

生機飲食 回歸自然

營養學博士/楊乃彥

近四十多年來，台灣地區的中國人，在飲食習慣和內容上的改變，比起過去數千年都顯著，而這一變化仍在持續擴大中。眼看著新興的超級市場即將取代傳統市場，雖然衛生和管理都大為提昇及改善，可是琳瑯滿目的各式各樣加工食品，也將逐漸取代原來粗糙、質樸的天然食品。

食品種類更豐富、質地更精緻、包裝更精美，節省了烹調所花費的時間，美中不足的是，對人們的健康卻未必有益處。因為加工食品固然方便運輸，但在加工過程中，往往把相當多的維生素、礦物質和纖維素去掉，增加了有毒的添加物。

目前我們的飲食習慣，有逐漸西化的趨勢，每天所攝取的熱量高，動物性食品增多，脂肪和蛋白質的量增加，糖和鹽的攝取持續攀升，而食物的纖維量卻相對的缺乏。這樣的飲食傾向，將導致更多的胖子出現。所以，號稱二十一世紀瘟疫的肥胖症，已儼然成為全世界的災難了，也變成了我們社會中主要的健康課題。

另外，各種因為飲食不當所引發的慢性病，諸如心臟血管疾病、癌症、消化器官疾病、糖尿病、痛風等，對我們的威脅也越來越大，罹患者的年齡也正繼續下降中。

吃得自然，吃得好

想要減少文明病，應該回歸老祖宗的飲食習慣—自然、粗糙、多變化

有越來越多的研究證明：飲食與健康的關係密切；而困擾現代人的「慢性病」，可以藉著改善飲食的營養和習慣來預防。從市面上，百家爭鳴的健康叢書或雜誌推陳出新看來，食物營養和身體保健的常識，已蔚為風潮，漸漸成為很多的現代人所熱衷及必備的知識。遺憾的是，大多數人都知道「預防勝於治療」，卻忽略了其實是可以從調整自己的飲食和生活的習慣做起。

我們所謂的「慢性病」是指高血壓、心臟病、腦中風、肝病、腎臟病、糖尿病、痛風、關節炎、癌症、肥胖症等，這些病症都是在體內漸漸醞釀成的，所以統稱為「慢性病」。又因為罹患者大多數為中年和老年人，也常被稱為「成人病」。這些痛苦的病症與現代人的飲食和習慣，息息相關，因此又被稱為「文明病」或「食源病」。

由多方面的研究證實，吃太多的加工食品，是造成慢性病的重要原因。因此，我們的飲食內容如果能回歸自然，就能改善身體的健康。然而，加工食品也並非一無可取，例如：豆腐是黃豆的加工食品，但是它的營養非常豐富，是健康的食品。我們所指的加工食品，是那一類為了遷就口味、方便食用、耐久儲藏，而且在處理過程中，去除了大部分養分的食品，例如：精白米、含糖飲料、罐頭等。近十數年來，已經有不少人關切到，不當飲食的危害嚴重，自動減少了飲食中的鹽分和肉類食品，因而顯著地降低了心臟病的死亡率。但是慢性病仍然普及，我們想要老當益壯，需要繼續努力，並且堅持到底。

其實，要改善飲食中的營養並不難，只要稍微用點心思，效果就能加倍。例如：烹煮速食麵的時候，添加一些豆腐、瘦肉、蛋和深色蔬菜，調味料包只放一半，那麼，麵食的營養就大大提昇和改善了。

新鮮的蔬菜和水果，是我們每天所需要的維生素和礦物質的主要來源，而且大多數所含的纖維高、水分多、熱量低、無膽固醇、含鉀高、含鈉低，是我們每天應該多吃的健康的食品。蔬菜中的胡蘿蔔、綠椰菜、蓮藕、蕃茄、絲瓜、青椒、菠菜、茼蒿、蕪菁、芽菜、豆類、菇類、牛蒡、芹菜、蘆筍、蔥、蒜、包心菜、海帶、紫菜等，以及水果中的木瓜、蘋果、草莓、葡萄、柑橘、香蕉、琵琶、棗子等，最好能隨著生產季節的更迭，輪流地出現在每日的菜單中。較好的食用方法是，部分生食、部分熟食、部分打成果菜汁飲用。容易消化的蔬菜可以生食，除了維生素不會被破壞外，還可以增加身體的抵抗力。豆類、青椒、菠菜、海帶等，宜熟食，較容易被消化、吸收。

果菜汁是另一種生食的好方法，可以增加攝取量。例如，生吃胡蘿蔔很費口，打成汁飲用，就較爽口，又可多吃進一些。其他例如：蕃茄、芹菜、蘆筍、木瓜、蘋果、草莓、葡萄、梨等，都是適合製作果菜汁的原料，可以經常變換，組合成自己喜愛的風味。

如果，我們能每天上午和下午各喝一杯果菜汁，持續兩週後，健康就會顯著的改善，並且精力充沛，感冒次數減少，還能延年益壽。

蔬菜和水果的營養素各有所長，對我們而言，都很重要。其中，蔬菜所含的礦物質往往比水果豐富。值得注意的是，味道甘甜的水果含糖分比較高，想要減肥的人應該適度食用。而純素食者，如果攝食不均衡，也可能導致營養不良。

食物？毒物？

即使注重飲食營養的人，也會在不知不覺中吃進毒素

「多吃蔬菜、水果，是否也同時多吃進了致癌的農藥、硝酸鹽？」「貧血可以多吃豬肝，可是擔心肝中的抗生素，怎麼辦？」「害怕肉類中的荷爾蒙、殺蟲劑，怎麼辦？」「哪些食物中有過量的防腐劑、色素、漂白劑？」「為什麼有這麼多人得癌症？體質過敏的人怎麼這麼多？」以上這些問題，都是關心健康的人們所擔心的老生常談。的確，現今的食物種類好像很豐富，可是有許許多多的食物連最基本的營養成分和衛生都堪虞，難怪在各種慢性病的造成原因中，飲食不當常常被列為最重要的因素。

現代人相信「人定勝天」，又崇拜物質文明，任意更改食物的成長過程、過度烹調或加工、延長儲存、加重口味，已達到了高產量和高利潤的商業目的，然而食物的營養和安全，反倒被嚴重忽視了。產業界為了提高產量，無所不用其極，往往什麼方法都敢用，例如：劇毒的農藥、過量的化學肥料，甚至還不甚被瞭解的基因工程。根據報導，美國的農業每年所使用的殺蟲劑量約十億磅，種類達四百多種，其中百分之七十有致癌的毒性。舉例來說，用於蕃茄的農藥就有四十多種，用於蘋果的有三十幾種。當農藥被混合使用時，其所產生的毒性，可能又增加千百倍了。

台灣是亞洲區域農藥用量最高的地區，平均約為日本的二倍、韓國的三倍、泰國的二十六倍。每年所使用的農藥就花費掉約五十億台幣，平均我們每人分配到兩公斤的農藥。頗令人擔憂的是，脂溶性農藥黏在葉面上，並不容易被洗掉。水溶性農藥會溶於水中，經由根部吸收進入蔬果內部。農藥使用不慎時，也可能污染環境和水源，對飲用水和食物將造成無形的威脅，除了可能會讓我們致癌外，也可能降低生育能力或產下畸形胎兒。

化學肥料的過度使用，是台灣的另一項嚴重污染，我們每人每年平均分到約二十七公斤的化學肥料。舉例來說，使用過量的氮肥，會使蔬菜中的硝酸鹽增加五倍到十幾倍，在人體的消化器官中，可能變成致癌的亞硝胺。過量的化學肥料和酸雨，還容易造成植物缺乏微量元素，降低食物的營養價值。

加工食品常用的添加劑有防腐劑、漂白劑、成色劑、乳化劑、膨脹劑、色素、調味料、消泡劑等。有上萬種的化學物質經常被加在食品中，然而人們長期食用後的後遺症並不清楚，尤其是多種化學物質混合使用後，所產生的危害更難預計和瞭解。

吃純淨的好食物，以防病從口入

食物不應該危害身體健康，宜謹慎選擇安全無毒的食物

我們吃食物的目的，是為了攝取身體所需要的營養素。然而，今天的食物，在栽種過程中，往往灑了太多的農藥、用了太多的化學肥料；因為過度的加工，而失去了營養；為了方便儲存，添加了防腐劑；為了增加口感，加了添加物。表面上看起來，食品的種類十分豐富，令人目不暇給，但是，我們如果不謹慎選擇，不僅無法養生，還可能害生、致病呢。

有鑑於此，早在幾十年前，歐美、日本等一些先進國家的有識之士，發覺了不當處理或食用食物，所產生的嚴重危機，紛紛在民間開始大力提倡「自然農耕」，推廣回歸自然的有機食品。一方面致力於保護自然的生態環境，一方面可以提供自然純淨的食物。他們堅持不用農藥、化學肥料、抗生素、添加物等。產量雖然降低了，但是食物的營養價值和衛生安全卻大大地提高了，還幫助了許許多多的病患，重拾恢復健康的希望和喜悅。

在台灣，平均每十分鐘就有一人中風，每十三分鐘就有一人得癌症，其他諸如氣喘、過敏、肝病、腎臟病、糖尿病等患者，都比以往大幅地增加。所以，提倡回歸自然，推廣食用粗糙、營養、安全的飲食習慣，已是我們刻不容緩的當務之急了。

何謂「酵素」？

酵素存在於所有的生物細胞中。舉凡動物、植物及細菌的細胞，無時無刻都有成千上萬的生物化學反應在進行，酵素正是這些生化反應所需要的觸媒。因為有酵素的的存在，各種的生化反應，才能以理想的速率進行。每種生化反應所需要的酵素都不盡相同，一種酵素只能催化一種生化反應，因此我們體內的酵素很多，目前已經知道的就有數千多種。酵素也存在於各種體液中，例如：血液、消化液等。唾液、胃液和腸液中的消化液，都含有幫助食物分解的酵素，這些酵素與消化器官的功能息息相關。

消化酵素的活性會隨著年齡而不同。人們由嬰兒期到幼兒期之間，消化能力隨著酵素活性的增加而增強；一旦進入中老年後，酵素的活性逐漸下降，消化的功能也因而衰退。

酵素是一種蛋白質，因此具有蛋白質的所有特性，對溫度和酸鹼度很敏感。在烹調的過程中，食物的酵素會被高溫破壞。

酵素往往需要維生素和礦物質作為其催化作用的輔助因子。酵素又比維生素更不穩定，很容易被破壞，而失去了活性。

生機飲食提供豐富的酵素

「生機飲食」提倡生食有機的蔬菜、水果、芽菜、種子、核仁、海藻類等，以攝取豐富的營養和酵素。

在傳統的生理學和營養學裡，只重視人體內的酵素，忽略了來自食物中的酵素。然而，來自美國和日本的研究已證實：食物的酵素有益身體的健康，並且可以預防某些慢性病。美國和日本對食物酵素的研究，已超過了三十年，這類的報告多達五百篇以上，明確地彰顯了食物酵素的重要性。

在一般的觀念裡，屬於蛋白質的食物酵素，會在消化過程中，被分解為胺基酸，很容易地就被破壞，而不再具有酵素的活性。可是卻有研究顯示，在被實驗者的尿液中，出現了部分的口服酵素的成分，證實了食物的酵素有被吸收的可能。

如果能符合安全和衛生等條件，適度的生食，經年累月下來，所攝取的食物酵素，將遠遠地超過體內的總酵素量或消化器官所分泌的酵素。其原理是：當食物被生食的時候，食物的細胞就被破壞了，此時食物內的酵素被釋放出來，恢復了活性。在體內的消化液中的酵素發揮作用之前，這些來自食物的酵素就先發揮了消化功能。因此，如果一種食物適合生食，不妨就生食新鮮的食物，不僅各種營養素不容易被破壞，來自食物中的酵素群也將完全地被攝取。例如：日本人喜愛吃生魚片，就可以獲得這些益處。反觀在各地對於原住民的研究中，如美國的印地安人和愛斯基摩人，那些屬於喜愛熟食的部落，往往發生較多的疾病。

值得一提的是，選擇生食的食物時，新鮮、衛生與安全非常重要，不容輕忽。

有實驗證明，食物的酵素在試管中或動物的器官中，都能顯著地幫助食物的消化。舉一個有趣的事實：草食性動物的唾液中雖然缺乏酵素，其胰臟的大小卻不及人類的一半。為什麼？原因是：草食性動物每天所吃的大量碳水化合物，主要是靠著食物中的酵素來進行消化的工作。所以，牠們並不需要龐大的胰臟，來幫助消化的工作。而大多數的人類，因為已經習慣了熟食，食物的消化就得多多地依賴體內的臟器，來分泌酵素了。

最適合食物酵素發揮消化功能的酸鹼度是 PH3—PH8.5，大致消化蠕動的位置在胃的上半部。已經習慣熟食的人，因為食物中的酵素，大多已遭到破壞殆盡，那麼整個的消化工作，就都得依賴胰臟的消化功能了。幾經演化下來，偏愛食用大量煮的澱粉類食物的東方人，其唾液腺和胰臟又都比西方人大得多。這更進一步證實了，食物的酵素會影響消化器官的工作需求。

食物酵素與代謝酵素兩者相輔相成

當我們身體內所需要的三大類酵素中的食物酵素，因為人們的熟食習慣而無法得到時，體內就必須自己製造更多的消化酵素，來完成食物的消化工作。日復一日，年復一年，這一項額外的酵素製造工作，將逐漸形成身體器官的壓力，尤其是在老化、營養不良等狀態時，長久承受負擔的器官，即有可能由於長期的工作疲乏，而傾向衰竭，甚至死亡。所以臟器功能的衰竭、障礙，也是現代文明病的常見現象之一。

我們吃飯後，體內和尿液中的酵素量都會增加，其增加的程度和吃進的飯量有關係。有許多的動物實驗都顯示，進食越多的動物反而壽命短。其原因就在於，有些人常暴飲暴食，當飲食過量時，將造成身體內的負擔，首當其衝的就是消化器官，必須製造更多的消化酵素來分解過多的食物。就身體的整體和諧而言，長期、過量地製造消化酵素，將會妨礙代謝酵素的製造。

代謝酵素也是維持身體健康所必需的，各個器官的功能與效率，都與代謝酵素的質與量有關。當代謝酵素的質與量無法平衡時，器官功能就會發生障礙，將導致嚴重的疾病。

老年人的新陳代謝率下降，唾液和尿液中的酵素也隨之減少。此外，病人的體液中的酵素也會下降。因為老化和生病過程中，身體的組織所出現的化學變化，非常地相似。生病發燒時，所產生的高溫，會加速尿液中酵素量的流失。所以，人體在發燒時，體內酵素的活性會上升，細菌的活性則會下降。因此，大部分的發燒現象，反而對人體產生保護作用。所以我們身體內，在免疫系統中擔負重要任務的白血球，就比其他的細胞含有較多種類的酵素。

生食療法對人類的疾病會有療效，其發揮的效果與食物中所含的酵素量有關。根據觀察，偏愛熟食的人，一般也嗜食含鹽較重的食物，然而，鹽分在體內有降低酵素活性的作用。所以，現代人的某些慢性疾病，常常與攝取過多的鹽分也有關係。我們可以嘗試著生食部分的食物，來降低鹽份的攝取量，促進身體的健康。

另外，服用口服酵素或經常生食新鮮的有機食物，可以預防罹患慢性疾病，尤其是與消化臟器有關的毛病。當我們無法時常攝取到足夠的新鮮食物的酵素時，可以偶而補充口服酵素。令人欣慰的是，優良的口服酵素可以改善某些系統性的疾病，例如：消化系統的消化不良、脹氣、便秘；免疫系統的過敏反應、蕁麻疹、氣喘等。

在一些研究中也證實了，酵素還能降低血糖，減少糖尿病的發生。

經由生機飲食或酵素療法來補充食物的酵素，可以減輕身體內製造酵素的負擔，協助身體達到和諧的狀態，改善整體的健康，遠離疾病的困擾。

最後，舉一個日本科學家的新發現來佐證。他們發現：造成老人痴呆症狀的阿茲海默症（Alzheimer's Disease）的發病機轉，極可能是腦中的蛋白質分解酵素（neprilysin）的活性下降，造成腦中堆積了大量的A β ， β -amyloid 蛋白質，就彷彿是腦中累積了過多的垃圾，因而妨礙了腦的正常功能。

（本文作者現任崇右企業管理專科學校校長）

參考資料：

- (1.) "Enzyme Nutrition"— Dr. Edward H. Howell, 1985.
Avery Publishing Group Inc., Wayne, New Jersey, U.S.A.
- (2.) "Food Enzymes for Health and Longevity"—
Dr. Edward H. Howell, Omangod Press, 1994
Woodstock Valley, Connecticut, U.S.A.
- (3.) "Food Enzyme", Humbart Santillo, MH, N.D., 1993
Hohm Press, Prescott, Arizona, U.S.A.
- (4.) "Enzymes & Enzyme Therapy"—Anthony Cichoke, 1994
Keats Publishing, Inc., New Cannan, Connecticut, U.S.A.
- (5.) "救命酵素"—李錦楓、黃輝釗：編譯，柴田誠原著，1999，
元氣齋出版社
- (6.) 生命活力的起源—酵素，伊林泰司、吉松俊一著，1996，
世茂出版社
- (7.) "阿茲海默的劃時代發現"—牛頓雜誌，2001，十月號。
- (8.) "美好健康 DIY"—楊乃彥博士，2000，知音出版社。