

我醫

+ 健康素食小百科 +

我素

· 修訂版 ·

盧麗愛醫生 著

目錄

推薦序	4
修訂版致謝序	6
自序	7
本書要獻給的人	8
第一章 「吃得好」的醫學分析	10
第一節「理所当然」的傳統飲食原來是這樣的！	12
一．非常恐怖的動物性食物	13
二．非常損害我們身體的精製食物	17
三．傳統的熟食原來使我們大有所缺	21
四．其實我們每天在吃着什麼？	23
五．患上各種疾病，我們錯在哪？	28
六．黑心食品的啟示	30
七．醫院病房裡的悲劇人生	31
第二節 怎樣才算「吃得好」？	34
一．制訂「吃得好」的方案	35
二．「健康素食方程式」的定義	36
三．「健康素食方程式」有醫學及科學根據嗎？	37
第二章 健康素食方程式臨床應用篇	44
第一節 如何使用這一章？	46
第二節 臨床篇	48
一．三高病	49
第一高：糖尿病	49
第二高：血壓高	53
第三高：膽固醇高	56
二．血管病	59
中風與心臟病	59
三．消化系統疾病	61
胃氣脹	61
胃癌	64
膽石	64
肝——肝臟的保養	69
胰臟(1)——胰臟炎	73
胰臟(2)——胰臟癌	74
大腸(1)——便秘	75
大腸(2)——腸敏感症	77
大腸(3)——放臭屁	78
大腸(4)——腸癌	79
大腸(5)——痔瘡、肛漏、肛裂	79
四．生殖器官疾病	80
女性乳房疾病	80



卵巢子宮疾病	84
男性乳房	86
前列腺肥大與前列腺癌	87
五．免疫系統疾病	89
感冒有何大不了？	89
多種自發性免疫系統失調症	90
疥滋、唇瘡、生蛇	92
六．關節病	95
骨質疏鬆	95
痛風症	99
七．腎病	102
腎（1）—腎石	102
腎（2）—腎衰竭	104
八．皮膚病	105
為何皮膚質素差？	105
為何我滿面暗瘡？	107
九．呼吸系統疾病	109
睡眠窒息症	109
哮喘、肺癌	111
十．其他病症（腫瘤、血癌、痛症、情緒病）	112

第三章 對素食之隱憂與質疑 116

一．素食基本問與答	118
二．不吃蛋、奶、麵包可行嗎？	127
三．全素食之維他命疑問	135
四．素食在不同的人生階段	143
五．病中的你怎樣素食？	148
六．素食指控屬實與否？	160

第四章 健康素食方程式實戰篇 166

一．買餸入廚小攻略	168
二．怎樣選購糙米及廚房的預備功夫	170
三．一切由早餐開始：混合蔬果種子汁	173
四．這個醫生平日怎樣吃？	177
五．重拾健康，食物不是唯一	190

第五章 健康素食方程式實戰後成功例子 198

一．健康素食後我感驕傲的轉變	200
二．我見證過健康素食後有改善的病例	202
後語	203

免責聲明	204
參考文獻	204





作者：盧麗愛醫生

自序

我二十年前開始素食。當年經歷過與農場動物的相處，目睹牠們被送進屠場及在屠場裡被「處理」的過程，看見動物們的生之苦、死之痛，憐憫之心實在非言語或筆墨可形容。牠們死前的吶喊，狠狠地刺入我的心；從此覺得肉食難以嚥下，決心不再食肉，成為了素食者。之後很快便變為純素食者至今。

雖然自己是一名醫生，但素食之前的我對於食物質素全無講究、十分隨便、只求飽肚。決心素食後，就是這份對動物們的愛及對生命的尊重，成為了我很大的動力，驅使我去探索如何可以素食得更健康，因為我不能因素食不當而生病，讓別人對素食增加偏見。我亦要證明，人類的健康是絕對不需要用動物的生命來換取的。

在研究健康素食的過程中，我參考了醫學、營養學、生物學、環保學及自然療法的資料，有趣地發現，無論是用哪種理論去分析食物，大家都不約而同

地認為植物性的食物是最適合人類的。但要注意的是，健康的素食並不只是拿走碟上的肉就是。素食是一個好的開始，但要素食得健康需要同時配合：吃全素、吃整全食物及儘量食生 (Raw Vegan and Whole food)。這三項原則可說是一條百搭的健康鑰匙。很多常見的功能性疾病或慢性病例如胃氣脹、胃痛、便秘、血壓高、高膽固醇、糖尿病、痛風症、頻感冒、多種敏感症、多種頑固的免疫系統失調症、乳房脹痛、經痛等的婦女病、脂肪肝、生膽石等等，都源自我們一直吃錯了。但這些疾病卻可以透過吃全素、吃整全食物及食生得以改善或預防。如能夠把正確和健康的飲食態度持之以恆，最終可幫助減低患各種癌症的風險。

傳統上，我們被肉食及飲奶文化洗了腦，以為這樣就是健康的必需品，卻憤然不知原來這些被公認的「必需品」，再加上現代人難以避免的加工食品，都在暗地裡慢慢地損害我們的健康，為我

們帶來無數的長期疾病及癌症。動物們為人類的慘烈犧牲，實際上卻換來了龐大的醫療支出，值得嗎？我在過去二十年裡，因飲食習慣上的轉變，從本來沒有想過為自己得到些什麼的，到最後卻讓我察覺到從中得益的其實反而是自己的健康。當你越是了解桌上每塊肉、每啖奶、每隻蛋是怎樣來的時候，就越是慨歎人性的迷失。我亦驚歎一直以來的根深蒂固的肉食文化除了這樣徹底損害我們健康外，也對地球寶貴的資源、美麗的生態環境造成超乎想象的破壞！我覺得人類最終會自食其果。近年出現的很多自然災難和反常氣候，不就是證據嗎？

全素食不只是慈悲心，也是醫學、科學和環境生態學的共同答案！行醫將近二十年，看過無數的病人。在給予西方醫學治療的同時，我還希望可以用「全人」的角度來看待我的病人。疾病的根源就在生活裡。醫食同源，千真萬確！為了想讓病人都能有機會接觸正確的飲食概念，將來可多份力為自己的健康把關；又在不影響常規門診及住院的繁忙

運作流程下，我開始就不同的疾病撰寫健康素食文章，就個別病人所需，派發適合他們閱讀，藉此教導他們如何針對自己的病去開始健康素食。後來，我的文章被上傳互聯網及健康雜誌，緊接而來的有無數的公開健康素食講座、報章和雜誌的訪問、網上電視台的專題訪問，也有一些以健康作主題出書的作者邀請我為他們的書本撰寫章節。又很榮幸地被香港電台邀請，在一個以醫生資訊為基礎的節目《精靈一點》擔任嘉賓，為期大約六個月，每星期一次，以西醫的身份向公眾講解健康素食的資訊及解答聽眾的來電諮詢。就是這一切不期然的巧合，孕育了這本書的雛形。不得不承認，以我這個本來就不善於寫作的人，利用業餘的時間來編寫一本書實在來得不容易。從開始構思到完成，不知不覺中花了接近四個年頭的時間才得以讓這本書出版。在此，我要多謝各方支持我及提供過意見給我的朋友。更要多謝眾多位願意在你生命裡稍作停留、花點時間來聆聽及學習健康素食的每一位讀者。

本書要獻給的人

我誠意把這本書獻給以下人士：

1. 飽受各種慢性病纏繞的病人

特別是那些已尋遍了傳統西醫治療但仍不能找出明顯病因的病人。在某種

程度上，藥物治療是辛苦和冒險的，它所帶來的副作用不可輕視；但很可惜，很多時藥物只可以治標卻未能治本。希望你們除了繼續接受現有的醫學觀察及

藥物治療的同時，能透過本書找到一點有助逆轉病情的資料、減輕或免卻對藥物的依賴。

2. 癌症康復者

當你接受手術治療把腫瘤割除或接受電療化療成功把腫瘤的殘餘暫時消滅後，康復的你猶如獲得了第二次生命機會一樣。我衷心希望癌症康復者能抱着一個開放的態度去嘗試改變以前不健康的飲食模式。我有信心，本書所提倡的健康素食方程式，將會輔助你重拾身體本來應有的生命力及抵抗力。健康是屬於你的，而你自己亦是自己健康的操控人，醫生只是配角而已。

3. 所有被人類視為食物而一生受盡折磨的動物們

一切源起於你們。我不忍心看見你們受苦所以開始素食。你們被屠宰前絕望求生的眼神及哀鳴，到今時今日仍然歷歷在目，熱淚仍在，沒法麻木。在將近二十年的素食生涯裡，很多人以為我因為你們而「犧牲」了自己的生活樂趣。但有誰會看得透，原來在別人眼中的所謂犧牲其實並不是犧牲，而是你們給了我機會去領悟及學會怎樣掌握自己的健康。然而，我其實一直也沒有半點犧牲的感覺，這點是千真萬確的。你們看，「犧牲」兩個字的部首都是從你們動物而來的。這證明，你們才是無辜犧牲的一方！我時常對人說，我是因為動物而全素食，想不到最後卻因為全素食而得到寶貴的健康，再因此而無意間成為保護地球的一份子。人類令你們一生受盡痛苦折磨，看見你們要經歷的生之苦、

死之痛，讓我心痛極了！我是醫生又是全素食者，我希望以我的專業身份再加上多年來從你們身上領悟出來的健康素食方程式，能廣泛傳播進而滲透人心，感染多些人加入全素食這個又慈悲、又健康、又環保的行列。我夢想，透過這樣可減少人類對你們的不人道對待。

有很多人愛貓狗愛寵物。想深一層，人是憑什麼去分類哪些動物該殺、哪些動物該被愛呢？豬牛羊雞鴨鵝魚蝦蟹和貓狗也不一樣是生命麼？寵物死了，我們會傷心流淚。在屠場裡每日都上演的一幕幕恐怖殺戮場面，又有多少人會為這些被殘殺的家禽動物感心痛流淚呢？我有。愛貓狗的人未必是素食，但素食的人基本上都是愛貓狗的。希望這本書所寫的，能進一步把那與生俱來隱藏在大家內心的大愛，伸延到那些無數無辜地慘被人類界定為食物的動物身上。善待動物，尊重生命，又點只局限於貓狗呢？

4. 愛護珍惜地球資源的你

一直以來根深蒂固的肉食文化除了在徹底地損害我們健康的同時，也對地球寶貴的資源、美麗的生態環境造成超乎想象的破壞。人類破壞生態環境，始終會自食其果。近年很多自然災難、反常氣候都是人類開始自食其果的證據。希望這本書所寫的，能給你帶來一點支持，支持你一直為了珍惜地球資源而做出的種種反主流行動及反主流生活習慣，包括選擇全素食。我想話你知，你並不是孤單在路上。

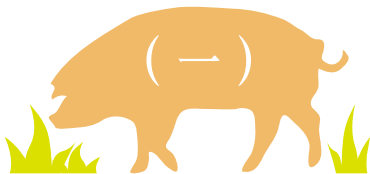
第一節

理所當然

的傳統飲食

原來是這樣的！





非常恐怖的動物性食物

動物性食物危害身體健康的程度，其實超乎你想象！

主要可透過以下途徑影響我們的健康：



1 動物性脂肪引起的問題

引發的疾病

血壓高、中風、冠狀動脈心臟病、下肢慢性血管閉塞、主動脈血管瘤破裂等多種與血管硬化閉塞有關的疾病

膽石、脂肪肝

大家都恐懼的癌症

病理原因

動物性脂肪即是指從家禽肉類、魚類海產、蛋、奶製品（例如牛奶、芝士）等而來的脂肪，包含了壞膽固醇、飽和脂肪和少量的反式脂肪，全部都是促進動脈粥樣硬化（Artherosclerosis）的成分！海產所含的膽固醇並不比家禽肉類低，有些甚至是較高！

與膽固醇高有密切的關係

其實已有很多研究資料顯示，吸取過多肉類的飽和脂肪會增加患上大腸癌、乳癌、胰臟癌、前列腺癌、胃癌、肝癌等多種癌症的機會。

反思

血管疾病嚴重的可在短時間內致命；

「有幸」不至於即時死亡的病發也必定令你身體從此有了缺憾，影響日常的活動能力，甚至成為一個需要極度依賴別人照顧的輪椅或長期臥床病人。到生病了才後悔？！太遲了吧！

2 身體永遠是「酸」的

所有從家禽肉類、魚類海鮮、蛋、奶製品（例如牛奶、芝士）而來的動物性食物都含動物性蛋白質。動物脂肪和蛋白質被消化後是酸性的。所以，凡與動物有關的所有食物全屬於酸性的食物。

引發的疾病

骨質疏鬆、腎結石、痛風、肌肉酸痛、關節退化、免疫力低易於感冒，甚至患癌風險增加

病理原因

人體的大部分新陳代謝過程是會製作出一些酸性廢物，血液因而有酸性傾向，需要不停地被中和及排走。動物性食物消化後會令身體更難走出酸性環境。長時間血液酸鹼不平衡，新陳代謝就無法持續有效地進行，健康便會出現這些骨牌效應的倒退。

▶ Q: 牛奶不是能中和胃酸的嗎？

A: 牛奶因為含有動物性蛋白質，反而消化後都會為身體帶來酸性。

3 藥物、激素的殘留影響深遠

引發的疾病

助長各種癌症的出現，特別是身體受荷爾蒙影響最多的生殖器官，例如乳房、卵巢、前列腺等。

病理原因

現代工廠化模式的農場生產，大量飼養家禽動物，動物得不到人道對待，居住環境狹窄，基本的活動空間嚴重不足，動物性情變得暴躁、抵抗力虛弱，容易生病和互相傳染。動物們苦短的一生需要用上大量的抗生素、疫苗、鎮靜劑、激素、荷爾蒙等藥物來維持生命和快速催熟：雄性肉質柔軟；雌性多產蛋奶。蛋奶並不是出於自然，而是由多種激素藥物催造出來，有違天然生態。動物被屠宰前因極度驚恐，身體會釋放出腎上腺素。被屠宰後，腎上腺素就會殘留在動物的屍骸裡。養殖場的魚類情況也是差不多。深海魚和海產貝類，雖然沒有鎮靜劑、抗生素和激素等的問題，但牠們卻受海水污染的威脅，例如重金屬、雪卡毒、大腸桿菌、肝炎病毒等。

食肉等同進食動物屍體！在食肉的同時，豈不是一同吃了所有殘留在屍體內的藥物化學殘留和腎上腺素？蛋、奶雖不是屍體，但也避免不了污染。

4 肉食中免不了的加工程序

從動物被屠宰到零售再被送到餐枱上，都免不了加工程序及高溫烹調，過程中產生的化學物質就是威脅人類健康的問題所在，它們包括：**致癌化學物質**和**反式脂肪**。

致癌化學物質種類

例如 N-亞硝基化合物和多環芳烴

->

引發的疾病

世界衛生組織於 2015 年 11 月向全世界發佈了這個結論：「加工肉被列作一級致癌物。食午餐肉、腸仔、臘味肉、燻肉、火腿等其實等同吸煙致癌一樣。而紅肉（豬、牛、羊、馬肉）則被列為可能**致癌物**，特別與大腸癌、胰臟癌及前列腺癌有關。」。

常用的肉類防腐劑：硝酸鹽（Nitrates）和亞硝酸鹽（Nitrites）

->

雖是肉類食物安全（特別是用以製作臘肉、煙肉、香腸等食品時）的必需品（用以保鮮及防止食物中毒），但在高溫烹飪肉類或煎炸過程中再加上胃酸的環境下，會產生**致癌物**亞硝酸胺（Nitrosamine）。

亞硝酸胺（Nitrosamine）

->

直接破壞沒有重生能力的胰臟胰島素分泌細胞，導致胰島素分泌不足而形成**糖尿病**。（本書第二章「糖尿病」小節有更詳細敘述。）

反式脂肪的來源

主要是來自工業化加工程序，把植物脂肪氫化後形成

->

反式脂肪的威脅

脂肪經過氫化改造後不易變壞、熔點較高、化學狀態穩定、食物口感不肥膩，所以方便儲存而且成本低，在包裝食物、烘焙食品、油炸快餐食品行業中得以廣泛使用。

肉類本身亦含有一些反式脂肪

->

植物所含的脂肪本是好脂肪，但經過氫化改造後，便成了嚴重威脅健康的反式脂肪。其致命點是人工氫化改造，與植物性飲食無關。

反式脂肪引發的疾病

促進全身性炎症、提高血液中壞膽固醇 LDL 及甘油三酯水平，大大提高**冠狀動脈心臟病**的病發率，是全球主要死亡風險的元兇之一。（本書第二章「膽固醇」小節有更詳細敘述。）

註：除了肉類，其他食品如在製作過程中使用硝酸鹽或亞硝酸鹽，例如醃製食品，都會同樣地危害健康。

5 消化不了的動物性蛋白

引發的疾病

誘發濕疹、多種免疫系統病、敏感症、一些自身免疫力疾病、暗瘡等的發病率

病理原因

這與動物性蛋白刺激全身敏感炎症反應有關。

胃氣脹、便秘

因為動物性蛋白及脂肪難以消化，或再加上多油的烹調、缺乏纖維等，往往令胃部難以適應。

► Q1: 每天最少要吃一些肉類，才能保持身體健康？ 營養要靠動物蛋白？

儘管肉質含有一些營養，但我們同時也要一併吃進肉類含有的其他有害物質，實在是得不償失，看來壞處是明顯多於好處，所以每天吃一份肉類反而是損害更多一些！「進補」的答案很簡單，就是進食多樣化天然原狀的植物性食材。

► Q2: 吃白肉比紅肉健康？

白肉是指魚類海鮮雞鴨鵝；紅肉是指豬牛羊。兩者皆是肉，所附帶的壞膽固醇、壞脂肪、激素、藥物殘留、酸性特質等，其實是沒有分別的！

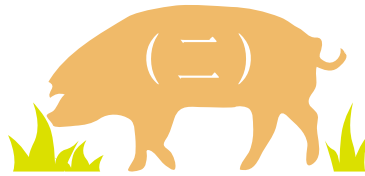
現在，我們知道：

肉食、海產、蛋、奶、芝士不好，

那麼，你是否以為只要走肉便可以？

吃多士麵包、炒河走肉、炒米走肉、青菜白飯、薯條、汽水……

不是已是屬於「素食」了嗎？那還有什麼問題？



非常損害我們身體的精製食物

什麼是精製食物（Processed Food）？

不是天然原狀、經過加工的就是精製食物。

其實我們每天的餐單中，都充斥着精製食物！現在話你知，你每天都在吃的白飯麵包就是精製食物之一，你是否覺得很難以相信呢？

很易明白的精製食物例子

白糖、甜品西餅蛋糕、各種即食的包裝食品零食、餅乾、即食杯麵、包裝食物及飲品、汽水等

不說不知的常食精製「主食」

白飯、各款麵包（尤其白麵包）、糕點、麵條、河粉、烏冬、意粉、薄餅等

以上所列，會否讓你赫然發覺，原來自己天天、餐餐都在吃着各款的精製食物？！

有讀者可能會問，我們天天吃的這些精製食物有什麼問題？為何不好？原來，精製食物危害身體健康的程度，真的超乎你想象！主要透過以下途徑影響我們健康：



缺乏纖維、純澱粉質，所以升糖指數高

所有的白飯、白麵包、白麵條、白意粉、餅乾或其他由白麵粉及白糖做成的各類糕點西餅全是屬於精製加工食物。穀物經人工化去除了外殼，使穀物變成只有澱粉質而沒有纖維的純碳水化合物，因為缺乏纖維的緣故，食物裡所含的糖分會在消化初期就完全地釋放出來，除了一子供給身體超水平糖分，讓身體來個「假滿足」外，就沒有其他的營養價值了。而且這突如其來的超水平糖分會過度刺激胰島素的分泌。可是，當一浪胰島素分泌高潮過後，血糖水平很快又被降至飽和水平之下，繼而誘發大腦發出想再進食的渴求來補充糖分。假如再進食的食物種類又是同樣的精製食物，一個惡性循環便這樣形成。

長期重複頻繁地進食高升糖指標的食物、血糖水平重複地大上大落，

有機會出現以下病症：

A. 胰臟的負擔隨之增加，長期會導致增加患**糖尿病**的風險或加劇已有的糖尿病病情；

B. 間接形成**肥胖**、**脂肪肝**和**膽固醇**

C. 或會導致血液中的胰島素基數長期偏高，繼而搞亂身體內在已備有的胰島素類同生長因子（Insulin-like growth hormone）的生理週期，或會增加患上癌症的風險。特別是身體受生長荷爾蒙影響的部位，包括乳房、卵巢、前列腺等荷爾蒙敏感器官。

D. 大上大落的血糖水平或會惡化多種情緒毛病。

E. 另外，缺乏纖維的食物種類，往往會令消化呆滯，加速了便秘或胃氣脹消化不良等病症形成。



高糖分

為了好味、誘人，甜品西餅蛋糕零食都傾向白糖成分含量高。製成品於是往往都是高升糖指數的食物，對身體的長遠負面影響同上。



高油份或油炸品 含反式脂肪

高溫烹調會產生一些已知的或可疑**致癌**物的化學物質，也會產生反式脂肪。反式脂肪會促進全身性炎症、提高壞膽固醇及甘油三酯的水平，引發**冠狀動脈心臟病**及其他血管毛病。



含多種化學劑

用以防腐、提色、增味、提升質感等作用。精製的肉類食品、魚蛋、魚丸、牛丸、罐頭肉、汽水、多種零食等都是磷酸鹽、人工鹽含量高的食品；化學製劑中包括用來做肉類防腐之用的硝酸鹽、亞硝酸鹽、亞硝酸胺等。這些人工化

學劑不但增加**肝臟、胰臟（間接造就糖尿病）及腎臟的負擔**，而且它們往往是**致癌物質**、亦間接導致身體酸鹼不平衡，削弱我們的**免疫系統**、引至多樣**免疫系統毛病**、增加**骨質疏鬆**的風險。

5 身體永遠都是「酸」的

當食物含有以上第一至第四項所列的成分時，消化後亦會為身體帶來酸性。酸性的壞處及連帶的疾病已在上一節討論「動物性食物是酸的」時提及過。

6 誘發上癮繼而暴食

精製食物中的強烈味道、油分、鹽分、味精、糖分、甚至小麥麵粉中的麩質而引發的食物渴求感（食上癮），容易使人進食過量而形成**肥胖**。肥胖又連繫上**糖尿病、心臟病及多種癌症**。

總結：

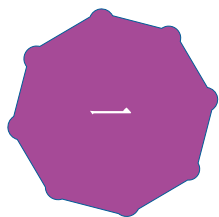
若要概括動物性食物和精製食物可能會為我們帶來的疾病，正正就是本書第二章的目錄！每一項疾病之病因，完全可以從你所吃下的食物中找到答案！

1. 癌症	大腸癌、乳癌、卵巢癌、前列腺癌、胰臟癌、胃癌、肝癌等多種癌症
2. 三高病	糖尿、血壓高、高膽固醇
3. 血管病	冠狀動脈心臟病、中風、下肢慢性血管閉塞、主動脈血管瘤破裂、缺血性腸壞死
4. 免疫系統毛病	各類敏感毛病、濕疹、自身免疫力疾病、免疫力低易於感冒等
5. 腸胃病	膽石、脂肪肝、胃氣脹、便秘
6. 呼吸系統毛病	睡眠窒息、哮喘
7. 關節病	骨質疏鬆、痛風、肌肉酸痛、關節提早退化
8. 生殖器官毛病	乳房、經期、子宮卵巢輸卵管、前列腺疾病
9. 腎病	腎結石、腎衰竭
10. 肥胖	可惡化以上所有疾病
11. 情緒精神	可惡化多種情緒毛病

現在，我們知道：
 肉食、海產、蛋、奶、芝士不好。
 然而既然白飯、麵包及其他伴着
 我們生活的精製食物有那麼多問題，
 我們習以為常的熟食又怎樣呢？

習慣把蔬菜瓜果完全煮熟來食，原來會與以下問題有關聯！

1. 所有與免疫系統有關的毛病	容易患上感冒、喉嚨痛
	各種敏感症
	各種自發性免疫系統毛病 (Autoimmune diseases)
	預防癌症方面
2. 身體的自癒能力	傷口癒合的快與慢、好與壞
	創傷後的恢復完好與否
3. 皮膚的質素	靚、醜與否
4. 與糖尿病有緊密的關係	詳見本書第二章「三高病」小節
5. 鐵質的吸收	從生食蔬果瓜果而來的維他命 C 是幫助從食物中吸收鐵質的重要因素。（詳見本書第三章「全素食之維他命疑問」小節）



素食基本問與答

1

素食的分類

食齋

應該是最為人熟悉的名詞，名稱是出於宗教信徒，因教義原故，不想殺生所以不吃肉。也同時因為要保持靜心修行，所以不吃一些他們認為會刺激神經、增進性慾、帶來憤怒情緒的五辛食物。五辛食物又稱為五葷，包括大蒜、葱、小蒜、韭菜、興渠（興渠是一種香草，屬於多年生草本植物，有濃烈的蒜味。主要出產於印度，在中國不常見，是一種近似芫荽的植物，中藥稱為「阿魏」。）這類植物含有大蒜素（Allicin）。大蒜素有抗細菌、抗真菌、抗病毒、抗衣原體、減低血管硬化、減輕高血壓、抗血栓、抗炎症功能，但其詳細的臨床應用還有待進一步標準化。

「半」素食

有些人選擇不吃豬牛羊雞鴨鵝等家禽，但會進食魚及其他海產。嚴格來說，這並不是素食，只是選擇性地食肉。

素食 (Vegetarian)

素食主義者是選擇不吃有生命的、有血有肉有感覺的動物，不過由動物而生產的食品如牛奶、蛋、芝士等是接受進食的。魚及其他海產都是有生命的動物，所以素食主義者都不會吃。

全素食 / 純素食 (Vegan)

全素食主義者選擇不會進食任何從傷害或殺害動物而來的食品或副產品。除

了不吃肉，蛋奶及由蛋奶為材料製造出來的食物也不會吃，因為生產蛋奶的過程往往免不了傷害和虐待動物；另外，一些透過殘殺傷害動物生命週期或生態環境而來的產品也不會食用，例如蜂蜜、燕窩、魚翅、熊膽汁、阿膠等。

全素食主義背後多是基於道德及人道立場，認為動物與人一樣，都是有生命的，所以人應以尊重及善待生命的態度去對待動物。因此他們往往都很自然地不會選用或穿着由動物身上皮毛而做成的衣服或日用品。

與此同時，除了因對動物的關注而選擇全素食外，現在已有越來越多的醫學證據支持及證明全素食才能保障我們的健康和幫助解決數之不盡的長期疾病及預防癌症。

全生素食 (Raw Vegan)

全生素食主義是指生食全素食中的食材。背後的好處在本書第一章及其他章節中均有詳述。

果食 (Fruitarianism)

果食人士只會選擇進食植物的果實或種子。因為他們相信這樣可減少對整棵植物的破壞，植物因此不會因整棵被摧毀。

我留意到有些實行「果食」的人只是着重吃生果。這樣的話，可能會偏向於單一吸收果糖，而吸收太多果糖可能會導致升糖值偏高，所以並不是太理想。有鑑於此，我趁機在這裡提一提，**果食其實並不是只局限於生果籃中的生果種類**，而是包括多樣性的植物果實，當中包括各種瓜類如翠玉瓜、苦瓜、佛手瓜、節瓜等等；果實類的蔬菜如番茄、茄子、檸檬等等；亦包括各類型的果仁、種子及豆類食物。

2

我是什麼類型的素食人？

我常常被人問，「素食者可吃什麼？」、「全素食者又不可吃什麼？」、「你是屬於什麼類型的素食者？」、「你可不可以吃這些？」、「葱蒜你又可以吃嗎？」、「素食有多種，真的難以分別，令人混淆」、「這碟燻的燻汁含有豬油，你不可以吃的，否則便破戒了！」等等，

我看問題的重點，並不是什麼可以或不可以。誰來規範我們？不可吃但吃了又怎樣？我們需要吃給誰看？為何容許自己像是被迫地跟着別人的規範定義而作出自己的選擇？曾遇到過朋友關心地問：「這裡滿是美味的肉食，在引誘你破戒，你忍受得了麼？」我心領及感激朋友對我的關心和尊重。

對於我而言，我在食物上作出的選擇，其實並沒有、也不是從什麼規條或定義而來的。一切只是從心出發。我的心來自我感同身受動物們的苦與痛，

繼而來自想為自己而吃，善待自己。只要背後沒有動物們的苦與淚、沒有人工化的勉強改造、沒有危害自然生態環境的破壞，都是我的食物。就是憑着這樣的信念，我不知不覺中落入了別人眼中的「全素食者」這個界別裡。「食生」就是我「進補」的方法！

在我心底裡，並不存在「可以不可以」或者「破戒與否」的問題。因此我也沒有什麼可以允許吃或者什麼不可以允許吃的問題。別人眼中的「美食佳餚」，卻往往因被我看透了背後的血腥及對自身和環境的破壞力，很自然地，而對它們產生不了吃的慾望，甚至完全沒有把它們視之為食物的感覺。既然它們失去了對我的吸引力，我又何需去「忍」呢？既然沒有「忍」，我又何來「破戒」呢？

假如你在苦惱何為「允許吃」、何為「不允許吃」及如何避免「破戒」的話，這便反映了你正在為別人、為定義而吃，而非為自己而吃；因為你在定義的框架裡，你在介意別人怎樣看你。

選擇食物從尊重生命、善待動物這個核心出發（之後就會發覺原來健康隨之而來）。很自然地，我在食物以外的日常生活、日常用品、傢具的選擇、衣著等，亦會自然地同時跟着這個心出發。於是：食全素、穿全素、活全素，原來是自然不過的取向。凡有動物皮毛的衣著或日用品、買賣動物、付錢看動物表演等等，都不是我喜好。不只是我，與我志趣相投的朋友，也都很自然有着這樣的生活態度。

3

素食的脂肪、蛋白、能量從何來？

到現在為止，我們看夠了肉食對身體帶來的百般傷害。但不吃肉，又何從吸收蛋白質和脂肪呢？

事實上，最理想的蛋白質和脂肪應是從植物而不是從動物來的。食材應以食用它的原狀為準則，應儘量避免精製食品。

多樣性地選擇食用各種豆類、堅果、種子，甚至一些蛋白質和脂肪含量較高的生果，已可輕易達到健康又全面的營養標準了，包括必需基酸（essential amino acids）的攝取。選擇其實多的是，而且食法絕不沉悶！（見以下表格例子）

這些食物，不單在提供優質蛋白質及不飽和脂肪方面營養全面十足，而且食物消化效益高，能為身體帶來充足能量及生命力。脂肪及卡路里的提供也絕不差於肉類！以下數據可作參考。

	種類例子 (每 100g)	蛋白質 含量	脂肪 含量	碳水 化合物	卡路里
肉類	牛肉	26 g	15 g	0	250
	豬肉	27 g	14 g	0	242
	雞肉	27 g	14 g	0	239
豆類 不同種類的豆可以是湯裡的材料、又可以加入糙米飯一起吃、又可經發芽後生食	紅豆	20 g	0.5 g	63 g	329
	扁豆	9 g	0.4 g	20 g	116
	綠豆	24 g	1.2 g	63 g	347
	眉豆	3 g	0.4 g	19 g	90
	紅腰豆	24 g	0.8 g	60 g	333
	鷹嘴豆(雞心豆)	19 g	6 g	61 g	364
堅果類 是作小食、醬汁或打蔬果汁的好材料	核桃	15 g	65 g	14 g	654
	杏仁	21 g	49 g	22 g	576
	腰果	18 g	44 g	30 g	553
種籽類 各類種籽，可浸水催芽後做餸菜配料或是用作打蔬果汁材料之一、又或者經發芽後生食等等	亞麻子	18 g	42 g	29 g	534
	南瓜子	19 g	19 g	54 g	446
	芝麻	18 g	50 g	23 g	573
	奇異籽	17 g	31 g	42 g	486
水果類 牛油果是打磨後做醬生食的好材料	牛油果	2 g	15 g	9 g	160
	椰肉	3.3 g	33 g	15 g	354

根據標準營養建議，對一個每天一般吸取 2000 卡路里、體重 50Kg 的成年人來說，每天所需要的攝取量如下：

蛋白質
每天應吸收 40g

脂肪
每天應吸收 40-70g

4

素肉、豆腐和豆漿有什麼潛在問題？

替代假肉和豆腐一般都是精製的黃豆食品，也少不了添加各種化學劑、防腐劑、調味料、色素、味精等。有些假肉甚至還偷偷加入了動物成分。

此外，食用過多替代假肉、豆腐或豆漿，就可能間接把你的飲食變成了一個以黃豆為主的飲食結構，這樣並不理想。黃豆雖然也能提供植物性蛋白質，但卻並不是最理想的植物蛋白來源。因為：

- ❶ 現時大部分買到的黃豆已是基因改造（GMO）的農產品，長遠對人體健康的影響還未能十分確定。
- ❷ 黃豆含有豐富的植物性雌激素大豆異黃酮素（Isoflavones），科學家對於植物性雌激素能預防或增加癌症風險（特別是乳癌）的議題上仍有很多爭議性的討論。
- ❸ 替代假肉和豆腐的製成，都必經加工程序，可能會出現食品安全問題。
- ❹ 現成的豆漿，多加入了相當的白糖成分，並不健康。

所以，外出光顧素食餐館不及自己在家出手好！

因為：

- ❶ 只要是餐館，無論是素食或非素食餐館，都需要顧及成本和不同顧客的口味，所以都離不開多油煎炸多鹽多人工調味料這類菜色。
- ❷ 所用的油鹽一定比不上家用的質素好，這點可以理解。
- ❸ 上餐館可吃到的，大部分是假肉和豆腐。
- ❹ 蔬菜也是傳統熟食，欠缺生吃的新鮮蔬果選擇。不過就算有，又可能會懷疑蔬果未必洗得徹底而不敢多吃。

為了寶貴的健康，不妨認真考慮改變自己已有的、但不理想的生活習慣。多在家吃，帶中午飯上班。嘗試把家裡的廚房和食物視為醫藥的一部分。當初要改變，確是要下些工夫，要些決心。但當一切已成習慣，再加上親身見證過健康素食所帶來的好處時，你會發覺其實難以走回頭路。

5

素食的飽肚感從何來？

很多人認為開始嘗試吃素的時候會感覺不夠飽，又快肚餓。所以錯誤地對素食下定論，認為吃素是不夠能量的。我利用以下這個表格，嘗試解釋為何開始嘗試吃素的時候會感覺很快肚餓，飽肚感不夠。相信是與我們同時間選配吃下纖維含量低的精製主食（白飯）有關。

餸菜（消化難度）	主食（釋放糖分速度）	最後總和的飽肚感持續效果
肉食（難）	白飯（極快）	持續
素食（易）	白飯（極快）	不能持續
肉食（難）	糙米（緩和穩定）	持續
素食（易）	糙米（緩和穩定）	持續

由上表可見，想素食又想維持飽肚感，要訣就是同時間選擇進食屬於整全食品的穀物例如糙米、紅米、小米、藜麥或其他未經磨去殼的穀物（小麥除外¹）²。因為當中還保留住原有的殼（纖維），所以在消化過程中糖分的釋放緩和（低升糖指標），避免血糖水平大上大落，使飽肚感得以持續。

有些人因為不吃肉，所以多吃白飯、白麵包、白麵條、白意粉、薯仔、餅乾等等的「主食」來填飽肚子。這樣真是大錯特錯了！

第一章已詳細說明，這些升糖指標高的精製「主食」，進食後只會帶來沒有營養價值的血糖飆升，刺激超水平的胰島素分泌來應付一時之需，但很快地，過多胰島素又會把血糖迅速降低，誘發肚餓感覺。

而消化肉食中的動物脂肪與蛋白質是很難的，消化系統也需要多些時間把食物消化，所以就算配搭白飯，餐後飽肚感都會持續。在第二章中，我們詳述了多項疾病、消化不良都與進食肉類有關，儘管肉質含有一些營養又能持續飽肚感，但卻是壞處明顯多於好處；所以，每餐要靠吃肉來維持飽肚感，實在得不償失！

素食後若仍依舊配搭食用白飯的話，就會形成飽肚感不能持續的情況出現。食物渴求感又誘使我們容易再去選擇同樣是升糖指數高的精製加工的食物以解心癮，形成惡性循環，對身體健康帶來以下害處：

- ① 肥胖、脂肪肝，膽固醇上升、增加患糖尿病風險或加重病情。
- ② 增加患上癌症的風險：因為飄忽的血糖造成血液中胰島素基數慣性偏高，打亂了體內原有透過一種名叫胰島素類似生長因子蛋白質（Insulin-like growth factor）來刺激細胞生長及分化的訊息，間接增加患上癌症的風險，特別是身體對荷爾蒙最敏感的部分，包括乳房、卵巢及前列腺。（詳情可參閱第一章「非常損害我們身體的精製食物」小節）

註 1: 小麥因含有麩質（Gluten），可能會引起免疫系統過敏反應或影響情緒，因此，就算是全小麥也不被視為健康全穀物之選。（詳見下節）

註 2: 食用糙米或其他未經磨去殼的全穀物時，儘量選擇有機種植的，因為常規耕種用的化學劑有可能會殘留在穀物的殼上。（詳見第四章）

有人會吃白飯加糙米，還很仔細地去礮研白飯加糙米的比例。不過既然明知糙米好，為何不好到盡？！就儘量吃百分百糙米吧！吃粗糧口感不好，吃不下？習慣而已。我已多年沒有吃白飯了，偶然外出吃一頓白飯，反而感覺消化滯留呢！

6

我對生果「敏感」，吃了即時肚痾？！

生果含有的纖維和水分，可幫助排便。有些人因為對吃生果有種種誤解，平日鮮有吃。偶然吃上有益的生果，腸胃反而會有些反應，即時會有便意，甚至看似「痾爛屎」。其實，這些現象，是身體自我調整的過程，排出的大便，便是大腸累積了多時的宿便。只要喝充夠的開水，調整期後腸胃的功能自然會回復正常，又何懼有之？

一般我們已習慣把所有蔬食煮透來食，若再因為誤當自己對生果「敏感」而拒絕吃的話，又何從攝取身體絕對需要的維他命 C 呢？

7

「寒底」的你，怎能吃蔬果和食生？

首先要說明，本節的內容承蒙好友李宇銘中醫師賜教，在參考、理解了祂以往的文章後編寫而成的。

一個人身體的寒熱原來並非單一是寒或單一是熱。轉述李醫師所說：「從中醫角度，一個人的身體，很難會『完全的寒』和『完全的熱』！大部分人其實都是『寒熱並見』，例如有『上熱下寒』，或者『胃熱脾寒』、『腸熱宮寒』……身體不同的五臟六腑部位，其實可以同時有寒有熱！」

所謂「藥食同源」，藥物和食物本來都是吃下的東西。後來之所以分了家，是因為先人把特性較強的「食物」歸納為「藥物」；而特性趨於平和的就被歸納為「食物」。因此，就算食物本身有寒熱的特性，也只是「寒中之微寒」。我們慣常用「寒熱」去標籤藥物和食物，但其所指的寒熱程度實在是大不相同的。

食物的寒熱亦不等於身體的寒熱。被標籤為「寒」的食物，吃下時的份量和經消化後的能量去向，以及最後對身體內五臟六腑的影響，就未必依舊是「寒」。中醫學裡對這個複雜的轉化過程有深入的論述，有興趣的讀者可自行進修挖掘。

人體是一個有動態的生命有機體，我們與生俱來就是有能力保持自身內在的平衡。除此之外，身體的寒熱亦可透過各種方法去調節。例如透過大小二便、出汗、出暗瘡、出疹等等。越是健康的人，保持自身內在平衡的能力就越強。

1) 當我們健康時，原來身體不怕寒熱

人體若是本身健康血氣充足的話，即使遇到寒熱食物兼夾，身體也能夠自行調節。這就是為何有些人吃很多辣椒也不會「上火」、有些人吃很多寒涼食品，身體也沒有毛病的原因。換句話說，假如身體本身強壯健康，縱使食物有寒熱的偏頗，也不會對身體造成傷害。

吃點寒涼食物反而有助維持及強化身體的內在平衡能力，使身體長久變得不怕冷！一時之間吃下溫熱的食品，舒適溫暖只是短暫的，不能長久。假如長期天天吃溫熱的食品，一方面不能幫助人體自我恢復陽氣，久而久之，我們的腸胃就變成不再需要這麼多「陽氣」，這變相等同削弱了人體的陽氣，以致最後使人更加怕冷呢！所以若我們希望獲得長久健康不怕冷的體質，便要透過吃點「寒涼」的食物來鍛煉出陽氣，才能達到體質強壯及獲得更持久廣泛的寒熱耐受性之效果。

從西醫角度來看，身體潛在的自癒調整能力，其所依賴的資本，很大部分是來自我們平日從飲食中累積的維他命（特別是維他命 C）、植物生化素、酵素等能提供生命力的元素。這些寶貴但又不耐熱的生命元素，正正就是來自一般都被稱為「寒涼」而「避之則吉」的天然、需生吃的蔬菜生果！！

不少人總是覺得要將食物變得很平和，比如覺得煮寒涼的食物就總要放一些生薑去「調和寒熱」。其實，除非你正身患重病而必須對食物講求額外的寒熱平衡，否則，一般人實在不需要如此過分擔心。

2) 當我們生病時，便要吃得平和中性

人的內在平衡被打破了，自行調節的能力也自然失去了。感冒時，就算沒有風吹也會覺得冷。所以，生病時就不是鍛煉飲食寒熱的好時候，就不要鍛煉。就像你生病時不會堅持做運動一樣，因為不單力不從心欠缺成效，還或許會出現反效果。

患病時，我們可做的就是多休息、多喝水，給予充裕的生理環境讓身體自動調整。這時候，就真是需要較為留意如何吃得平和中性。吃得清淡、務求寒熱平衡可令身體有個休息的機會，集中能量去進行調整及自癒。假如你是重病，要開刀做手術，基本上也不必為「吃什麼」而傷腦筋；因為，這時候在醫院病床上的你，床頭也肯定會掛上「不准飲食」的指示牌，醫護人員也不會為你送上任何食物呢！

3) 當我們體質偏虛時，便是實行「腸胃健康五法」時

偏虛即是說身體正處於健康與生病兩種狀態之間，又俗稱為「亞健康」狀態，欠缺「元氣」。感覺就是：算不上病，因抽血驗查樣樣都屬「正常」，但又不見得精神飽滿精力充沛。試問有誰未曾領略箇中滋味呢？

假如在「亞健康」狀態時，或當病情已經得到緩解、身體正在逐漸恢復之際，我們依舊只單純地運用上則第二點提及的「生病飲食法則」，只是一味額外注重寒熱、保持非常清淡平和的飲食，希望以人為的方式在食物之間預先做到「寒熱平衡」的話，腸胃就將不會得到足夠持續的鍛煉。這種「溫室裡」的平和飲食方式，是可以讓你繼續維持現存的健康狀態（即現有的亞健康狀態），但卻未能足夠幫助你恢復應有的元氣和生命力，距離理想的健康狀態更尚欠奉。

這時候，正正就是我們可隨着自己的個人能力，循序漸進地讓自己開始進行以下五項法則的時候了：



這五項可被喻為：「**鍛煉腸胃健康五法**」！

不過讀者也需留意，若要改變和適應的自在，一切必須循序漸進，勿強走極端；否則便會可能使你還未曾感受到新改變所帶來的益處之前，便因為先感受到可能是很強烈的反應而從此頓失實行改變的動力，永遠錯過一個能讓你邁向真正健康的機遇。

8

若飲食每以「鹼」為選，會否導致身體過「鹼」？

身體理想的酸鹼度應是微鹼的。而身體多項的新陳代謝均會製造酸性的代謝物，需要中和。所以飲食每以「鹼」為選，也無懼會導致身體過「鹼」。

我醫

+ 健康素食小百科 +

我素

· 修訂版 ·

作者
盧麗愛 醫生

編輯
喬健、祁思

封面設計
Nora Chung

美術設計
Zoe Wong、Mandi Leung

出版者
萬里機構·得利書局
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
百樂門印刷有限公司

出版日期
二零一六年十月第一次印刷
二零一七年五月修訂版第一次印刷
二零一七年七月修訂版第二次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2016-2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6377-7



萬里機構



萬里 Facebook