

我醫

+ 健康素食小百科 +

我素

盧麗愛醫生 編著

目錄

自序	4
本書要獻給的人	6
推薦序	7
第一章 「吃得好」的醫學分析	10
第一節 「理所當然」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
二．血管病	59
三．消化系統疾病	61
四．生殖器官疾病	80
五．免疫系統疾病	89



六．關節病	95
七．腎病	102
八．皮膚病	105
九．呼吸系統疾病	109
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 XX 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	142
五．病中的你怎樣素食？	146
六．素食指控屬實與否？	158

第四章 健康素食方程式實戰篇 164

一．買餸入廚小攻略	166
二．怎樣選購糙米及廚房的預備功夫	168
三．一切由早餐開始：混合蔬果種子汁	171
四．這個醫生平日怎樣吃？	175
五．重拾健康，食物不是唯一	188

第五章 健康素食方程式實戰後成功例子 196

一．健康素食後我感驕傲的轉變	198
二．健康素食後我見證過的病例	200
後語	201

免責聲明 202

參考文獻 203



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，卻懵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



作者：盧麗愛醫生

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

病選寫健康素食文章，就個別病人所需，派發適合他們閱讀，藉此可教導他們如何針對自己的病去開始健康素食的單張。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選寫章節。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。



推薦序 1

等了好幾十年，才有這樣一本情理兼備、有深度有科學又充滿慈悲大愛的作品，肯定令無數人終於折服，綠化飲食習慣，間接減少了人間的血腥苦難悲情。感恩香港杏林出了這樣一位大師風範的素食代言人，眾生蒙福。

周兆祥博士

資深綠色文明推廣者，現任身心靈平台及香港食生會主席



推薦序 2

盧醫生是我極尊敬的人——作為資深專業西醫，跳出傳統框框，挑戰根深蒂固的霸權體制，身體力行推動身心靈整全健康，茹素二十年，倡議健康素食方程式（全素＋整全食物＋儘量食生），全盤反傳統飲食的理所當然，實在非常難得。這份甘冒眾譴用良知說真話的勇氣，令這本專業優秀著作，充滿今天香港最需要的真善美！

周華山

自在社慈善團體創辦人

推薦序 3

曾在直播節目中說：「聽盧醫生談素食，真有點壓力。」皆因提倡素食的人不少，但能像盧醫生一般，那麼科學、那般的有條不紊，以醫學剖析素食的人，卻寥寥可數。她談麥麴，說食生，網上節目重溫便躋身點擊榜，屢試不爽。讀她的書，定會愛上那被說服的點點壓力，讓你走上健康素食之道。

沈達元

電台健康節目監製兼主持

推薦序 4

很多人以為，醫生選擇茹素，必定是出於健康理由。但盧醫生吃素，是出於不吃動物，也即是出於愛。她推動「素食」，是為了減少動物被傷害。她透過自己的專業，用自己的身體，將素食演繹成無懈可擊，潑水不入的完美生活態度，讓大家心甘情願快快樂樂的吃素，動物因而得到善待。所以，這不止是一本素食天書，更是一本帶着使命，滿瀉了愛與善的毅行者素食歷程。

麥志豪先生

非牟利獸醫服務協會 (NPV) 主席

推薦序 5

認識盧麗愛醫生多年，本書是她多年來分析醫學文獻報告，加上親身體驗實證，從第一手資料所得的結論，這種堅毅與熱誠令人感動！

這書眾多素食著作之中，最全面的「百科全書」，書中回答了所有素食與健康的核心問題，是關心飲食健康者的必讀書。本書更代表着醫學革命，喚醒我們疾病跟飲食有關，只要遵循書中提出的「方程式」，百病自可不藥而愈！

李宇銘博士

香港素食會主席、綠色生活教育基金 Club O 主席

推薦序 6

香港素食文化一直都以宗教為主導，吃素方面，除了廟宇外也有齋菜館，信徒茹素越來越多，齋菜館也越開越多。早期齋菜館菜式以佛教飲食為主，一般是純素的，因佛教徒認為卵子是四生（胎生、卵生、濕生、化生）之一而不吃雞蛋。早期香港，中國人一向不習慣喝牛奶，到七八十年代才流行很多奶類製品。有很多宗教如天道的信徒，認為蛋、牛油、芝士、奶油也是素食，然後又出現很多仿肉類加工食品，有了這些豐富味美的食材，將素食帶到另外一種境界，令素食者感覺良好而營養足。

純素食的概念從 2000 年開始引入香港，西方完善的營養學加上醫學界的先驅，將這個文明在全世界播下種子，泛起不同的迴響。近年在我們這個急速發展的社會，以前罕有的絕症紛紛變成了流行慢性病，患者不單只有肉食者，素食者也有。今天，很多科學研究都指出植物性飲食（即無蛋奶和非精製食品）可以預防甚至將各類慢性病逆轉而使身體得以痊癒。很多不藥而癒的例子大家有目共睹。十多年前在地球推廣這些植物性飲食感覺如在推廣外星人飲食，大眾不容易接受。但這一切都已成過去了，遇到盧醫生，也是我與素食者們的福氣，憑着她多年的臨床經驗，以及自己身體力行的精神，不辭勞苦為大家講了一場又一場的講座，動力來自悲天憫人的愛心惠及動物，不忍見到牠們受屠宰之苦。其實大家怎會忍心見到牠們被屠宰，只是沒有醫生給我們認證原來植物性飲食有無窮好處和營養。相信大家看完這本書的資訊，都會說：若早知，早就已經開始吃純素了。

伍月霖

香港蔬食協會主席，香港無肉人發起人，亞太素食聯盟香港代表



病全是吃出來的！

珍饈百味、肉食佳餚、精製即食、麵包牛奶、白飯意粉、瓜菜全熟食：
究竟是理所當然，還是疾病之源？



第一章

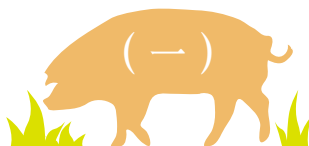
「吃得好」的醫學分析



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：



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

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！

膽石、脂肪肝

與膽固醇高有密切的關係

大家都恐懼的癌症

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！



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。



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。



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**致癌物質**亞硝酸胺（Nitrosamine）。

亞硝酸（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。



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！

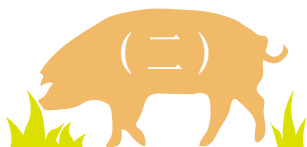
現在，我們知道：

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。



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。



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）



傳統的熟食原來使我們大有所缺



關於熟食的 認識誤區

好一句：「我不能接受蔬果生食！」

你錯了！因為你正在醞釀以上所說的各種毛病。

熟食當然有好處！

熟食是傳統，既然是傳統，一定有它的存在意義。高溫能殺菌消毒。肉食當然要煮熟才吃，否則會有寄生蟲、細菌感染、食物中毒的風險。蔬果偶然清洗得不乾淨或不太新鮮，煮熟才吃便成為了一道防線，可把有害的小蟲、蟲卵、細菌等除去。



但是，蔬菜瓜果完全熟食有何不妥？

蔬菜瓜果完全熟食，原來就會讓我們大有所缺！究竟缺的是什麼？我們的身體實際上需要什麼？

答案就是三大所缺：

1) 植物生化素

2) 維他命 C

3) 酵素

以上這三種都是不耐熱的物質，對身體而言，它們全是絕對寶貴的元素，因為：

1) 維他命 C：不只是有效的抗氧化及對抗自由基的物質，還是身體製造細胞支架的原材料。體內每個細胞，特別是我們用作第一道防線的免疫系統細胞，其細胞質素與防禦能力，往往取決於細胞的結構，而結構的好壞當然又與其細胞支架及其原材料有關。沒有足夠的原材料，又何以製造一個理想強悍的防禦系統呢？

2) 植物生化素：是抗氧化、對抗自由基的物質，對細胞的修補、預防癌症確有一番不可看輕的功能。

維他命 C 和植物生化素，雙劍合璧，帶來的抗氧化作用及穩固強健免疫系統的效果，幫助減低患癌的風險。所有癌症的成因基本上是因為細胞被氧化而變壞，又遇上一個偏弱的免疫系統，在修補的功能上失敗而形成細胞基因出現變化，繼而胡亂不受控制地生長所致。

3) 酵素：可把它看成是生命的元素，因為身體裡所有的新陳代謝，都離不

開酵素的參與。每個人天生的基因已決定了你自製酵素的份量。酵素量亦會隨着年紀斯微。食物中的酵素即時可幫助減輕身體的消化負荷，讓身體在不需付上沉重能量去消化的情況下就可吸收適當的營養。長遠來說，這便是讓你活得更健康長壽、凍結衰老的奧秘！

我們平日習慣將蔬菜瓜果完全熟食，但食物裡的維他命 C、植物生化素和酵素，在溫度超過 42 度時就會完全被破壞，發揮不到應有的作用。再有更好的食物，我們吃到的就只有剩下的纖維，營養價值大打折扣。

身體缺乏了這三項元素，即使食物中有更好的營養，都只能勉強地使我們活下來，但卻得不到真正的生命力。久而久之，遇上以上所列之疾病何以為奇？

食生的益處

強化免疫系統	預防傷風感冒、過敏症、免疫系統失調症、防癌。
傷口癒合快、皮膚有生機	參閱第二章「皮膚病」小節
減低糖尿病風險	借助植物本身的酵素，幫助降低消化的負荷，間接保養胰臟，減低糖尿病風險。（參閱第二章「糖尿病」小節） 胰臟癌、胃癌病人手術後面對消化酵素分泌量減少的缺憾，食生更加可在減輕消化負荷方面幫上大忙，有助保養剩下的胰臟，減少因手術引起的糖尿病。
減低身體反應性炎症	在一頓全熟食主餐後（無論是素食與否），會引發身體血液裡的白血球增加（Digestive Leucocytosis）。這意味着，身體對於消化我們日常吃下的熟食食物會視為一種壓力，相應地出現反應性炎症。消化肉類脂肪蛋白的情況更甚。蔬果種子等食材生食後，食得飽之餘，並沒有白血球增加的炎症現象出現。
增加鐵質的吸收	參閱本書第三章「全素食之維他命疑問」

以下是某天我在診所與一腸癌康復病人的對話：

我（醫生）：「你要注意飲食，已經吃得清淡、多食蔬果、儘量不吃肉了吧？」
病人：「我已經食得很清淡健康了吧！不用再多說了……」
我（醫生）：「噢！那麼你今天早餐吃了什麼？說來聽聽吧！」
病人豪氣地二話不說：「餐蛋麵、奶茶！」然後用一雙放光的眼睛望着我，面上掛着自信的微笑，等待我的點頭認同。
他，當然會失望了！



其實我們每天在吃着什麼？

現在，我們來簡單舉例看看平日常吃的食物，它們究竟是能為我們提供健康的食物呢？還是一直長期在背後傷害我們健康於無形的東西？

早餐

餐牌上的常見 「有營早餐」	損害健康的成分		
	動物性 食物成分	精製或油炸 食品成分	不含蔬菜或含 蔬菜瓜果但 完全熟食
腸仔	!	!	!
火腿	!	!	!
煎雙蛋 / 牛乳炒滑蛋	!	!	!
餐肉	!	!	!
五香牛腩粒	!	!	!
炸魚柳	!	!	!
蜜糖雞扒	!	!	!
吉列豬扒	!	!	!

配麵、通粉、紐紋粉、米粉、公仔麵		!	! (就算有少量的生菜做陪襯，也是已經熟透了的)
任何三文治的麵包		!	!
多士	! (牛油)	!	!
鮮奶麥片 (通常已加白糖)	! (鮮奶，牛油)	! 白糖，多士，或屬氫化的植物油	!
鮮油餐包	!	!	!
奶茶	! (奶)	! (白糖)	咖啡因
即磨咖啡 (加奶加白糖)	! (奶)	! (白糖)	咖啡因
早餐總結	!	!	!



午餐和晚餐

餐牌上的常見「有營午餐」	損害健康的成分		
	動物性食物成分	精製或油炸食品成分	不含蔬菜或含蔬菜瓜果但完全熟食
燒雞、鴨、鵝 / 叉燒	!	!	! (就算有少量的生菜做陪襯，也是已經熟透了的)
排骨	!	!	!
餐肉火腿蛋	!	!	!
吉列豬扒 / 雞扒	!	!	!

牛扒	!	!	!
榨菜肉絲	!	! (榨菜)	!
香酥大排	!	!	!
綜合滷味	!	! (滷水汁)	!
檸檬雞柳	!	!	!
配飯 (白飯)		!	!
魚蛋 / 牛丸 / 墨魚丸麵	!	!	!
炒河粉麵		!	!
三絲炒米	!	!	!
各類含肉的意粉 (包括芝士醬)	!	!	!
各類含肉的 pizza (包括芝士)	!	!	!
奶茶 / 咖啡	!	!	
汽水 / 檸茶		!	
茶樓點心			
燒賣、山竹牛肉等	!	!	!
叉燒包	!	!	!
各種腸粉	!	!	!
山竹牛肉	!	!	!
素食餐館的一般餸菜		! (素肉 / 白飯)	! (完全煮熟了)
午、晚餐總結	!	!	!



下午茶餐

餐牌上的常見下午茶餐	損害健康的成分		
	動物性食物成分	精製或油炸食品成分	不含蔬菜瓜果或含蔬菜瓜果但完全熟食
美味大熱狗	!	!	!
炭燒豬扒包	!	!	!
油雞腩	!	!	!
特色雞翼	!	!	!
脆皮腸	!	!	!
豉油皇炒麵		!	!
西多士	!	!	!
奶茶 / 咖啡	!	!	!
汽水 / 檸茶		!	!
紅豆冰	!	!	!
西式 High Tea: 各類糕點甜品（成分包括：白麵粉、白糖、牛油奶油、芝士、蛋等）配奶茶咖啡	!	!	!
下午茶餐總結	!	!	!

住家飯

家裡一般的常規晚餐	損害健康的成分		
	動物性食物成分	精製或油炸食品成分	不含蔬菜或含蔬菜瓜果但完全熟食
白飯		!	
魚、肉	!		!
燒味	!		!
炒蛋	!		!
煎、炸的食材	!	!	!
炒菜，但基本必定是煮熟的菜			!
在家吃一餐的總結	!	!	!

以上的食物，真是我們每天都在吃的食物啊！

這些不是「正常不過」的食物麼？

我們不是都一直認為這些才是營養豐富的嗎？

我們辛苦工作賺錢，就是為了買這些傷害自己健康的食物？！

由上表可看出：我們每天都在進食的、一向都以為是正常不過的每一餐，原來都是建立在：1. 動物性食物、2. 精製食品、3. 傳統蔬菜瓜果全熟食的框架裡。

本來已是缺少蔬菜的份量，就算有蔬菜，菜的份量通常也只是一餐中的陪襯，而且也是習慣地完全煮熟來吃。

這個框架又正是一個在持續地、無聲無色地、暗地裡吞食我們健康的

東西，而且擁有很大的魔力迷惑我們去花錢買。

就算是住家飯，健康質素可能比外出吃飯好少少，但其實也都是離不開：1. 動物性食物、2. 精製食品、3. 傳統蔬果瓜果全熟食的框架裡。

我們不是很想自己身體健康的嗎？

我們不是一直在想盡辦法想長生不老、預防疾病、養生益壽的嗎？

那為何我們卻在天天地、餐餐地、心甘情願地、自願地去攝入一些損害身體的食物呢？

接下來，讓我們簡單了解下動物性食物（包括蛋、奶、芝士、牛油等）、人工精製食品及蔬菜瓜果全熟食的習慣，以及會牽連涉及的疾病。



患上各種疾病，我們錯在哪？

	疾病	動物性食物 (包括肉食、蛋、 奶、芝士、牛油)	精製 食品	傳統蔬菜瓜 果全熟食	遺傳(少數) / 其他
三高病	血壓高	✗	✗	✗	
	膽固醇高	✗	✗	✗	✗
	血糖高(糖尿病)	✗	✗	✗	✗
血管病	心臟病	✗	✗	✗	✗
	中風	✗	✗	✗	
	血管瘤	✗	✗	✗	✗
	慢性血管閉塞致四肢壞死	✗	✗	✗	
免疫系統病	感冒	✗	✗	✗	
	各種敏感症	✗	✗	✗	
	各種自發性免疫系統病	✗	✗	✗	
婦女病	乳腺增生/良性腫瘤	✗	✗	✗	
	乳癌	✗	✗	✗	✗
	經痛	✗	✗	✗	
	良性卵巢問題	✗	✗	✗	✗
	卵巢癌	✗	✗	✗	✗
男性病	乳腺腫瘤	✗	✗	✗	
	前列腺增生	✗	✗	✗	

✗：直接，✗：間接

	疾病	動物性食物 (包括肉食、蛋、 奶、芝士、牛油)	精製 食品	傳統蔬菜瓜 果全熟食	遺傳(少數) / 其他
肝病	脂肪肝	X	X	X	
	肝石	X	X	X	
	肝癌、良性肝腫瘤	X	X	X	X
膽病	膽石	X	X	X	
胰臟 問題	胰臟炎	X	X	X	
	胰臟癌	X	X	X	
胃 問題	胃氣脹	X	X	X	
	胃癌	X	X	X	X
大腸 問題	大腸癌	X	X	X	X
	大腸瘻肉	X	X	X	X
	便秘	X	X	X	
關節 問題	痛風	X	X	X	
	免疫系統關節病	X	X	X	
	骨質疏鬆	X	X	X	
皮膚 問題	各種皮膚敏感症	X	X	X	
	傷口(因意外或手術後)	X	X	X	
呼吸 問題	睡眠窒息症	X	X	X	
	哮喘、肺癌	X	X	X	
貧血	缺鐵性貧血	X		X	
骨髓 問題	免疫系統骨髓病	X	X	X	X
情緒病	自閉症、思覺失調、 情緒病、抑鬱症	X	X	X	X

要了解這麼多病，看似很複雜，但是其實它們背後都有着一個共同的病因，就是我們「吃錯了」。錯在肉食飲奶、人工精製和蔬果瓜果完全熟食的習慣。

預防疾病從小一宗（例如感冒）到大事一件（癌症），看似很難又複雜，但所需要的原來卻又只是同一個模式的「吃得好」。



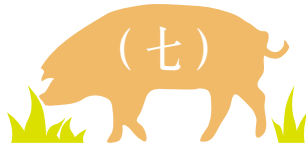
黑心食品的啟示

近幾年，中港台黑心食品事故頻發，請見下表：

黑心食品	肉類 / 奶類 / 動物油	植物 *	加工 / 防腐劑 / 重金屬	過期	病毒源
三聚氰胺毒奶粉	X		X		
低蛋白奶粉	X		X	X	
地溝油	X		X		
麥當勞福喜事件	X		X		
三聚氰胺牲畜飼料	X				
塑化劑（各種即食零食、特色飲品）			X		
灌水肉	X				
灌水魚	X				
斃死豬肉	X				X
毒蟲卵泡菜	X	X			X
二甲基黃豆乾	X	X			X
毒肉丸	X		X	X	
毒鹹魚	X		X		
毒即食麵			X		
灌膿豬肉	X				X
毒午餐肉	X		X	X	
毒臘腸 / 香腸	X		X	X	
瘋牛病（歐洲）	X				X

* 雖然有少數是植物性食品（毒蟲卵泡菜和二甲基黃豆乾），但它們全部都是在加工後變成黑心食物。

黑心食品事故牽連甚廣，每一項都令市民人心惶惶。這些「食物災難」的共通點就是離不開以下兩類食物：1. 從動物而來的：肉食與其動物產品（奶、動物油）2. 加工食品。



醫院病房裡的悲劇人生

生老病死仍是人之常情。既然是這樣，為什麼我們怕死呢？有人會覺得，反正遲死早死，都是要死一次，況且人生無常，不如盡情享受人生，有什麼吃什麼，又何必去限制自己的飲食？！這些人，說對了一半，他們沒想到，任意妄為的飲食，原來是在一步步地把你拉向一個恐怖、煎熬、漫長的走向死亡的過程。

現今的醫學使人長命，但很多長期疾病往往卻是伴着長命而來。發達的醫學科技，得以把一些急性至死的問題先行解決，保住性命。可是，在接二連三的保命治療後，醫學把病人從死亡邊緣拉回來，雖然仍活着，但卻不能擺脫另一個需要持續掙扎求存的困局。病人失去自我意識、長期仰臥床上、失去自我進食和大小二便的自理能力。這種的長命，使邁向死亡的步伐倍覺沉重，漫長難行。這樣的病人能否算得上重生？仰臥床上以數年計地慢慢地等待死亡，無論對病人或其家人來說，這樣質素的長命實在是一種難以形容的身心煎熬。這種長命一定不是我們想要的。在醫院裡，有很多故事可讓我們引以為鑑。



腸癌的悲劇人生

一名七十五歲的伯伯，腸癌導致腸塞，需即時動手術切除，雖然成功切除腫瘤保住了命，但需要一個人工腸造口。手術後康復期長，術後已不能自行起床。後來還出現膀胱收縮功能退化，最後需要長期使用尿喉以維持排尿需要。

因伯伯本身已有多種其他長期疾病，以他接受了第一次手術的表現來看，醫生都一致認為再進行第二次手術重新連接大腸的手術風險太大，只好永久依靠腸造口排便。可惜，時間久了腸造口分別出現疝氣、流血、脫垂等問題，需要無時無刻跟進處理。

家人要面對一個長期臥床不能自顧的長者，又要勞心勞力拆解長時間腸造口以及長期尿喉所帶來的各種問題，可說是相當費神、心力交瘁。至於伯伯本身，整天臥床依賴別人清潔打點，慢慢就變成了沒有自主、沒有意義、沒有目標的等待，等待餘下生命的盡頭。這個漫長的等待，設身的感受又是如何？

患上腸癌再變成長期臥床依賴是理應的？

腸癌，其實可以及早從生活及飲食方面來預防。不幸患了腸癌，假如本身沒有多種長期疾病纏身的話，手術後的康復也不應該落得如此無奈的收場。



2 壯年中風後的悲劇人生

女，四十五歲，育有兩子，有血壓高和膽固醇高。一天突然中風，影響了說話的表達能力，以致說話時就像在慘叫一樣。也因為右側癱瘓，繼而肌肉萎縮，往後的日子不是在輪椅上就是臥床。後來更患上癲癇症（中風常見後遺症之一），間歇性全身抽搐，服藥控制效果亦不理想。由於缺乏活動，長期臥床，體重不斷增加，上落輪椅頗費周章。來到我處是因為肝內膽管結石，治療需時。

這位女士每日的生理清潔及往來醫院的接送都由她丈夫一手包辦。我們看見他也替他辛苦，也看得出他對妻子的堅持；不過，人總有疲累的一天，以前與這位太太從剛相識拍拖到結婚生孩子的浪漫，早已煙消雲散，剩下的親情和責任感，還有照顧兩個未成年小孩的重擔，究竟可以支持這位丈夫再咬緊牙關走多少個年頭呢？

一段日子後，這位病人因為肝內膽管石復發又再到我處。在這次治療期間，從姑娘口中知道她的先生因另有紅顏，正在與這病人辦離婚手續。你怎樣看他與她？

沒有中風的生命改寫

膽固醇高及血壓高可說是飲食病之一；中風是其併發症。兩者皆可從健康飲食着手避免悲劇的發生。假如她沒有中風，生命將會完全地改寫。



病態肥胖的婆婆

婆婆 75 歲，有三高病多年，加上嚴重肥胖，行動本來已大打折扣，出入需要助行器及家人陪伴。

今次上腹肚痛發燒入院，診斷為肝臟囊腫發炎。肝臟囊腫有 10 厘米大，發炎含膿，入院時已出現感染性休克及敗血症，情況危殆。婆婆需要立即接受急救，包括人工呼吸機、強心劑點滴及即時安排插入經皮引流管以引流囊腫內的膿液。還未來得及控制敗血症，肥婆婆就出現胃潰瘍出血，生命再多一重威脅，我們需要重複地透過胃鏡止血。出血性胃潰瘍相信是感染性休克及敗血症所帶來的。

幸運地，她度過了一次又一次的危險期，強心劑點滴需求漸減，但呼吸功能始終未能完全擺脫呼吸機的依賴。於是我們為她做了一個氣管口，以促進呼吸物理治療及抽痰。可惜好景不常，在大家都以為肥婆婆離康復期不遠的時候，她突然轉差休克，原來深靜脈大範圍血栓塞導致肺栓塞，之前因為敗血症及出血性胃潰瘍，我們無法使用預防血栓塞的薄血藥；誰想到，出血性胃潰瘍剛現曙光之際，原來深靜脈已出現血栓塞。今次，返魂無術了。無論我們如何用心去拆解她身上一個接着一個的炸彈，最後也得投降。

肥婆婆與家人始料不及的是在生命的最後旅程，原來是這樣煎熬地走完的。入院治療期間，婆婆身上插滿喉管，全身腫脹，七孔流血，其痛苦程度，有誰共鳴？

哪樣才是致命傷？

肥婆婆的死表面上是由肝臟囊腫發炎直接引起的，但我卻認為這要歸咎於她多年來的嚴重肥胖、三高病以及薄弱的抵抗力。薄弱的抵抗力助長了肝臟囊腫發炎；三高病使治療大打折扣；嚴重肥胖潛伏造就了靜脈血栓塞，接着肺栓塞的出現送婆婆一程。所有潛伏的致命傷，都與飲食關係密切。這又是讓我們警惕健康飲食重要性的例子。

以上所有悲劇的主角，都是很現實的例子。他們只是病房裡的冰山一角，同病相憐的悲劇每天都不停發生。

我醫

+ 健康素食小百科 +

我素

作者

盧麗愛 醫生

編輯

喬健

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.formspub.com

http://www.facebook.com/formspub

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

二零一六年十一月第二次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2016 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6173-5



萬里機構



萬里 Facebook