

美国最新最轰动最全面的营养报告：

吃肉无异于吃毒

美国参议院「营养问题特别委员会」向全美提出的轰动性报告，是有史以来最庞大的饮食健康报告，全文长达五千页之多。

一. 中毒

由于动物被杀之前的极度恐惧和巨大痛苦，使体内的生化作用产生了极大的变异，致使毒素遍布全身，尸体完全被毒化。

根据大英百科全书的记载，动物身体中的毒素，包括尿酸与多种毒性分泌物、激素、排泄物，遍布在血液与身体组织之内，因而提出中肯的见解：「若是与牛肉中所含的百分之五十六不净的水分相比较，从坚果、豆类及谷类中所得到的蛋白质，显然要纯洁多了。」

正如我们的身体在恐惧、愤怒或紧张时会得病一样，动物在极度危险的情况下，体内会产生极大的生化异变。当它们见到同类惨遭屠宰，为了活命而极度挣扎时，体内的多种荷尔蒙尤其是肾上腺素，会异常分泌，死后，大量的荷尔蒙便留在了肉中，随后毒化食用者的身体组织。美国营养机构早已指出：动物死尸是富含大量毒素的物质。

二. 致癌物

最近一个以五万名素食者为对象的研究报告，在癌症研究领域引起巨大震撼。

这个报告指出：这群素食者罹患癌症的比例之低，相当令人惊讶。与同样年龄及性别的人比较，各类癌症在这群人身上发生的比例，显着地减少了。报告最后说：「他们显然可以活得更长。」

最近一个有关美国加州摩门教徒的报告也指出：「这个团体中罹患癌症的比例，比普通人少百分之五十，」摩门教徒便是以极少吃肉为其特色。

下面略述几个简单而易理解的原因

1. 苯基嘌呤

你可知道二磅多一点(约 1 公斤)的炸牛排，所含的致癌物质：苯基嘌呤，和六百支香烟所含的一样多吗？实验证明：老鼠若喂以苯基嘌呤，就会得胃癌及白血病（亦称血癌或骨癌）！

2. 甲基胆菲

肉类脂肪热至高温就会形成‘甲基胆菲’，而烹调肉类一般常常需要热至高温（植物油即使加热过度也不会形成这种物质）。将这种物质供给小动物就会使其罹患癌症，即使少量的甲基胆菲，也会促使动物对其它致癌物质敏感，而增加其患癌的机会。

3. 化学添加物

另外一点是大家都知道的‘化学添加物’。动物的肉存放时间不长，就会自然腐变成病态的青灰色。肉商为了不使它们‘难看’，于是就在肉里加入硝酸盐、亚硝酸盐或其它防腐剂，这些东西使肉类呈现出鲜红色。近年来不断有报告指出：这些东西多是致癌物质。在田纳西国立欧克瑞则实验室，专门研究癌症的威廉李金斯克博士说：「含硝酸盐的东西，连喂猫我都不用。」

4. 肉食致癌

英美两国的科学家曾以肉食者与素食者肠内的微生物做比较研究，发现明显的不同。

肉食者肠内所含的微生物与消化液发生作用时，产生的化学物质被认为会导致癌症。这也说明了为什么肠癌在以肉食为主的地区，如北美、西欧等地非常普遍，而在以蔬粮为主的印度则很少发生。苏格兰人比英国人多吃百分之二十的肉，得肠癌的比例在全世界也是名列前茅。

三. 化学毒物

1. 杀虫剂（农药）

吃肉是食物链中的最后一环。在自然界，食物的摄取，可以用食物链加以说明：植物吸收阳光、空气、水、养分等以维持生命，动物吃植物，大动物（人类）吃小动物。

现在，全世界的农田大都用有毒的化学物品（杀虫剂与化肥、生长激素等）来防治虫害和增加产量。这些毒药就保留在吃植物与草的动物身上。例如，农田里喷 DDT 做为杀虫剂，这是种强烈的毒药，科学家认为它足以导致癌症、不孕或严重的肝病等。

DDT 及其它类似的杀虫剂，会保存在动物及鱼类脂肪内，并且一旦储存，便很难破坏。因此，当牛吃草或饲料时，不论它们吃下了哪种杀虫剂，大部分都保存在它们的体内。所以当你吃肉时，你把 DDT 的精华，以及累积在动物体内的其它有毒化学物质都吃进了你的体内。由于吃者是食物链中最后一环，所以人类就变成各种杀虫剂、毒素高度富集的最后吸收者。

爱荷华州立大学所做的实验显示：肉类中所含的 DDT 比起蔬菜、水果、青草所含的量，至少要高出十三倍以上。大多数人体中积累的 DDT 都是来自于食物中的肉类。

2. 荷尔蒙和抗生素

肉类中的毒素并不仅此。为了加速动物的成长、肥胖，以及改进肉的颜色、口感，提供肉类的动物往往被迫吃下大量的化学物质。为了得到最大产量的肉以牟取最高的利润，动物们被强迫喂食、注射：荷尔蒙、开胃药、抗生素、镇定剂，以及化学混合饲料以刺激生长。

纽约时报曾经报导：「掩盖着的污染毒害，对于肉类摄取者是一个相当大的潜在危机。残留的杀虫剂、硝酸盐、荷尔蒙、抗生素以及其它的化学物品都是‘隐藏杀手’。一九七一年七月十八日这些化学药品大多被认定为致癌物。而且事实上，许多动物，在它们被屠杀之前，就已经死于这些药物。」

当农田被改成动物饲养场后，大多数动物从未见过阳光，它们的一生在狭窄、压抑、冷酷的环境中度过，最后的结局是凄惨的死亡。芝加哥论坛曾经报导过高效率养鸡场的情形：「其最上一层是用来孵鸡蛋的、然后小鸡接受刺激成长：服药、强迫喂食，它们在狭小的笼子里狼吞虎咽，从来没有运动或吸收过新鲜空气。当它们长大些，就迁移到底下一层的笼子里，如此一层层下去，在到达最底下一层时，它们就被宰杀。」像这种不自然的生长过程，不但把动物体内生化平衡状态破坏，同时也扭曲了它们天然的习性。而更不幸的是，人类恶性肿瘤以及畸形胎儿的产生势必因无知食用它们而在所难免。

四. 动物的疾病

肉食者所面临的另一项危险就是：动物经常会感染一些疾病，而这些病往往是肉商或检验员无法察觉的。当动物身体的某一部分长了癌症或肿瘤，有病的部分切掉之后，剩余的部分还是被拿到市场卖掉。

更糟的是，有些长瘤的部分混在肉里做成「热狗」、火腿或馅料等食品。

美国有一个地区，每天检查的动物尸体中，竟有两万五千头患有肿瘤的牛尸被拿到市场贩卖。科学家在实验中发现，如果用有病动物的肝脏来喂鱼，鱼也会得癌症。说：集约化养殖厂的动物没有一只是健康正常的，这话已成为事实而非危言耸听的夸张。

闻乐格 Dr. J. H. Kellog 是一位有名的素食医生，当他坐下来吃素食晚餐时曾说：「在吃饭时，不必担心你所吃的食物是死于何种疾病，真是件好事！」

五. 尸毒

当动物被杀之后，尸体中的蛋白质就会凝结并且产生自我分解的酵素。不像植物，细胞壁坚硬且循环系统单纯，腐败很缓慢（读者可在家中挂一块生肉和一个苹果或其它蔬果，自行观察，便能明白）。很快，在肉类中一种名为「尸毒」的变性物质就形成了。由于尸毒会在死亡后立刻释放，所以肉类、鱼类、蛋类及动物类食品有一个共同的性质：很快就会腐败分解。动物被屠杀后，经存放、冷藏，然后运送到肉店，再被人买回家，再存放，等煮来吃时，我们可以想象这份晚餐已经腐坏到了什么程度。

正如我们所了解的，人类的消化系统先天就不适合用来消化肉类。所以肉类在胃肠中通过得非常缓慢，大约要五天才能全部通过人体，（素食只要一天半就可以全部通过）在这期间，由腐肉所产生的肇病物质就不断地接触消化器官、肠道部分，很快它们就受到侵蚀毒害。生肉，由于它的易腐败性，会令厨师及任何接触到它的东西都受到污染。

英国公共卫生局，在一次屠宰场爆发出中毒事件后，警告家庭主妇们「处理生肉时，要把它当成像牛粪一样不卫生。」通常有毒的微生物即使经过高温烹饪也不会被消灭。尤其当这肉没有煮熟，或只是轻微加以烧烤，可想而知，它必然就成了感染的来源。

六. 肾脏病痛风关节炎

肉食者体内所负荷的废物，最显着的便是尿素与尿酸。每磅肉约含有十四公克的尿酸。一位美国医生曾将肉食者与素食者的尿液加以分析，发现：为了排出氮化合物，肉食者肾脏的负担是素食者的三倍。随着年龄渐长，肾脏提前耗损过度，它们无法再有效作用时，肾脏病也就随之产生。当肾脏无力再处理因食肉所带来的过重负担时，无法排除的尿酸就储存在体内，肌肉就像海绵一样将它的水分吸干后，它就变硬而形成结晶体。当它停留在关节里，痛风、风湿痛、关节炎等症状就产生了，当尿酸积聚在神经，就产生神经

炎与坐骨神经痛。现在许多了解疾病真相的医生对于罹患上述病症的病人，无一例外，不是要求他们完全停止吃肉，就是严格限制他们的食肉量。

七.排泄困难便秘

我们的消化系统并不适合于吃肉，因此肉食者经常抱怨排泄困难。肉类由于纤维质极少，所以它在消化道中移动得非常缓慢（比起谷类与蔬果食物要慢约四倍），因此在我们的社会之中，慢性便秘几乎成为共同的苦恼。

许多最新的研究报告显示，促使正常排泄的纤维质，只能从恰当的植物类食品中得到。与肉类相形之下，蔬菜、谷类与水果保有较多的水份而易于通过消化道。蔬菜拥有大量的天然纤维，而这种物质正足以有效地防止盲肠炎、结肠炎、心脏病与肥胖症等。

八.高血压心脏病

素食者最强有力的一个论点，就是肉食与心脏病之间的关系。在美国（世界上肉类消耗量最大的国家），每两个人之中就有一个死于心血管疾病，而这些病在肉类消耗量低的国家发病率也低。美国政府因此设立了一个「心脏病病因研究委员会」，以研究能遏止这种病的生活指导原则。

这个委员会的研究报告结论是：若要维持适度的血胆固醇，人们自饱和性脂肪（动物类食物）所摄取的热量，应少于总热量的百分之十。报告中极有意义的建议是：少吃肉类、蛋黄及猪油、牛油、羊油等动物性油脂。报告中更进一步的建议：吃东西要节制，必须少吃富于饱和性脂肪的食物，对富于胆固醇的食物也要严格节制，包括肝之类的动物器官、蛋类以及贝壳类的海鲜。

「美国医药学会」会刊在一九六一年就曾报导：「素食至少可以预防百分之九十到九十七的心脏病。」

到底是肉类中的什么东西造成循环系统如此大的伤害？

动物肉中的脂肪，如胆固醇，人体无法将其完全分解，这些脂肪会附于肉食者的血管壁上。由于日积月累，血管内就变得越来越狭窄，能通过的血液量也就越来越少。这种危险的情况就叫心脏病变。它使心脏承受很大的负担，迫使它极为用力地将血液送到阻塞而紧缩的血管之中，高血压、脑充血、心悸等毛病就都出现了。

最近哈佛的科学家们发现，素食者的血压一般都要比非素食者低，在

韩战期间，两百具平均年龄二十二岁的美国军人尸体接受了检查，约有百分之八十的人，由于肉类废物的阻塞，而呈现动脉硬化的现象，同年龄的韩国士兵却没有这种现象（当时韩国人基本上是以蔬食为主）。

现在我们知到，人类的杀手：心脑血管疾病，已经是相当普及。有越来越多的医生（如美国心脏学会）严格限制他们的病人摄取肉类，甚至要求病人完全不吃肉。科学家们现在也体认到：素食中的粗糙纤维质确实能降低胆固醇。加州洛马琳达大学营养系主任瑞吉斯特博士 D. U. D. Register 经实验证实：即使吃进大量奶油，而豆类中所含的物质仍能使胆固醇减少，这是素食者比肉食者更健康的另一重要原因。

九.综论

肉食者必须面对的事实是：

1. 动物被宰杀时，极端的恐惧、痛苦、愤恨、挣扎，使其体内的生化作用急剧异常，从而毒化了它们的尸体，进一步毒化食肉者的身体组织。
2. 肉类烹烧烤炸的过程，会产生多种极强的致癌物质。
3. 肉类中的化学添加物（硝酸盐等）及食肉者肠内微生物的变异，是致癌的重要原因。
4. 肉类中农药、杀虫剂等各种人工化学毒害物质的残留量，比蔬果类至少高出十三倍。
5. 肉中含有抗生素、荷尔蒙、镇定剂等大量生化致病毒物。
6. 动物本身就患有多种疾病（不包括各种人类未知疾病）、传染病。
7. 动物尸体腐败产生的尸毒会使食用者中毒。
8. 肉类富含乳酸、尿酸等代谢物，是肾脏病、痛风、风湿痛、关节炎等病变的主因。
9. 肉类因缺乏纤维而造成排泄困难、便秘，间接加重脏腑消化系统受毒素侵害的程度。
10. 动物脂肪的累积，造成心脏、血管病变，而罹患高血压、心脏病、中风、血栓等。

以上简述，已足以证明：肉食有百害而无一益，愚者贪着其味而自服其毒。做「拒百害于外的智者」，还是做「缺乏意志力、自主力的愚者」，全凭自己的选择。

在此，我们谨将世界各国的最新研究成果和临床诊治统计报告及您身边的事实加以罗列，让医学告诉您：吃肉，是用自己的健康和寿命为支付代价的最昂贵消费行为！

在您阅览这些珍贵的保健资料之后，您能冷静地对自己的饮食习惯做一通盘的检讨、理性的评判吗？您是否已经找到一套避免吃药、打针、看医生、花钱，奔走于医院之间，让精神、肉体倍受种种煎熬、折磨的饮食策略来了呢？

美国参议院「营养问题特别委员会」向全美提出此轰动性的报告后，在美国本土曾引起近乎举国恐慌状态的巨大震撼！

这项研究报告，是以总统候选人麦克嘉文为主席，并以「美国国家癌症研究所」、「心脏肺血管研究所」、「国家营养研究所」、「保健福利部」、「农业部」等单位的专家、医生及科研者为中心，在英国皇家医学调查会议、北欧二国联合医学调查会议的协助下，以世界性的规模来调查饮食生活与疾病的关系，而做了人类有史以来最庞大的饮食健康报告，报告书长达五千多页。

这项权威性报告最后得出的结论是：

1. 发达、先进国家地区的饮食方式是错误的（食肉太多）。
2. 癌症、心脏病、脑中风、糖尿病等，致病的主要原因在于饮食不当。
3. 成人病与慢性病（文明病），根本无法靠医药或手术得到治疗。
4. 犯罪、家庭暴力、校园暴力的部份原因是由于饮食偏差所导致。
5. 所有的成人病，都可以仰赖饮食的改善得到治疗与复原。
6. 值得注意的事实：多吃蔬菜、水果、谷物的草食型饮食习惯者，健康状况比肉食型饮食习惯者好得太多。