



## 健康活、樂蔬果

11 月份有三則與學生健康有關的新聞報導：一則是一名 16 歲少年，平日愛吃烤香腸等燒烤食物，後來因出現腹脹、肚子變大情況才就醫，竟發現是罹患末期腸癌，雖經治療，仍因癌細胞早已轉移至肝臟等臟器，在確診半年多後病逝。另一則是台中一名 12 歲男童暴飲暴食，加上愛玩 3C 產品不運動，結果體重 135 公斤，過度肥胖併發急性胰臟炎，造成多處器官發炎，住進加護病房急救了兩個月，才保住一命。最後一則，同樣是 12 歲女童，近三年來天天吃雞排，結果腎臟萎縮，年紀小小就要終身洗腎。從這三件新聞事件中，可發現過多的肉食會導致健康出現嚴重問題，而同學也嚴重缺乏正確的飲食觀念。

我們應如何吃才能吃出健康呢？針對此問題，可從下列三方面來探討：

一、依生理特徵：成年人類的牙齒一共有 32 顆，其中門牙上下各 2 對，犬齒上下各 1 對，臼齒上下各 5 對。換言之，人類用來吃肉的犬齒只有一對。相對的，用來食用植物的牙齒有二對門牙和五對臼齒，合計為七對。由這種「七比一」的牙齒比例推論，最適合人類的食物比例應以植物性食物 85%，動物性食物 15% 的組合最好。另依腸子的構造來看，肉食性動物的小腸短，大腸直且平滑，適應快速消化易腐敗之肉食。反觀，人類的小腸長，大腸壁皺疊，適合緩慢消化植物性食物。若要進食肉類，建議以體溫低於人類的魚類為較佳選擇，因體溫較高的動物性脂肪進入體溫較低的人類體內就會凝固，使血液變成黏稠或在血管中停滯或阻塞。

二、依醫學觀點：在 2010 二月份的一場 TED Talks 中，美國學者 William Li 針對預防癌症的形成提出一種新的觀點：「Can We eat to starve cancer? (我們能藉著吃來餓壞

癌症嗎?)」，研究結果顯示：「我們可藉由在飲食中加入那些能抗血管新生的食物來刺激體內免疫系統反擊那些餵食癌細胞的血管」。醫學臨床實驗指出，有效阻止癌細胞生長的食物包含：綠茶、柳橙、紅葡萄、藍莓、草莓、黑莓、大蒜、大豆、甘藍菜、鮭魚、番茄、南瓜、紅酒、人參、海參、橄欖油、薑黃、薰衣草、葡萄籽油、荷蘭芹菜、黑巧克力、檸檬、蘋果、鳳梨、蘑菇、櫻桃、白菜等。上述抗癌食物我們可發現大部分皆是屬於植物性食物。此外，本研究也證實肥胖是造成癌症的危險因子，而造成肥胖的主因是動物性食物攝取太多。國內針對腸癌腫瘤患者的研究也發現，30 歲以下之患者清一色是「愛肉族」、「沒吃肉不行」。由此可知，想要活的健康必須減少肉食，多吃蔬果。

三、依環保觀念：John Robbins 在「Diet For A New America」影片中指出：美國大部分的森林、草原消失了，因為變成了放牧的草地、耕種的農地，而其生產的 80% 玉米，90% 黃豆、麥是用來作為飼料給動物吃，而 12 磅的穀物只能夠讓牛長出 1 磅的牛肉。過多的畜牧業也造成了水資源的耗損及污染，草食性動物排放出來的甲烷更是造成溫室效應的凶手…。因此改變飲食習慣會使地球變得更健康，試想一個健康的森林與飼養一大群家畜何者較有意義呢？

美國最著名的一份飲食與健康的報告「麥高文報告」(McGovern Report) 的結論指出，大部分疾病的原因來自於過去「錯誤的飲食生活」，藉由飲食生活的改善可減少 25% 心臟病、50% 糖尿病、80% 肥胖症和 20% 癌症。因此我們應深刻體認錯誤飲食習慣的可怕。「健康活、樂蔬果」並不是一句口號而是一種正確的飲食習慣，希望同學們能減少肉類的食用，多吃蔬果，如此才能享有健康的生活。

參考資料：

- 一、新谷弘實 (2006)。不生病的生活—全美首席胃腸科醫師的健康祕訣。台北：如何。
- 二、TED Talks. 威廉：我們能藉著飲食餓死癌症，控制體重？ 取自 <https://www.youtube.com/watch?v=2G-jrQZthhg>
- 三、Diet For A New America. 取自 <https://www.youtube.com/watch?v=zVeR90YxR5o>