

人體結構適宜素食

• 資料室 •

最近在香港行醫了30年的何顯亮中醫師發表了一篇散文，素食論點十分中肯。他從人體結構及蛋、奶、肉等食物易引慢性疾病為論點，現引述如下，讓大家參考：

人類的牙齒圓鈍、沒有利爪、小腸及大腸又長，口水呈鹼性、胃酸少，但現代人仍然不肯承認是「草果動物」，為了香甜肉食，就算百病纏身，還是自欺欺人認為人類已進化，並演變成「肉食動物」了。我不敢說吃了肉就會生病，但從多不勝數的醫學研究報告，及自己多年的臨床經驗，肉類的確不宜作為主食。若體質上佳、血型配合，吃少許肉是無妨的，但還需看吃什麼肉？是否有機是否基因改造等。總括來說，「有條件」的人充其量只能把肉食當作甜品，只可淺嚐即止。

現代人漠視人體結構不宜肉食的事實，無視其衍生出來的各種疾病，又不肯放棄肉食佳餚，未到發病的一天，仍然是你有你講，我繼續我的燒鵝脾、煎雞翼、炸大腸及眾多葷食，實行左耳入，右耳出，實在非常不智。

以下列出一表，讓我們認清真相，並作出明智的選擇。



需要吃素的原因

骨質疏鬆、骨痛
皮膚敏感、皮膚病
高尿酸、痛風 肉或酒過多
腎病、肝病 腸內毒素過多
胃病、胃酸不足、消化系統弱
陰道炎
經常脹氣、放屁
喜汽水、甜食
經常熬夜
易緊張、壓力大
容易發脾氣
容易疲倦

肉蛋奶引起各種慢性疾病：

肉蛋奶造成酸性體質、骨鈣大量流失
血清毒素過多
使體液過酸，與吃豆無關
肝腎不勝負荷
素食只須少量胃酸 素食易被消化吸收
甜食或肉食使炎症加劇
腸道益生菌不足、宜吃簡單食物
迅速使體液變酸
使體質變酸
使體質變酸
牲畜被殺時釋放的毒素使人情緒不穩
酸性體質的結果

