美國前幾年，這大概就是二、三年以前的事情，有三千名美國責任醫藥內科委員會的醫師，他們聯署了一個方案，提出了新四大類的食物，新四大類。他說過去傳統的分類，明明是有問題的，不應該叫人吃那麼多的肉，喝那麼多的牛奶，吃那麼多的雞蛋。這三千名的醫師提出來新四大類，是哪四大類？第一個是水果；第二個是豆類；第三個是全穀類，就是我們說沒有經過精細加工的穀類；第四大類叫做蔬菜類，這四類當中沒有一樣是來自於動物的，沒有。而這三千個醫生異口同聲的告訴您，只要吃這四種您就活得下來，而且可以活得很健康。這是新四大類食物的分類，這是我們最近得到的訊息。

WHO就是我們說的世界衛生組織，它在2000年以後，也公布了一個所謂十大垃圾食品，中間有一個叫做加工肉品類，這是非常毒的東西。但是我們卻把它視為盤中的珍饈，就是非常好吃的東西。其實都在騙我們的舌頭，騙我們的眼睛，還有騙我們的鼻子，為什麼？因為它這個東西致癌物含量非常非常的多。有位十四歲初二的學生，這是台灣的例子，得了一個疾病然後就死掉，結果一檢查是大腸癌末期。十四歲就得到大腸癌，大家一定很驚訝，為什麼他那麼小的年紀就會大腸癌？很多人就覺得那大概是遺傳！後來排除家族的病史，把它排除掉。才發現說這個孩子怎麼樣？因為在

小學階段，他每天都吃大量的香腸。父母嬌慣，他想吃，父母都講想吃我就給你吃，沒有想到這個孩子在十四歲的時候，就得到了大腸癌，這個病例很值得我們去思考。

燒烤類也含有大量的致癌物質，一般的研究發現，一隻烤雞腿等於六十支香煙的毒性。醫學報告顯示350克的牛排吃一客，等於抽兩百支的香煙。我們就想到，為什麼婦女吸煙的人口比男性還要少，可是婦女的肺癌並沒有亞於男性？為什麼？各位朋友，因為煮錯了。這些燒烤類的東西不是只有吃進去才有毒，連味道本身都致癌，我們是覺得好香有沒有？錯了，那是致癌物。所以各位男同胞們，我們的男同志們愛太太，我們就不要讓太太冒著生命的危險，替我們烹調不對的食品。讓她去烹調這些肉品，我們的太太是曝露在高危險的環境裡面，在幫我們做這件事情，這個現代的醫學也得到了證實。當然不是鼓勵太太以後就不要煮飯，不是，而是換一換東西，您煮蔬菜、煮植物性的東西，沒有這個副作用，它出來的是水蒸氣，沒有這個副作用。所以忽略膳食所導致的健康問題，遠比我們想像中的還要嚴重。各位朋友，我們看到這裡得到一個很小的結論，就是文明病的研究，傳遞什麼樣的訊息？就是解決健康問題的捷徑，不在醫療而在餐桌。如果我們的國策，能夠把飲食的定位，健康的定位，定位在這個高度，各位朋友，我們國民的健康會得到大幅度的改善。為什麼？因為病從口入。正確的預防疾病，減少醫療的風險跟患病的痛苦也是從餐桌開始，所以我們每夾一口菜，就在決定我們健康的方向。很多人覺得我夾一塊肉好像沒什麼關係，這已經在決定我們健康的方向。

所以很多人說，但是我還是覺得不吃肉不行，各位朋友，我們想想看，你是為舌頭而吃，還是為健康而吃？再怎麼樣的人都會覺得我是為健康而吃，我怎麼是為舌頭而吃？有人就說，們人都是為

脖子以上而吃，不是為脖子以下而吃。你看我們吃飯講求色香味俱全，色是給誰吃的？給眼睛吃的；香，鼻子吃的；味，給舌頭吃的。就是沒有一樣是為我們身體健康吃的，你看這麼顛倒的飲食的理念，請問我們能有把握不得癌症嗎？我們能夠僥倖認為自己不會得癌症嗎？我們對飲食的觀念，這麼樣的匱乏的過程當中，我不得癌症那誰得癌症？所以我們為什麼這麼積極的，要告訴大家這些訊息，就是因為這些訊息它是比較專業的領域，我們可以觸碰到最新的這些研究報告。像這一篇研究報告很有價值，這是坎貝爾教授他提出來的，他告訴我們，其實思考癌症，他必須用比較複雜的角度來思考。因為我們過去很多人說，我抽了一輩子煙，很多人抽一輩子煙也沒得肺癌，那我可以大量抽都沒關係，我不會那麼倒楣，這是不了解事實的真相。

在癌症的階段裡面，它分成一個是啟動階段，一個是促進階段，另外一個是發展階段。什麼叫做啟動階段？我們拿種莊稼來做比喻，啟動階段就是這個種子把它放到土壤裡面，就是把種子種到土壤裡面這叫啟動。本來我們身體沒有得癌症的種子，結果把致癌物，我們講很多的東西叫致癌物，像剛剛講的亞硝酸鹽、黃麴毒素等等，這叫致癌物，這個致癌物就是癌症的種子。就是我們只要把致癌物攝入人體裡面，我們就已經得到癌症的什麼？我們就可能會得癌症的因素，就到我們身體裡面來，它已經具備了得癌症的條件，我們這叫主要條件。再來，請問一片土地，我們把它撒滿種子，保不保證這個種子一定會發芽？不保證。你只要不給它澆水、不給它灌溉，你把它撒在沙漠裡面，它幾千年都不會發芽。所以有致癌物並不代表會得癌症，因為它還要什麼？它還有次要條件來協助它。什麼是次要條件？坎貝爾教授他經過了三十幾年的研究，將近四十年的研究，他告訴我們動物性蛋白。在他的研究領域當中，他發現

了動物性蛋白就是次要條件，他給它一個名詞叫做促癌劑。各位朋友，促癌劑不等於致癌物，不要聽回去之後說，動物性蛋白是致癌物，那是周某某講的，那就冤枉了，我沒講，我不是這個意思。動物性蛋白為什麼叫促癌劑？因為它不是致癌物，但是它會促進致癌物發芽、成長，長成癌症，它是次要條件。

最後我們要管理癌症怎麼管理？兩個關鍵，第一個我們不要攝入致癌物，第二個我們不要攝入促癌劑，哪一個比較容易？當然是不要吃促癌劑比較容易，因為有誰敢保證自己沒有接觸過致癌物？因為很多的化學家告訴我們，現在連喝水，水裡面都有致癌物，我們的環境已經惡劣到這種程度。各位朋友，我們只有一條路可以走，我們要控制什麼？促癌劑。這是非常科學的狀況，就說我們可以看到癌症的三部曲，第一部是什麼？第一部就像種子種下去一樣，我們在中國人的話叫做什麼？因，就是主要條件。第二部是什麼？促進它發芽這叫緣，我們叫次要條件。然後得癌症這叫什麼？果，因緣果簡稱什麼？簡稱因果。所以因果是什麼？因果是科學，因果不是迷信，因緣果相當科學。有種子、有條件才會怎麼樣？成長。那要控制它成長，從哪裡控制？從源頭控制，或者從條件控制，相當科學，再科學都不過。所以我們看到這幾位老師，在台上講了這麼多的道理，都在講什麼？都在講因緣果，相當科學。它是可以論證的，而且可以預測的，可以重複的，重複驗證的，這就是科學。我們今天來講科學發展觀，從這個圖片我們就可以發現講科學發展觀，應該提倡什麼？提倡因果，這是非常正確的思惟邏輯。癌症的三個階段給大家做參考。

很多人就說好，你既然講了這麼多的學理，好，你拿出證據來給我看，有沒有證據？有。大規模的數字實驗，發生在一次世界大戰，歐戰的期間。丹麥這個北歐的小國遭受聯軍封鎖，結果封鎖之

後，因為德國人佔領它，封鎖之後沒有辦法運糧食進去。所以當時丹麥的國王就下令，所有的丹麥人，三百萬的人口於1917年到1918年，一年的時間全部吃素。各位朋友，我們說這個好倒楣，沒肉可以吃，這一年日子怎麼過？各位朋友，老祖宗告訴我們禍跟福常常怎麼？常常是鄰居，所以「禍福相倚」，這是《老子》的話。看起來它是非常的不幸，可是最後的結果，發現這一年以後，丹麥人的死亡率，比過去十八年，有記錄的十八年都還要下降了百分之三十四，這叫因禍得福。整個死亡率下降，三百萬人，這是大規模的數字實驗，1920年的流行病學報告指出來的。

再來，很多人說你再拿一個證據來給我看，植物裡面的營養成分，真的比動物的還要優良，這也是科學儀器所測量出來的。在很多的植物面前，其實鈣質的含量都比肉類還要高，而且高出很多倍，像紫菜、芹菜這些東西都是高鈣的東西。所以吃骨頭好像不能補骨頭，這是真的，這叫科學的簡化主義。我們可以看到很多人說，鈣很多的吃進去一定怎樣？補鈣，錯了。為什麼？因為鈣的吸收取決於磷的比例，鈣磷比這是現代的營養學，引入的新的觀念。什麼叫鈣磷比？就是我們看到萵苣這種植物，它的鈣質絕對值量很低，可是由於它磷的比例也很低，所以幾乎它所有的鈣都能被人體吸收。我們來看一下，豬肉、豬肝還有牛肉裡面，雖然它的鈣可能絕對值比萵苣還要高，可是由於它的磷含量也很高，所以它怎麼樣？不利於鈣的吸收。我們來看一下，像芥菜它的鈣磷比，如果是像摩天大樓一樣，這麼高的話，雞肉的鈣磷比，就像旁邊的狗房子一樣那麼低，就是少得可憐。什麼意思？就是我們希望從肉裡面吸收鈣的這一個願望，會怎麼樣？會因為磷的含量非常高而落空。所以我們並沒有辦法得到那麼多的鈣質，就它擁有那麼多，可是我們未必能夠得到。所以這裡我們要給大家非常重要的提醒，就是很多人在論

證鈣質，告訴我們牛奶的鈣質很豐富，請問這句話對不對？對，這句話一點都沒有錯。可是他忘了告訴我們它的磷含量也很豐富，所以牛奶的鈣質吸收率只有百分之三十二。而我們看到幾乎所有的蔬菜，鈣質的吸收率都可以到達百分之五十以上，這是沒有人告訴我們的。人只有告訴我們牛奶很OK，鈣很多，都沒有告訴我們，到底我們能用到的是多少？我們會被這些訊息給弄得頭腦判斷力會受影響。

鐵質，在很多蔬菜面前，肉品的鐵質含量也是不夠的。所以我們可以發現，很多人說貧血要吃紅肉，紅肉的鐵質比較多，其實一看好像也不是這麼回事。而且肉類的鐵質，只有百分之十一可以被人體所吸收，植物的鐵質大部分都可以被人所吸收。再來，肉品鐵質的含量其實很低，奶製品也很低，就是您要得到同樣的鐵質，您可以選擇吃一碗菠菜，跟喝兩千公升的牛奶，請問您要選擇哪一個？我常跟朋友說，如果你有錢可以買兩千公升的牛奶，可能都沒那個肚子可以喝得下去。因此我們都覺得，這些東西原來這麼容易就可以怎麼樣？取得，很容易就可以取得。以卡路里來做單位，我們可以發現甘藍菜它的含鐵量，居然是牛排的十四倍，而且維生素C是可以促進鐵質的吸收。最後我們來看蛋白質，很多人說蛋白質大概肉比較多，也不盡然，很多植物的蛋白質都是肉的兩到三倍，蛋白質含量很高。過去根深蒂固，我們認為吃植物性的東西沒有蛋白質，正好相反，很多的植物食品裡面，蛋白質還挺多的，而且還挺豐富的，最重要的它不是促癌劑。植物蛋白它不是促癌劑，可是動物性蛋白是促癌劑，而且它還好消化。所以您可以從一口菠菜當中，得到這麼多的營養成分，我就不一一的念給大家聽，非常的豐富，吃一口菠菜就全部得到。

再來，我們來比較一下，現在人都要看科學數據，比較一下，

就是在等量的植物食品跟動物食品，我們把它攪碎之後，我們用科學儀器來分析，我們發現植物食物，在中間這一行是植物食物，它的膽固醇沒有，這是指壞的膽固醇，動物食物裡面很高。再來脂肪，植物食物裡面不多，它提供人類需要的量；動物食品裡面超標，太多了。再來蛋白質兩者怎麼樣？相差不多，兩者差不多，這是人類需要的。但是質量上來講，是植物性蛋白的質量高過於動物性蛋白的質量。再來，下面這些才是關鍵，上面的我們叫巨量的營養，下面的我們叫微量的營養成分。大家可以看到，胡蘿蔔素乃至於到鈣，植物食物裡面怎麼樣？大量的、豐富的提供給您；可是在動物食品裡面居然怎麼樣？非常的匱乏。所以如果我們大量的在攝入肉品的過程當中，各位朋友，我們就在流失這些微量元素。而決定我們身體健康很重要的關鍵，離不開這些微量元素。我們看了這個表就可以發現，講老實話哪一個比較營養？當然是植物性的食品比較營養，怎麼會是動物性的？但是我們的觀念從以前到現在，可能都怎麼樣？想錯了。

再來，很多人說，你這樣講我們也沒有辦法反駁，可是我們人體的生理狀態到底適合吃什麼？我們來分析一下。各位朋友，你有這兩顆牙齒嗎？我相信沒有人有這兩顆牙齒，要不然實在是很嚇人。這兩顆牙齒是用來做什麼的？撕裂肉塊的，這是我們跟肉食動物第一個差異性。再來，這張嘴還有什麼差異性？我們可以看到，這個動物本身牠的臼齒是尖的。可是我們人類的臼齒是平的，為什麼是平的？因為我們要磨碎植物性的食品，因為它纖維質的含量比較高、比較韌，我們要磨碎它。可是動物性的產品，因為肉沒有纖維質，牠必須要用撕裂的方式，牠的臼齒長相也不一樣。再來，第三個地方，就是吃肉的動物牠的唾液腺是酸性的。可是我們人類或者是吃素的動物，唾液腺是很發達的，它是鹼性的，而且有消化酶它

可以先消化澱粉。所以從這一張嘴，我們就發現了，我們跟肉食動物有三個差異，就已經有產生三個差異。

再往下走，走到哪裡？胃。胃我們看人體的胃液是呈弱酸性的；可是肉食動物的胃酸，居然是人類胃酸的二十倍強度。什麼意思？因為它是用來消化肉品的，動物性蛋白不好消化，它必須要大量分泌胃酸來消化它。那你說跟我有什麼關係？如果一個人喜歡吃肉，而且嗜肉如命的話，他一直吃肉，拼命吃，結果他的消化系統本身分泌的胃酸，不足以怎麼樣？提供他消化那麼多的肉品，胃就被迫要分泌更多的胃酸來消化它，結果肉雖然被消化，可是胃也被磨平。因此很多胃潰瘍，各位朋友，不是因為緊張造成的，是因為吃肉吃太多造成的。再來，胃酸過多大家注意到沒有，平躺的時候胃液可能會怎麼樣？逆流，現在有一種疾病也是現代病，以前沒有發生過的，食道灼傷，食道被胃液給灼傷。再來，喉嚨會痛，很多人覺得說好像是空氣污染，我喉嚨會痛；其實不是的，是胃液逆流。這種人只要不吃肉，您試試看，大概就一、二個禮拜不藥而癒，根本就不用吃藥，他的喉嚨痛就好了，因為胃酸被控制住。這是我們看到第二個特徵不一樣的，我們人類的胃不是用來消化肉的。

再來，再往下走，腸子，腸子的長度，人類的小腸攤開來的長度，是我們背脊的十二倍長度，很長，它塞進去非常的長。再來肉食動物，牠的小腸一攤開，腸一攤開是牠背脊的三倍長，就是牠的腸子很短，而且牠還是直腸子，什麼叫直腸子？就是沒有皺摺的。為什麼？因為牠希望很快速的把吃進去的動物食品怎麼樣？給排掉。牠很聰明，牠知道這東西不是好東西，這個肉在肚子裡面會腐爛，腐爛之後就傷害牠的消化系統，牠要趕快把它排掉，牠在發展的過程當中，腸子很短，適應牠吃肉。可是我們人拿這麼長的腸子來吃肉，等於是把我們的消化系統怎麼樣？用我們消化系統的缺點曝

露出來，曝露出我們消化系統的缺點。因此我們為什麼消化系統的疾病，現在這麼樣的普遍？各位朋友，就是我們這一個機器用錯了，我們拿房車去怎麼樣？當賽車用，去當越野車在用，當然這個車子壽命就減短。所以從特徵上是這樣來看。

很多人說對，您這樣一分析，我們大概也都了解，可是好像吃素的人體力比較差，好像吃素之後，感覺沒力氣！各位朋友，這是假相。為什麼叫假相？我們來看一下，我們就先舉例再來講學理，運動家現身說法，十一屆柏林奧運馬拉松冠軍選手是一位亞洲人，他是韓國的選手叫孫基禎，這位先生他是終身的素食者。如果我們覺得吃素沒有體力的話，那為什麼他可以跑馬拉松！這位先生還活到九十歲高齡。我們都知道美式足球的隊員，平均壽命大致是五十四歲，為什麼？因為在大量的訓練、密集的訓練，還有他們大量的吃肉，都跟他們短命有關。可是我們可以看到這一位選手，他的訓練沒有比別人少，可是他的壽命卻比別人更長很多，為什麼？因為他吃素，他是吃素的。你說他是亞洲人，可能是特例，錯了不是特例。我們看到卡爾路易士這位田徑選手，他的成就可能很少人可以超過他，九面奧運短跑金牌。卡爾路易士他說，「我參賽表現最佳的那一年，正是我開始吃素的那一年。」而且這位選手他吃的是嚴格的素食，所謂嚴格素食就是沒有雞蛋、沒有牛奶的素食，他連雞蛋跟牛奶都是不吃的。

再來，傑出的運動員大衛史考特，他說「運動員需要動物性蛋白的說法，是可笑的謬論。」這位運動員他連續三年，獲得夏威夷鐵人三項持久賽的冠軍，包括二點四英哩的海裡長泳，一百一十二英哩的單車長騎，再跑二十六英哩的長跑，如果他沒有體力的話，他怎麼完成這樣的任務！而且還連續三年拿到冠軍，這位選手也是吃素的。再來，還有沒有？還有運動家埃德溫·摩西，他曾經在 1

9 7 6 到 1 9 8 4 年奧運的時候，連續這麼多年的奧運，囊括四百跨欄金牌，這是劉翔的偶像。而且在十年當中，我們知道運動家，尤其是短跑的運動家，他可能運動壽命都不會那麼長。他在十年當中締造了一百二十二場連續不敗的記錄，摩西他是素食者，他也是吃素的。最後跟大家介紹，因為時間的關係，太多了，不勝枚舉，我們再介紹一個。運動家穆雷羅斯，他在 1 9 5 6 年墨爾本奧運得到三面游泳金牌的時候，他只有十七歲。而他兩歲就開始吃素，我們看到他的照片，我們看到他的肌肉，兩歲就開始素食的嬰兒、幼兒，到他十七歲的時候，他的體格發展完全絲毫沒有受到影響，而且還得到三面游泳的金牌。我們能說吃素沒有體力嗎？

所以各位朋友，我們來看一下，好像體力很好、壽命很長的動物都是吃素，大象是吃素的、牛是吃素的、馬是吃素的，我們怎麼能說吃素的人體力不好？各位朋友，您說我明明吃素就比較沒有力氣，您告訴我這是什麼原因好不好？各位朋友，這是因為我們身體被騙了。肉品裡面在消化代謝的過程當中，會產生一種興奮劑，就是動物性蛋白代謝的過程當中，它產生的興奮劑會麻痺我們的神經，讓我們的神經產生滿足感。所以吃肉的時候，你會覺得很滿足感，並不是因為那個肉本身好吃，而是因為它消化之後，所帶給我們的那種化學物質，它讓我們成癮，就像抽煙一樣，它讓我們成癮。所以您在忌肉的過程當中，您會覺得很難受，特別難受，就是那個東西在作怪，它會讓您覺得不吃肉真是很難受，並不是因為您真的很餓。當然還有一個重點，就是肉品因為它比較不好消化；植物食品它容易消化，消化之後當然您也會覺得怎麼樣？比較餓，這也是自然現象。所以我們可以看到生理的狀態，我們都要去做解釋，大家比較能夠清楚。

所以告訴大家，所有的人都適合吃素，為什麼？我們舉一個人

來做代表，這位女士今年一百一十二歲了，她是新加坡的國寶叫做許哲。許哲女士她是終身的素食者，為什麼這樣子講？因為她在她媽媽肚子裡就開始吃素，為什麼？她媽媽也是吃素的。所以她媽媽在懷她的時候，自然也是吃素的，她是俗稱叫胎裡素。所以從這位長者的證明，就知道不但是胎兒可以吃素，嬰兒可以吃素，幼兒可以吃素，小孩可以吃素，青少年可以吃素，成年人可以吃素，甚至於老年人都可以吃素，因為她已經一百一十二歲，這是最好的典範。很多人問她，妳為什麼這麼長壽？她說沒有祕訣，就兩個開心加素食，她是個非常有愛心的女士。再來甘地，他曾經說過「一個民族的偉大和它的道德水平，可以用對待動物的態度來加以衡量。」這是講文明的指標，甘地是吃素的。再來，我們來看一下，吃素可以讓我們更為仁慈，史懷哲先生說「除非人類可以將愛心，延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。」史懷哲先生是吃素的。吃素讓我們更加聰明，愛因斯坦說「沒有什麼能比素食更能改善人的健康，和增加人類在地球上生存的機會。」愛因斯坦是吃素的。各位朋友，為什麼我們心目當中一位偉大的科學家，他會講出，素食可以增加人類在地球上生存的機會，這樣的話？各位朋友，我們要思考一下，他絕對不是沒有因素的，隨便亂發這個議論，一定有什麼？一定有他的道理。

素食跟我們人類生存的機會，到底有什麼關係？剛剛我們所講的是指人身體的健康。下面我要告訴大家，吃素不但關係人的健康，而且關係地球的健康。我國畜牧業每年產生的廢棄物、排洩物，高達二十七億噸，比工業的廢料總量高達三點四倍，各位朋友，這是因為我們吃肉所付出環境的代價。再來，我們看到這些糞便排到地下水裡面去，它會造成亞硝酸的污染，進而污染我們的水源。各位朋友，要花多少錢去清理這些水源？可能數億美金都還不能得到

好的效果，所以明智的抉擇食物，也是在保護水源。各位朋友，再來，我們要認清一個非常重要的事實，就是在美國有百分之八十的玉米，百分之九十的黃豆，跟百分之九十五的麥子，都是做成飼料去餵什麼？去餵這些牲畜。在種植這麼多作物過程當中，我們消耗了大量的水資源去做灌溉，但是這些東西長出來之後居然不是給人吃的，而是給什麼？而是給動物吃的。我們知道這分配是有問題的。所以 F A O 世界農糧組織，在 2 0 0 6 年的時候提出來，他去調查他發現在地球上，有百分之三十三可利用的土地，注意是可利用的土地，不包括沙漠、不包括高原、不包括高山、不包括瘠地，全部都排除掉，再把可利用的土地的百分之三十三，我們都拿來生產用來餵食動物的穀類、農作物，我們浪費太多的土地。再來，我們消耗太大的污染，來成就這些植物的成長，那就是什麼？化肥跟農藥。撒了太多的化肥跟農藥了，大規模也在污染地下水。

各位朋友，我舉這樣的一個例子給大家看一下，美國環境行動團體 E W G，它在 2 0 0 5 年的時候發表一個報告，它發現檢驗十組嬰兒的臍帶血，赫然發現有高達二百八十七種有毒的化學物質，存在於嬰兒的血液當中，這個比過去任何時間的研究，都還要多出兩百種。也就說我們孩子還沒被生下來之前，他已經五毒俱全。各位朋友，這是我們對環境沒有經過思考所造成的後遺症，這樣的下一代會健康嗎？這樣的下一代能夠為國家提供什麼樣的發展？這個我們要去思考，要長期去思考的問題。再來，化肥造成的是我們當代也在受影響，譬如大家看到的這些圖片，這是在巢湖拍的，這是在長江拍的，藍藻污染的問題。這是什麼？化肥造成的，造成優氧化藍藻的污染。大家有沒有喝過的水是有魚腥味的？或者是您在拖地，有些水有魚腥味有沒有？那個味道就是藍藻的味道。它是過濾都過濾不掉的，藍藻就是那個味道，魚腥味的味道，那都是藍藻的

污染。再來，青島 2 0 0 8 年大家如果還記得的話，青島以前這麼多的滄苔怎麼來的？各位朋友，化肥跟農藥，就是這樣子造成我們非常大的一個困擾。

再來，我們看到目前，全國污染最嚴重的三個淡水湖，昆明的滇池百分之七十已經污染，安徽的巢湖百分之六十，江蘇的太湖高達百分之三十五，農藥、化肥的比例。這張圖片我看到之後感覺到心裡非常的心酸，為什麼？因為可以預見我們的未來。各位朋友，如果我們再這樣糟蹋我們的水資源，以後我們的孩子出門不是隨身帶著水壺，不是隨身帶著飲用水，不是，還要隨身帶著一根什麼？過濾器，就是這樣喝水。以後家家戶戶可能都要買這樣的過濾器，我們想到這樣的場面，各位朋友，我們怎麼還忍心去幹這樣的事情？今天我們的政府提出永續的發展，這是高瞻遠矚的政策，但是我們怎麼做？怎麼樣用科學的發展觀來做這個問題？各位朋友，我們的飲食怎麼樣？比例錯了。就說如果都改變我們的飲食，我們根本不需要拿那麼多的土地去怎麼樣？去種植植物。因為我們有大多數的植物，都是怎麼樣？種出來不是給人吃的，而是給牲畜吃的，飲食結構出了問題，你看這是一連串的問題。再來我們來看一下，吃肉還要污染更多，還有消耗更多的水，產生一公斤的牛肉保守估計，這是保守估計需要十萬升的水，一公斤的麥子只要九百升，也就是有一百倍的水量差異。一公斤的土豆只要五百升，也就是兩百倍用水的差異。所以我們選擇吃肉，相對的我們都是怎麼樣？在把我們的飲用水消耗掉。

很多人就說那飲用水，水不是循環的嗎？那需要擔心嗎？各位朋友，大家看看這個圖片就知道了。這在喜馬拉雅山 1 9 7 8 年跟 2 0 0 4 年，在同一個季節、同一個角度所拍出來的照片。我們可以看到什麼產生變化？冰川融化，現在我們叫溫室效應。大家知道

冰川是個地區的什麼？淡水的水庫。我們的長江也好，黃河也好，我們去看到長江跟黃河的源頭，都是什麼？都是冰川。它之所以可以源源不絕的流出水來，就是因為這些冰川。可是在將來，不久的將來，我們遇到的困境是什麼？溫室效應會把這些冰川怎麼樣？慢慢的給減少。大家可以看到全世界的水量很豐沛，因為地球是個多水的星球。但是很對不起，只有百分之二點五的水，是人類可以直接飲用的淡水，剩下百分之九十七點五的水都是鹽水，都是不能夠直接飲用的。而這百分之二點五的淡水裡面，有百分之六十八的淡水是在冰川裡面的，而百分之三十的水是地下水，在地下。我們可以發現，現在的經濟發展，還有我們的社會發展，正在消耗百分之六十八的冰川，就是溫室效應把它消耗，正在污染百分之三十的地下水。兩邊我們都在排擠，兩邊都在排擠，所以將來水一定會比石油還要怎麼樣？問題還要大。

有一次聯合國的主席，他接受媒體的採訪，記者問他一個很有趣的問題。他說「水的問題跟石油的問題，這兩個問題是不是同等的重要？」因為兩個都是資源。結果聯合國祕書長就告訴他說，「你說得不對，不能比，為什麼不能比？因為石油有替代性，水沒有替代性。」各位朋友，這句話點到重點，水沒有替代性，石油可以替代，有替代能源。所以我們看到這些水資源，一天一天減少的過程當中，我們非常的憂慮。這是在2009年就今年年初的時候，我看到一篇報告它講到，這是美國俄亥俄州州立大學冰河的一個學者，湯姆森教授他指出，「青康藏高原溫度上升的速度，比世界其他的地方還要快兩倍。如果這個現象沒有停止的話，有三分之二的冰河，就是青康藏高原的冰河，將會在2050年的時候消失。」到時候我們可以看到，不但是中國大陸淡水的供應出了問題，連印度、巴基斯坦這一大片，幾億的人口都怎麼樣？都受到了影響。各

各位朋友，這是從戰略的角度來看這個問題，我們會很警覺國土的保護，很警覺，有二十億人口喝水的問題，可能都會受影響。再來，給大家看一個更震撼的照片，這是在2006年的時候巴西亞馬遜河拍的一張照片，我們知道亞馬遜河本來的流量是長江的好幾倍。各位朋友，有些地方已經乾掉，在枯水期的時候有些河床都已經露出來。各位朋友，長江跟黃河是我們的母親河，我們能有這樣的把握嗎？我們願意拿我們下一代的幸福，來押在這個賭注上面嗎？我們要思考的，這都是我們的借鏡亞馬遜河。

經過科學家的研究，發現養活十四個吃素的，只能養活一個吃肉的。這是個非常簡單的概念，因為我們拿大量的穀類去養什麼？去養牲畜，然後我們再吃牠的肉。所以在過程當中已經消耗很多的什麼？穀物。所以十四比一，請大家記住這個數字十四比一，如果我們所有的人都吃大量的肉，那意味著什麼？意味著十四倍的土地，要有十四倍的土地才有肉可以吃。各位朋友，哪裡來那麼多的土地？人類很聰明，把森林砍掉不就有了嗎？所以很多的森林被砍掉之後，做成了良田。看起來好像是個不錯的選擇，可是我們萬萬沒有考慮到，樹是地球的什麼？肺部！樹大量的被砍掉之後，只會讓溫室效應雪上加霜。大家可以看到，這是巴西熱帶雨林，1975年到2001年的狀況，從衛星上看的。這是1975年，這是2001年，您看到的一道一道的痕跡，就是森林被砍掉變成良田的痕跡。大家不要忽略，這是在太空當中看的，那一條一條的痕跡都是非常廣大的範圍。據專家去調查，他發現2000年到2005年，亞馬遜雨林消失的原因，我們從這裡看到，有百分之三十三的森林被砍掉，拿來做小規模的農業；有百分之六十的森林被砍掉，拿來開闢成養牛的牧場。也就是說在這五年的過程當中，有百分之九十三的森林消失，直接或間接是跟畜牧業是有關的。

各位朋友，我們現在已經要把畜牧業這個行業的發展，定到一個國土安全的戰略位置，這樣講一點都不為過。因為我們從這些數據都大量的發現，應該要宏觀的去看這個問題，宏觀的考慮一顆雞蛋。各位覺得雞蛋不是什麼大問題，各位朋友，我們國內國民有十三億人口，如果保守估計，每一個人每年需要吃兩百顆的雞蛋，兩百顆不是每天一顆，兩百顆的雞蛋。我們要拿多少的糧食來養這些雞？我們一年就必須要花掉糧食的量，等同於加拿大一個國家出口的總量，這麼龐大的穀物，只能滿足我們國人，一年每個人吃兩百顆雞蛋。各位朋友，再多的地球，都生不出那麼多的糧食，提供給人類這樣的飲食結構，它是提供不了的。所以有專家估計，如果所有的人都要像美國人這樣吃肉的話，我們要五個地球才夠，四到五個地球。我們哪有那麼多地球？但是很多人說，憑什麼他可以吃肉，我不可以吃肉？各位朋友，這就是我們中國人厚道的什麼？厚道的地方。中國人憑什麼在二十一世紀領導全球，就是這個雅量，就是這個肚量。我們中國人有沒有這樣的肚量，去做全世界最好的模範？告訴大家說「我們吃素，我們愛地球。」就這個問題，如果我們把它上升到戰略性的高度，這個問題確實就值得我們去反思、去思考，它是個影響全世界的一個議題。

再來，我們繼續再看下去，我們種那麼多的植物，我們發現說就在壓榨我們的土地。科學家發現，自然界每五百年才生成一寸的表土，一寸就是自然的腐植質，它才生成一寸的表土，可是我們現在每十六年就用掉一寸。各位朋友，這個地球不是我們承接於我們的祖先的，而是跟我們的子孫借來的，我們跟他借來的。結果現在我們把債留給誰？債留子孫。我們對得起我們的祖先嗎？我們對得起我們的子孫嗎？再來，過度放牧造成沙漠化，我們羊肉的需求量愈來愈多。十年前我進出祖國大陸的時候，沒有看到有那麼多的羊

肉店，可是現在這麼多，那些羊怎麼來的？各位朋友，沙漠化。大家知道沙漠化怎麼來的？四月份的時候新疆、甘肅的沙塵暴，大家還記憶猶新，這是很重要的問題。再來，談到我們國土的環境問題，我願意引用2005年，我們國家環境保護部副部長，潘先生潘副部長的話，他告訴德國的媒體，他說「中國目前可居住跟可利用的土地，比起過去五十年以來，我們已經減少了一半。有三分之一的國土下過酸雨，七大的河流，一半被嚴重的污染，四分之一的人民沒有辦法得到乾淨的用水，三分之一的城市居民必須呼吸污染的空氣。經過永續處理的垃圾不到百分之二十，全球污染最嚴重的十個城市，有五個出現在中國，因為空氣、水污染，每一年我們國家必須損失八到十五%的GDP來彌補，而這當中還沒有計算，人民生存與健康所流失掉的代價。」這是有良知的官員！

我們看到了這些訊息的時候，我們想像到這一代一定不能當歷史的罪人。不能讓下一代的子孫，一百年後他告訴大家說，就是2000年前後的那一代祖先，害得我們怎麼樣？連乾淨的水都沒得喝，出去都要戴防毒面具，然後一片乾淨的土地都不留給我們。我們不能讓子孫怎麼樣？罵我們這一代的人。因為我們的祖先並沒有讓我們罵他們，這是我們要很有良知的去面對這個問題，我們就不敢隨便亂去糟蹋這個地球。再來，我們來看一下沙塵暴的問題，剛剛談到這個沙塵暴從太空當中去觀察，發現說從內蒙古起來的沙塵暴，四天就到日本。所以在前幾年我看到一個新聞，就日本有很多的人跑到內蒙去種樹。日本人你跑到咱們國家來種樹做什麼？這干你什麼事情？真的是有相關的。我們現在發現地球變小，地球變小來自於什麼？科技發達，互聯網，還有快速的飛機，快速的子彈列車，這些都讓地球變小。所以各位朋友，我們過去習慣性講區域性的問題，這個話我們要改口，在今天的地球沒有區域性的問題，所

有區域性的問題，都是全球性的問題。什麼意思？我們今天活在二十一世紀的今天，各位朋友，你要做現代人，您必須要具備基本條件，就是您的心中至少要把這顆地球放進去。不能再思考這是區域性問題，這我家的事，對不起，已經沒有你家的事，都是咱家的事。這是一個國際公民應該有的心量，應該有的氣度。我們今天要做二十一世紀領導全球的國家，我們的國民沒有這樣的素質，這恐怕會成為口號，這是我們看到事實的真相。所以環境議題，我們要特別的重視。

我們再來看吃肉比例的關係，因為我看到這個很希望跟大家分享，就是我們不能看個別的量，我們要看總量。在1961年的時候，新西蘭這個國家，是全世界吃肉吃得最多的一個國家，每人每年要吃掉一百一十三公斤的肉。可是到了2002年，丹麥變成了第一名，成長率很高，成長了二點六倍。可是吃得最少的國家是中國，在1961年的時候，每個人一年只能吃三點八公斤的肉，少得可憐，因為那時候經濟沒有發展。到了2002年提升到五十二點四公斤，很多人看到五十二點四公斤，他就會去思考一個問題，那還比很多的國家還少，而且還少很多。各位朋友，這樣的比較是科學的簡化主義，為什麼？因為從倍數的成長來講，中國人吃肉的量，成長的倍數是世界第一，十三點八倍這是世界第一，十三點八倍超過所有的國家。再來，從總量來講乘以人口數，目前我們國內每年吃掉肉品的量，是六千八百一十二萬噸，如果我們來跟其他的國家來比較，你說丹麥是第一名，可是我們吃的總量卻是它的八十七倍，就是我們跟第一名來比，我們的總量還比它多八十七倍，比新西蘭還要多一百一十六倍，比美國多一點八倍。比吃肉吃得非常多的國家，我們的倍數還超過很多，這要比總量，這才是科學的思考。並不能說我們的肉量已經增加了多少，覺得我們進步，其實我

們付出很多的環境代價，在換這個東西，它並不一定是有價值的東西，這是從整個國際的情勢來思考的。也就是我們有這個心量，我們思考的高度，才能到達那個高度。

集約養殖產生大量的溫室效應氣體，養一頭牛每年要呼出的二氧化碳是四千公斤，養一頭豬是四百五十公斤，養一頭羊是四百公斤，你問養一個人是多少？三百公斤。就養一個人所呼出的二氧化碳的量，居然是養一頭牛的十分之一不到。各位朋友，這個比例是什麼？不合理的比例。就我們開一台二點零的房車，一年你再會開，大概也只產生兩千公斤的二氧化碳，很多人說溫室效應少開車。各位朋友，好像很少聽到人家告訴我們少吃肉，這個訊息的不對稱性我們就看到，這是個訊息的不對稱性。再來甲烷，畜牧業釋放出來的甲烷，是全球的百分之三十七，而甲烷所造成溫室效應的倍數，是二氧化碳的二十三倍，這是農糧組織 2006 年的報告。再來一氧化碳，飼養牲畜排放百分之六十五的一氧化碳，而一氧化碳溫室效應的效率，是二氧化碳的二百九十六倍。各位朋友，我們現在吃任何的一塊肉，我們現在已經有一個警覺，我們都在貢獻溫室效應氣體。就每吃一塊肉，溫室效應都跟我吃這一塊肉有關，而且息息相關，關聯性大得不得了。畜牧業貢獻全球溫室效應氣體的百分之八十，而且比所有的車輛、所有的運輸交通工具，加起來的量還要多，這是我們環保必須要去面對的問題。

那你說這樣的溫室效應，對我們有什麼影響？大家看到這裡，是南極拉森 B 號冰架，就五千億噸的一個冰架，在三十五天之內全部崩潰的一個動畫。大家可以看到，這麼大片的一個冰，科學家本來認為它在兩年的過程當中，可能才會慢慢的崩掉，可是它在三十五天之內全部崩潰，超乎想像的快，為什麼？因為溫度已經怎麼樣？太高了。天堂末日，大家看到，這裡是印度旁邊的一個小國，很

多很有錢的人喜歡到這裡去渡假，叫馬爾地夫。各位朋友，馬爾地夫在未來的幾年可能就會不存在，為什麼？各位朋友，陸冰在融化，陸冰的融化會讓海平面怎麼樣？上升。所以馬爾地夫的總統已經在研究，怎麼樣把馬爾地夫的居民，遷居到其他地方，因為他們國家在不久的將來會亡國。而亡國的原因，不是因為戰爭，不是因為瘟疫，而是因為淹水。再來我們可以看到，如果地球兩塊大的陸冰，南極格林蘭全部融掉，科學家指出海平面將會上升七十米。什麼是七十米？七十米的概念，就是我們現在所在的位置，以後都是海底宮殿，就是海龍王住的地方。所以我們現在把所有的經濟發展，所有的城市發展都擺在沿海，各位朋友，這是我們要去思考的另一個問題，這我們不說，大家也都了解到這個的重要性。

再來，我們說那個可能我活著都看不到那一天，其實這是不對的想法，我們現在就在受溫室效應的影響。各位朋友，為什麼？大家還記得，2008年的雪災嗎？大家還記得，2008年有很多地方的汛情嗎？還記得，2009年年初十一省的乾旱嗎？各位朋友，這些都跟溫室效應有直接的關係！為什麼一下子雪災下不停，然後隔年又旱災怎麼樣？影響的層面又那麼大，這完全不是人可以去操控的，那您說這是天災，還是人禍？各位朋友，我們透過科學的論證告訴大家，這是人禍，這不是天災。氣象局局長表示，這次乾旱持續時間之長、範圍之廣、程度之重，都是歷史上少見。各位朋友，澳洲澳大利亞，澳大利亞墨爾本極端氣溫，突破一百五十年的記錄，高達四十七攝氏度。而二月七號就是今年二月七號當天測量，是澳大利亞比過去三十年來，最大的平均溫度的差異性是最大的，您可以看到最大的差異是差到十八度，就是澳大利亞的南方，居然跟三十年前同期的平均溫度比較，上升了十八度，十八攝氏度，這是不得了的溫度。這是四川去年七月份，遂寧溫度三十七度，

游泳池人滿為患的景象，這是四川省去年七月份的時候。

伊朗、伊拉克2008年的時候，降下有史以來第一場大雪，因為這個地方是不會下雪的。2009年，英國遭受二十年來影響最大的暴雪襲擊，這是全球性的。美國的颶風、龍捲風的肆虐，我們可以看到它是不分國度的。這是颶風、龍捲風肆虐之後的狀況，所有的車子都翻覆。2008年二月份美國連續發生，二月的一個月當中，連續發生六十起的龍捲風，這也是什麼？這也是溫室效應造成的。印度2005年，孟買一天的降雨，就讓上萬個人無家可歸。緬甸的風災，2008年颶一陣大風而已，就讓一百萬人無家可歸，六萬人罹難，屍體遍野。英國大都會的雨災，巴基斯坦2006年高溫到達五十二度。各位朋友，這些東西您說跟我們有什麼關係？不要忘了，我們的種植都跟天氣有關，中國是農業大國，看天吃飯。專家指出夜間溫度每上升一度，稻米的產量就減少百分之十。各位朋友，所以我們看到糧災怎麼來的？那您說稻米產量減少，跟我有什麼關係？各位朋友，您的荷包就縮水，就是您的薪水就不夠花。因為糧食只要減產，所有的物價都上漲，不是只有糧食的物價上漲，所有的物價全部上漲，煤氣、石油全部都上漲。這是2008年世界銀行的報告，二月底跟過去三年國際小麥的價格一比較，漲了百分之一百八十一。大家都在想，這個所有的國民都能感受得到的，就這幾年物價漲得太厲害，什麼都漲，就只有薪水沒漲。各位朋友，為什麼？這跟我們吃一塊肉有沒有關係？大有關係，它是直接的因果關係。我們剛剛講的主要因素、次要因素、結果，它就是這樣演繹的過程，非常的清楚。

2007年以後，國際食品的價格不斷的在上漲，為什麼？土地的退化，土壤的流失、貧脊、污染、缺水、鹽化、生物鏈的破壞，都讓農業怎麼樣？減產而且大量的在減產。各位朋友，我們不要

皺眉頭，因為有解決方案，解決方案在哪裡？各位朋友，英國的科學家，這是一個物理學家，他用計算的方式，算出來解決溫室效應氣體，最簡單的方法就是吃素。他計算人類在地球上，有百分之二十一能源，是花在飼養牲畜上的。如果人類可以不吃動物的話，這百分之二十一能源可以怎麼樣？可以提供出來，讓人類可以永續的發展，而這個還沒有包括飼料的生產，機械的屠宰、包裝、運輸、冷藏等，間接排放的過程，還沒有包括這個。這是2007年，跟美國前副總統高爾先生，一起榮獲當年諾貝爾和平獎的印度的學者叫帕喬瑞，他是IPCC的主席，他也在呼籲少吃肉。而且他呼籲，發達國家要帶頭來做這一件國際正義的事情，可是很不幸的，他並沒有得到非常正面的回饋。

但是即使如此我們並不放棄，我給大家算一筆帳，您從肉食改成素食，一天可以減排的二氧化碳，我們說減碳是四點一公斤，就您只要一天吃素，您就減排四點一公斤的二氧化碳。而一棵樹平均一年，記住一年才能吸收五到十公斤的二氧化碳，也就是說您吃素一天，等於種了一百八十到三百六十棵的樹，所以我們想吃素代替種樹。我們一生哪有這麼多的機會種這麼多的樹？各位朋友，您吃素一天就可以完成這個心願，這筆帳我們要會算，那是什麼？那是佔了大便宜。所以我們必須要冷靜，以宏觀的角度來思考以上的結論，第一個飼養牲畜，是養活人類最昂貴的方式；第二個生產動物蛋白的效率，非常非常的低；第三個生產肉類所需要的水，是小麥的一百倍；第四個美國人平均肉量減半的話，可以減少百分之三十的農業用地，跟百分之二十四的水污染。各位朋友，我們在吃垮自己之前，可能會先把地球給吃垮，這是我們這一代的人，所面臨的一個非常重要的話題，是另類的糧食糟蹋。

我們看到飼養一頭乳牛，要糟蹋、浪費、損失百分之七十八的

蛋白質。為什麼？因為我們要給牠很多的植物性蛋白，然後回收一點點的牛奶，而且我們回收的這些動物性蛋白還叫做促癌劑。雞肉損失百分之八十三，豬肉損失百分之八十八，養牛是虧最多，損失了百分之九十四的蛋白質。各位朋友，很多人說「賠本生意沒人做，殺頭生意有人做」，在食物的領域，這一條不成立，因為我們都在做賠本生意，而且我們把所有子孫可能生存的本，都賠進去。六噸的植物性蛋白才能換一噸的動物性蛋白，這是賠本生意！所以我們常聽到有糧食危機，各位朋友，有沒有糧食危機？根本沒有糧食危機。如果我們不拿十四倍的土地來換肉吃的話，怎麼會有糧食危機？如果我們不拿十四倍的土地來換肉吃的話，相信更多飢餓的人們他可以怎麼樣？得到更豐盛的一餐。這是在去年兩個月份，《時代雜誌》的封面，我特別把它印下來給大家看，很有趣。在四月份它的標題叫做「亞洲糧食危機」，在六月份它的標題，就是「我們的孩子體積已經超大了」，什麼意思？就是我們的下一代都很肥胖。我不知道主編是不是有意錯開一個月，這兩個封面是個什麼？極大的諷刺。一方面我們在講糧食危機，另外一方面在說我們的孩子怎麼樣？吃撐了。各位朋友，這樣的糧食分配政策是什麼？是有問題的，是有極大問題的。從整個社會發展的角度來看是很大的漏洞，不合理的分配。《時代雜誌》。

再來，我們要冷靜的想一想，吃一塊肉所付出真正的成本是多少？難道是我們買肉的那一點點的錢嗎？各位朋友，不是的。很多人說那吃肉不好，吃魚好吧？告訴大家吃魚更糟。吃魚糟在哪裡？各位朋友，所有的污染，你能想像的污染都怎麼樣？都排到河裡面去，都排到海裡面去，所以我們吃魚等於是接收了這些污染。我舉一個例子，大家冷靜的想一想，就知道很可怕，大家說這種生蠔，很多人說吃了很補有沒有？我告訴大家一個真實的狀況，這一粒生

蠔牠每一個小時，可以過濾三十七點八五公升的水。什麼意思？牠一個月過濾的水量，可以把水中的有毒化合物濃縮高達七萬倍以上，一個月。所以我們把那一顆生蠔吞進去，我們就接收了這七萬倍的什麼？毒素。一次性的就接收進去，全部吞到肚子裡面去，各位朋友，很可怕！這是完全閉著眼睛吃，不想牠的時候，不會覺得可怕、不會覺得噁心。可是一想到就覺得怎樣？這東西不能吃，牠不但不是健康，而且牠怎麼樣？牠是毒藥。

這是台灣清華大學的一個教授，他做的二惡英（戴奧辛）超標的實驗。他去坊間買魚肝油、魚油、海狗油，來做這個質譜的分析，結果他發現這個質譜分析之後，幾乎所有買到的魚肝油、海狗油，什麼油的全部二惡英都超標，而且最嚴重的超標二十四倍。可是他實驗到最後，他發現有一家居然二惡英的超標是零，二惡英是零，後來去化驗發現那不是海狗油，那是沙拉油，就是說偽贗的。我們的海洋已經快被捕撈精光，目前大概百分之九十的大魚都已經消失！在近十五年當中，全球魚群的量驟降了百分之八十，十七個捕魚區已經不勝負荷，其中九個已經到達枯竭的邊緣，這是我們海洋的資源受到了破壞。另外百分之二十的鯊魚遭到補殺，為什麼？魚翅，魚翅的問題。這就是魚翅，顯示我們國人，我那個數據沒寫，就是國人吃過魚翅的人非常非常的多。可是我告訴大家，魚翅，有百分之七十的魚翅，已經遭受汞的污染，它並不是一個健康的東西。

那您說吃捕的不好，那吃養的不錯！告訴大家，養殖的魚怎麼樣？問題更大。大在哪裡？大家知道所有養殖魚類的魚糧全部都是捕來的，那我們知道捕來的這些魚本身，您看養殖魚類，消耗全球百分之八十七的魚油，跟百分之五十三的魚糧，而且建立這個飼養場會破壞海洋的生態。還有在餵食的過程當中，我們用大量的荷爾

蒙、抗生素、氯化物，排出了大量的毒水都在污染海洋。再來抗生素的濫用，造成肝腎功能的負擔，造成骨髓抑制以及再生性貧血，還有造成神經系統的傷害，以及一大堆，我們根本沒有辦法預測的奇怪的疾病。因為這是過去人類的歷史當中您沒有看過的，您沒有看過在人類的歷史當中，有一個時期人類這麼大量的在吃肉，這麼大量的在吃魚。這是在人類從這個地球的發展史當中，有史可考的過程當中您沒有看過的。所以我們正在把地球帶到什麼樣的未來，連科學家都沒有答案。這個地球的生態，這個地球的環境，能夠撐到什麼時候？所有的科學家也沒有答案。那大閘蟹賣得愈來愈便宜，難道是大豐收嗎？一般大閘蟹成長需要兩年，人工飼養只要一年，為什麼？那我們就不要再講下去，因為有很多的東西是不正常的。再來，美食下的陷阱，我們看到很多養殖魚，它的多氯聯苯跟二惡英的超標，都是野生魚的十倍以上。野生的魚已經怎麼樣？污染很嚴重，更何況是養殖的魚類。

很多人說，您這樣講我們也能理解，可是吃蔬菜也有農藥！很多人有沒有這樣的問題？對，沒錯。蔬菜的農藥我們也想到，所以有一個科學家，我們很感恩這些科學家，他們做的實驗都很適合我們，可以解答我們的問題。他去抽取嚴格素食者跟肉食者，還有蛋奶素食者的血液，去做質譜的分析，就這三種人他去做質譜的分析，分析什麼？農藥。結果研究報告讓我們嚇一跳，因為這三種人體內農藥的比例，居然是十五比五點五比一，就吃蔬菜的人體內農藥的殘留率是最低的，吃肉的人體內農藥的殘留率，居然是吃素的人，嚴格素食的人的十五倍。為什麼？因為幾乎所有的農藥都溶於脂肪，所以它會累積在動物的脂肪裡面，累積！但是植物怎麼樣？不會累積這個東西，您可以把它洗乾淨，或者是有很多揮發性的農藥，多放幾天它就揮發。所以反而吃素的人怎麼樣？農藥的威脅比較

小；吃肉的人農藥的威脅，居然是吃嚴格素食者的十五倍，這個我們要能夠體會這一點。

這是美國的一個研究單位，在1996年發表的一個研究報告，我們看到肉品跟魚類、家禽類，它的農藥的殘留率怎麼樣？比起一般的蔬菜類，尤其是根莖類、土豆類，還要多出將近百倍的量的濃度。再來，乳製品也是，乳製品農藥的殘留率特別高。肉食伴隨其他的問題，像抗生素濫用的問題，這我們就不多說了，因為抗生素，如果沒有用抗生素的話，所有飼養場的主人會告訴你，我養不起來，所以抗生素的問題。再來，荷爾蒙的問題，這在上午我們彭醫師已經說到，彭大夫說到荷爾蒙的問題。還有其他的問題，像肉品還有添加劑的問題，還有我們不要忽略動物有沒有情緒？動物有情緒。所有的動物在出生的那一天開始，就被關在一個完全不見天日的地方飼養，牠第一次看到陽光是什麼時間？就是牠要被拖出去屠宰的那一天，也就是牠生命的最後一天，牠才看到陽光。請問這樣的動物會健康嗎？如果各位長輩，有願意去比較一下的話，您到市面上去買飼養的雞，買回來您吃吃看牠的味道，跟您以前吃的土雞一不一樣？還有牠骨頭的硬度，你去折折看，跟你以前吃土雞的時候，那個骨頭的硬度一不一樣？我會告訴大家，你會驚訝的發現完全不一樣。而且您會驚訝的發現，現在很多的肉品我們不是在吃牠的肉，而是在吃牠的調味料。如果我們把牠的調味料拿掉，那個肉的味道是非常難吃的，我們是用調味料來騙自己，把肉吃進去的。

所以我們看到有這麼多的壞處，再加上這麼多的污染，很多人未免有時候會想到好悲慘！但是我們有其他的選擇，我們可以選擇吃素。但是很多人告訴我，吃素也有吃得很不健康的，對，是因為不會吃，而且吃素吃得不對，比不吃還要糟這是實話。為什麼？什

麼樣叫做對的吃素？第一個不能吃太油，第二個要以清淡為主，不要吃太鹹、不要吃太甜，第三個蛋白質不要吃太多，豆類的產品不要吃太多。還要攝取堅果類來獲得不飽和脂肪酸，我們說的D H A就是深海魚油，您不需要去吃魚油，吃堅果類就可以得到。再來不宜吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚不要吃，因為有防腐劑。再來根莖類、芽菜類、葉菜類要均衡的吸收，而且最好吃當地當季的食物，這叫道法自然，而且可以讓碳減排。

在今天我們談這個問題，更具有獨特的意義是什麼？因為新流感。我們看到新流感，我昨天上互聯網去看，它感染的警戒已經上升到五級。五級是什麼意思？就是再上升一級，到達第六級的時候就是全球大感染的級數，也就是新流感已經在一觸即發的邊緣徘徊。在我們回顧我們的歷史，我們看到了狂牛病，我們看到了禽流感，我們問為什麼會有這些？一位科學家他講到，「我們必須記住，不論是狂牛病還是禽流感，工業式的畜牧和人類吃肉的欲望，才是根本的原因。當我們將數千計的家禽，困在狹窄的空間當中，令牠們的免疫力減弱，又餵以大量的抗生素，等同在為病毒製造最佳變種的環境，所以今天我們正處於一場大疫症的邊緣。」這是目前全世界新流感可疑的區域，現在都標成紅色的，已經確定感染的區域標成黑色的。美國人道協會的醫學專家，格萊德爾博士表示，他說集約飼養的環境非常的差，擠滿了免疫系統受到抑制的個體，過去幾十年有超過三十種新的疾病問世，就是病毒。集約養殖跟佔用野生動物的棲息地，捕食野生的動物，還有跨國運輸活體，都是造成新病菌的因素。所以我在看媒體，有一個報導它說，吃肉不會感染新流感，可是吃肉卻是新流感產生的主因。這是我們看到科學的一個論證。

所以要喚醒我們的愛心，各位朋友，我們正在跟時間賽跑，在

跟什麼時間賽跑？在跟地球污染以及瘟疫的大流行，還有我們的醫學，整體的國民健康素質的下降，在跟這些不好的觀念在拔河。我們怎麼把我們飲食的觀念，調整成正確的飲食觀，各位朋友，這是科學發展觀，不能忽略重要的課題。因為每個人都要吃三餐，而且中國有十三億人口，有十三億嘴在吃，這個問題顯得更嚴重。所以改變飲食習慣有什麼影響？第一個森林增加，污染減少，水資源豐富，這是我們可以想見的未來。再來，各位朋友，改變飲食習慣有什麼影響？倒入河裡面的化學物質減少，癌症、中風、糖尿病、肥胖症減少。各位朋友，停止動物的脂肪在你的血液當中流動，我們的子孫將會感謝我們，因為它的影響實在是太大。所以各位朋友，讓我們看著這一片森林，這麼樣美麗的森林，這麼美麗的國土，這麼樣壯麗的河山，我們忍心讓它在我們這一代就不見嗎？我們忍心在我們這一代，就把所有的資源給耗費掉嗎？有一位環保學者他曾經說到，「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。」

大自然不是一個東西，相反的，在共通的生命網絡當中，我、我們是大自然的一部分，我們生於斯、長於斯，我們截取它的資源，我們把所有的廢物都排給它，它沒有抱怨，它沒有任何的指責。它還源源不絕的，給我們提供每天所需要的飲食，每天所需要的物質。我們的生命由它而來，珍惜大自然就是珍惜我們自己，當我們真正感恩並關懷大自然，我們的生命才有意義。所以各位朋友，吃素不是宗教議題，吃素是超越宗教的、超越種族的、超越一切的價值。我們今天面對的困境，並不是沒有解決的方法，而是我們願不願意克服我們的口腹之慾？選擇真正科學又健康的素食。當我們看到了這麼多的訊息，當我們看到這麼多的科學數據在證實，各位朋友，您還猶豫什麼？有這麼多的人走在我們的前面，吃素給我們看

，得到他們的健康，得到地球的健康，我們何樂而不為！所以我們必須要從一個戰略的角度來思考，我們國家的飲食結構。十三億的人口，如果共同做對的一件事情，這個世界就有救。如果十三億的人口，共同做錯的一件事情，各位朋友，我們可以想像，這個世界將會面臨災難。所以讓我們素食從今天開始起。好，謝謝大家。