

琉璃光身心灵整体健康丛书 (4)

新
世
纪
饮
食

赠阅

诚挚的感谢

Monique Muhlenkamp

(The Director of Marketing & Publicity/Foreign Rights)

及

罗彬斯先生

感谢您爱大地有情的悲心，
感谢您用心良苦、掏心掏肺编写
了非凡的《新世纪饮食》。

这是一本极棒的书！

感谢您让我们摘印这本册子。

殷盼所有见闻者，
都能拜读全书《新世纪饮食》，
为饮食的喜悦，人生的喜悦，
翻开新的一页。

除了满怀的感谢，还是感谢！

—马来西亚琉璃光

本文作者约翰·罗彬斯，原是当今全球最大的美国「三一」冰淇淋企业的继承人，但他却放弃了这条千万人梦想「最甜美」的道路，因为他发现，揭发今日人类饮食制造者背后错误的真相，并呼吁人们吃得安心、健康，比起吃得纵欲、饱足来得迫切而重要的多了。无疑地，他推动了这项饮食观的革命，将是二十一世纪人类生命反思的新话题。

命运使我们成为手足，
没有人孤独地走完人生的旅途，
我们对他人付出的一切，
总有一天会回报在自己的身上。
——转载自《新世纪饮食》

为饮食的喜悦 翻开新的一页

我生来就置身于伟大的「美国食物机器」里，从小家里就培养我有一天接管当今全世界最大的「三一」冰淇淋企业，年复一年，这成为我生活的目标，也因此，有机会享受到仅有少数美国人努力下才能实现的美国成功梦。我家后院那座冰淇淋甜筒形的游泳池，就是我将来事业有成的一个象征。

但是当做决定的时刻来临时，我说，谢谢，这份工作待遇实在很好，但是我不能接受。我必须拒绝这份工作，因为我的心里想的是另一件事情，不论我多么努力，始终也没办法忽视它。

这不单是我个人的梦想

我有一个比接管冰淇淋事业更甜美也

更有意义的世界梦。这个梦想建立在尊重生命的基础上，所以若是梦想成真时，一切众生皆能分享成功的果实——整个社会的良心很安，因为它不但尊重一切众生，并与它们和平相处；人类能顺应四时的节奏，爱护也照顾自然界；保育而非破坏我们所处的环境，以及有一个真正健康，实行以智慧和爱心为目标的生态系统的社会。

这不单是我个人的梦想，只要你感到整个地球的情势和我们的生命息息相关，也愿意承担、尊重、保护我们生存的环境，这也会是你的梦想。某种程度上，我们分享这个梦，只是没有人认为我们已经做了自己该做的事情，梦想就可成真。

大家大概都不知道改变我们的饮食习惯，对于使这个梦想成为事实会产生

多么大的助力。我们实在无法想像满足口腹之欲，竟然会有这么大的影响力。花几年的时间，我写成《新世纪饮食》这本书，我相信它不单影响了我们的健康。社会的元气、世界的健全，也会影响一切众生的福祉。事实证明，我们有理由感恩，对我们个人有益的，同时也会对其他众生有益，对我们共同依赖，维持生命的整个体系，也很有益。

我对伟大的美国食物机器的黑暗面知道的愈多，愈庆幸自己拒绝成为其中的一分子，更觉得要尽快让大家知道，我们的饮食习惯对整个大环境会产生如何深远的影响。

《新世纪饮食》揭露了隐藏在美国食物后面爆炸性的事实。伟大的美国食物机器的成员，并不希望你知道这些

事实，因为很多情况下，这些事实不是让人高兴的；假使揭露这些事实能使美国更健康，使这世界成为一个更慈悲、能维持更多生命的地方，则虽千万人亦往矣！

晚近数十年，在美国，为供应肉类、乳制品及蛋类而饲养的动物，是在非常悲惨的环境中长大。为了使这些动物在不堪的生长环境下维持生命，愈来愈多的化学药品就用来达成这个目的；荷尔蒙、杀虫剂、抗生素和无数的化学药品，就存在肉类、乳制品和蛋里。这使得今天真正贩卖毒品的毒贩，不必在街上销售，他们控制了今日美国的工厂或农场。

这只是真象的一部分。为美国人提供食物的动物在成长时受极大的苦，你吃这些食物，等于在不知不觉中也成

为使这些动物受苦的一员。成千上万的美国人，就这么快乐地吃下这些食物，每口吞下去的食物，对他们身体所造成的痛苦和疾病，却浑然不知；我们三餐吃的是这些动物的梦魇。

《新世纪饮食》详陈吃下在极端不仁道的生产体制下生产的食物，对你的健康、你的意识及地球上的生活品质会有何种影响。你不必因为阅读本书受益良多，而放弃肉类、乳制品及蛋的食用，你不必非成为素食者才可以关心自己的健康或是证明自己与众生有爱心。本书的重点不在于讨论是否该杀生，而是要你去关注那些动物极恶劣的生长环境。

伟大的美国食物机器的成员，当然不希望你知道这批提供你肉类、乳制品和蛋的动物是怎么长大的，他们也不

希望你**知道吃下这个食物生产体制的产品，对你的健康和整个环境保育会有何种影响？他们明白若是真象公诸于世，舆论的力量会动摇他们企业的基础。**

我决定泄露这项机密

但是我希望大家都知道，我决定泄露机密，这些业者的利益我不在乎，我关心的是大家的健康、幸福和安宁，我们的地球及一切众生的福祉。

吃，应该是一种享受。吃是种享乐，也和自己的生命共享。本书所提供的资讯，可为你饮食的喜悦翻开新的一页，不需要牺牲而有这些喜乐，也因为新饮食习惯改善了健康，而带来更深的喜乐。

晚近数十年里，我们知道很多身体健

康和食物选择间互有影响的事实，人类营养学上终于有很重要的突破，我们首次有了强而有力的科学研究，证明不同的饮食形态影响健康。

我们很早就知道要有「均衡」的饮食，现在终于发现何谓均衡饮食—和我们原先想像的大不相同。成千项采用严谨研究方法所作的现代研究报告指出，传统上宣称三餐需要肉、乳制品和蛋的理论是错的。事实上，一度由于认定肉、乳制品和蛋是良好饮食习惯的基础，造成一般人多量摄食，以致心脏病、癌症、骨质疏松症及其他现代流行病横行。

《新世纪饮食》是用大家都易懂的文字，来介绍营养学最新研究结果的第一本书，本书所报导的研究结果，都注有出处以对读者负责。写书时，作

者也考虑到每位读者的独立自主性，各人有不同的喜好、需要和生化机能；书中并不列出严格僵硬的教条要你非得遵守。

相反地，本书的目的是希望你生活里的任何层面，都能真正的健康、快乐，没有任何勉强。《新世纪饮食》这本书中，没有该做和不该做的教条式清单，书里只是提供帮助 you 选择和享受食物的资讯，使你逐日健康、更快乐。

它告诉你如何预防心脏病、癌症、骨质疏松症、糖尿病、中风及其他现代流行病的攻击，书里也教你如何避免胆固醇、饱和性脂肪、人造荷尔蒙、对「抗生素」产生抗体的细菌，以及无数在我们今天吃的很多食物中可以找到的其他致病药剂。书里的资讯告

诉你，如何享受所吃的食物，却可让你心智清明不受污染。

身为美国人，我们实在很幸运，有条件来选择对自己健康最好的饮食，但对世界上大部分其他的人民而言，他们关注的重点和我们不大相同，他们的重心在於求生存。

《新世纪饮食》告诉你，你的食物选择不但能利益自己，还能造福世界上较我们不幸的人民，不需要做自我牺牲，只要了解，有益健康、美味及更有营养的饮食方式，刚好也是最经济、最慈悲，也对环境污染最少的饮食方式。

注意这项讯息，无疑地，是你今天能做的许多事中，最实际、经济，也有效于恢复自己健康的法子，并可重建众生所依赖的整个生态环境。你自中

获益，人类获益，动物获益，森林、河流、土壤、空气和海洋也无不获益。

由于人感觉孤立并与自然界疏离，造成了今日许多苦难。《新世纪饮食》正是我们和一切众生共存的一项明证，并提供一个方便法来体验这项奥妙的、和众生相通的愈合力，你可以学到如何照顾自己的身体，并改善生活品质。你会发现，你所选择供给你体力和健康的饮食习惯，正好能够“绝非偶然”地减少世界上不需要的苦难，并能保持我们的生态系统。

一旦你改变饮食习惯去和生命最深的生态原则相感应，你会发现得到了大解脱。你会变成更替别人著想，逐渐地能成为世上精神觉醒的一名成员。

我们很少人知道“吃”这项行为，能成为我们关心自己福祉的承诺，同时为建立更健康的动植物生长环境做一有力的声明。从《新世纪饮食》一书里，你也可以知道，用你的汤匙和叉子做工具来达到好好去享受健康人生的目的。其实，你会发现，当你坐下来要吃饭时，你在这个世界上的健康、幸福和日后生活的品质，完全都常握在自己的手里。

当我拒绝成为伟大的美国食物机器里最上层的一颗齿轮，同时也摒弃生活在美国成功梦里的机会，那是因为我还有更个更深远的梦想，我知道，虽然有很多事情使我们失望，许多事使我们采怀疑态度，但在我们共同的心里，我们诚恳地为一个更好的人生及更具爱心的世界共同祈祷。

各位手上拿的这本书，可以使你的这篇祈祷文成为有作用的一把钥匙。

今日美国提供食用动物的生长方式，和我们所祈求有更好生活方式的目标大相径庭，为了让大家都知道这些食用动物所受待遇的深刻意义，我们应该先了解这些动物的本性如何，我们的故事就从这里开始——让我们来看看被人类称为畜牲的这些动物的本性，以及我们对他们的态度。惊人的事情真相可能会出乎你的意料，就像当初使我很惊愕一般。

——约韩·罗彬斯 (John Robbins)

人类虚荣、无礼而认为动物笨，其实人类的聪明才智，不足以了解动物的智慧。
——马克吐温

一本非凡的书

《新世纪饮食》是一本非凡的书，因为作者约韩·罗彬斯（John Robbins）是一非凡的人，他的身世可说带点传奇性色彩。以出生富豪之家而在大学毕业后不要父亲的「冰淇淋王国」事业，与妻子Deo在西亚图附近的小岛上过了七年回归自然的简朴生活。他的独子Ocean即是在那时诞生。

七年期间，他们一家自耕自食，每年所花的钱在五百美金左右，写书的灵感也来自那时；连每章标题都在静坐中浮现在脑海中；再经历三年的「到美国各地实地调查、收集资料」，才有此书的诞生。一书成名后，今日的他，仍和家人住在圣他克斯山脉中的小屋。

《新世纪饮食》是以「环保、爱心和

营养健康」三个角度来看我们的肉食习惯。他以无碍的辩才和周密的数据实证，说服我们选择利己利人也利地球上一切生灵的素食；此书激发了很多共鸣，「拯救地球基金会」因而成立。

几年来，由此基金会所带动的环保运动，遍布全美和澳大利亚、加拿大等地；他儿子Ocean所创办的青少年环保队“**Yes!**”，也在全美向青少年演讲并且办夏令营。

罗彬斯曾说过一则感人的小插曲，现与读者分享。

他在三年实地考察期间，去参观了一所养猪场，老板不是很友善，但晚饭时间到了，他太太邀他一起共餐；边吃边谈，他说：“**我最讨厌搞爱护动**

物运动的人。”空气一时沉重下来。这时老板太太藉机溜到厨房，只留下他们两人互相对看。John Robbins 很小心地问他为什么？这时他眼中有泪，想起童年时的一件事。原来养猪老板出身农家，小时候的玩伴是一只聪明的小猪，他游泳、玩耍。有一天放学回家小猪不见了，晚餐桌上多了一道菜，他难过极了，不肯吃他的“朋友”。他父亲很坚持地说：“不吃就不是我的儿子”。自此他下决心把心关起来，到后来麻木到自己养猪。当新书出版后，John Robbins 寄了一本给他，书一到，他就开始头疼，他一气之下，把书丢到抽水马桶，太太赶紧把书捡起来晒干，劝他看看；直到他看了这书，头才不痛，从此他也下决心不再养猪，将事业卖了，回到他老家，另买农场。

他却又开始养猪，但这次，不是杀它们去卖，而是训练它们玩把戏，让学校的孩子们来和小猪玩，让他们爱护动物。本来猪是最聪明的动物，我们只看它为盘中肉，根本就没有看到这些。

希望《新世纪饮食》能唤醒我们的人性良知，为自己个人幸福和地球幸福，而共同选择以蔬菜、水果、五谷杂粮为我们的粮食。

——雷久南博士
1993写于加州

人类有种无穷尽的能力来使自己的贪婪合理化，特别是和他想吃的食物有关时，更甚。。。。

——克里夫兰·艾摩利 (Cleveland Amory)

这本书太重要了

这本书读完两遍后，我到旧金山炼油厂下的海边散步。海鸥在午后阳光下飞翔，半里外的码头上，一艘油轮把输油管接了起来。望著眼前的景象，我的思绪仍停留在这本书上，脑海突然间浮出一片奇妙的幻相。

这个幻相会在美国人不再觉得吃肉是件快乐的事时变成真的，就比如有一天早上大家醒来，觉得肉类和乳制品都不好吃了。我知道，根据美国人的饮食习惯，这种想法是很荒谬的；假如发生了某种奇妙的事，减少我们对肉类食品的胃口，同时又使我们更乐于享用其他真正有营养、让我们更健康的食品，届时，世界会变成什么样子呢？对我们的生命和所处的世界有何影响？比如说，那艘油轮还会再运送进口原油吗？这些炼油厂还会像现

在这样扩充吗？天上飞的海鸥和我的身体里，还会有像现在这么多的DDT吗？海鸥和我是否能活得久一点，也健康一点呢？

罗彬斯在本书中收集并解析出很多鲜为人知，却很重要的资讯，让我们能够探索可否把幻相变成实相。罗彬斯把晚近医学、农业、经济 and 环境保护界所发表的论文里所提供的实际证据，用一般人可以了解的文字表达出来。让我们可以预知，若是美国人改变饮食习惯不再偏食动物性蛋白质和动物性脂肪，会产生何种结果？

我在海边漫步时就一直在想像著，从幻相变成实相后的结果。

健康两大杀手，将会急速远去
这项改变对改善我们的身体健康，会

有立竿见影的效果；美国人健康的两大杀手——癌症和心脏病的发病率也会急速下降，同理，也可以适用在很多其他的疾病，比如，已经证明其病因和消耗动物性蛋白质与脂肪有关的骨质疏松症，就是很多年老妇女罹患的疾病，我的母亲就是位患者。

我也怕有一天会步上她的后尘，荷尔蒙不均衡而导致的流产，性发展的偏差也会减低，只要我们不再吃充满各种药物的肉类和乳制品；很多神经性的疾病，像新生儿残障是因为摄取杀虫剂和其他化学品而产生，也会因为我们改食食物链中较基本的食物而减少；浓度最高的母乳也不再含化学品，我们可以喂哺下一代而不必忧虑。由于这些毒素侵害到我们的基因，造成不可挽救的伤害，改变饮食习惯也同时改善我们“子孙的子孙的子孙”的健康。

当美国人改变饮食习惯不再吃肉时，对社会、生态和经济上造成的正面影响，将相当可观。我们今天用来喂养牲畜的谷类，可以养活美国总人口的五倍，因此我们可以解除全世界营养不良与饥荒的问题。

我们也发现，何谓「坐下来吃饭时不觉得良心不安」？一旦解除了这种不安，我们才知道那些饥饿者的无言抗议，对我们是多么大的心理负担。同时我们也不再害怕，因为在半自觉里，我们一直都知道以往各地生活习惯的极端化，把整个地球变成一个引火球，蓄存所有的怨恨与绝望，总有一天会导致战争。改变饮食习惯可以使我们呼吸更顺畅些，和「所有」的兄弟姐妹能再有「情同手足」的感觉。

世界上由于放牧而砍毁的森林，因此

得以继续生长。因为根据研究报告，砍伐树林的目的主要在于放牧牛羊；生产氧气的树林因此不再成为生产胆固醇的牛排的牺牲品。

用水的危机也得以舒缓。只要我们不再喂养牲畜来绞它们的肉做汉堡，我们会发现牧场和农场是水质源的最大用户，灌溉和发电的水量可以增加一倍；同时，改变饮食习惯后，可以减少以往生产食物所需百分之九十的燃料。节省了水资源和其他能源的消耗，对进口石油的依赖可以减低，也不必急著兴建核能电厂。

食物和医药费下降，个人储蓄自然上升，资金充裕可供货币市场应用，再加上减少进口石油后减轻外债的压力，利率也会降低。

在无肉的饮食里，较不明显却对心理有深远影响的，也许是大家解除了对其他动物残忍虐待而生的那种歉疚的心理负担。少数人有机会目睹，在农场和屠宰场，人类如何置动物于死地，然而大多数的人对动物被宰前遭受何种待遇，其实心里都有数，明说出来会让人消化不良。

我们现在可以明白吃下去长期处于痛苦和恐怖状态下的动物，会产生什么样的影响，由于业者所使用，大量生产肉类的新方法不为一般人熟知，我们无法完全明白牲畜在整个生产线上所遭遇的虐待和痛苦。少数的人了解牛、猪和鸡在这种不健康的环境里成长，他们本能的反应是在体内分泌肾上腺素，我们吃肉时也吃下鸡的愤怒，猪和牛的恐惧，停止食用其他动物的恐惧和愤怒，对我们的身体健康、

人际关系，甚至政治信念，都是有益的。从现在开始，我们尊重其他的生灵，如此会使我们更尊重自己。

找到这个方法，忍不住笑了出来
在海边的岩石和浮木间行走时，我自忖“这些想像太漫无边际了，是荒谬的乌托邦理念。但这同时也很清楚地告诉我们，应该这样过日子”，可是该用什么方法来改变大家对肉食的嗜好，改吃真正对身体健康的食物呢？一路想著，我突然忍不住笑出来了，因为我已经找到这个方法，那就是我刚刚才读完的这本书。

有人说，光靠提供资讯不足以改变行为模式，但本书所提供的资讯和读者的感情与自我利益密不可分。十五年前这样的考虑就使我们全家不再吃红肉了，当时我们关心的是世界饥荒，

因为需要十磅的谷类才能生产一磅牛肉。当时我们不觉得不吃红肉是中牺牲，如今我们感觉身心更舒畅，购买食物的花费减少很多。

现在我更明了。读了罗彬斯的这本书后，是为了更好的目的使更多人改变饮食习惯。我们和很多朋友一样，一度乐于享用烤肉、烤牛肉。腌猪肉、蛋和每个礼拜天都吃鸡的生活方式，现在我们既不觉得是自我牺牲，也不想大肆宣扬，就改变饮食习惯了。

但是一直到我读了这本书之后，才了解情势相当危急。这本书告诉我们，肉食的饮食习惯和当今流行的癌症、心脏病和其他疾病间的「因果关系」。本书同时揭露肉食习惯在目前枯竭的水资源、表土流失和森林砍伐的生态危机中所扮演的角色；书中详细说

明为了生产肉类，大量毒素排入整个环境里，而我们吃这些肉又增加中毒的机率。摄取食物链上层的食物，现在看来是个恶性循环——一方面我们加诸于环境和其他动物的化学品用量呈几何级数成长，而另一方面，身为消费者的我们，对这些化学品的抵抗力日益低落。

诚如罗彬斯所言，这本书不容易写。他不但揭发我们整个社会对其他动物和人类本身所做的恶行，同时也揭发了许多骗局。在罗彬斯称之为“伟大的美国食物机器”中所提供的资讯，对肉类和乳制品业者有力地提出两项公诉——他们采用残忍和危险的方法生产食物，同时提供错误的资讯来掩盖真相。经由肉类和乳制品业者所制作的广告，特别是分送到各公立学校的“教材”，这些业者灌输我们错误的

日常乳制品消耗量及推广的资讯，使我们铸成寿命减少的饮食习惯。

罗彬斯在揭发业者的败德的行为时，乃秉持著成为美国传统具有勇气的示警人，如同提倡保护消费者意识的罗夫。奈德（**Ralph Nader**）与反对滥用杀虫剂著有《寂静的春天》的诺贝尔奖得主理查。卡森（**Rachel Carson**）。他所传递的讯息，虽讽刺却又十分贴切——因为传讯的人是美国最大冰淇淋公司的后裔。

本书最大的贡献在于告诉读者，我们日常所需的蛋白质远较我们想像的低。很多人为了想在这地球上活得更自在点而不再吃肉，却以为要用同量的乳制品或蔬菜蛋白质及混合谷类和豆类，来补充肉类蛋白质。

莱皮 (Frances Moore Happe) 在她具有历史性的《小行星上的饮食》 (Diet For a Small Planet) 首版中告诉我们如何去做，罗彬斯的书也提供相同的贡献，书中的数据使我们相信，日常所需的蛋白质远较旧日所宣传的低。

罗彬斯采用诸多医学研究文献，内中包括莱皮本身对《小行星上的饮食》所作的研究和修正，都有力地反驳对蛋白质的迷思，在在都证明我们不但可以减少摄取蛋白质而生存，还可以活得更健康些。举例来说，减低蛋白质摄取量就可减少骨质疏松症的发病。

这本书太重要了

我也很高兴本书并不是在说教。对我们个人、家庭、社会和整个星球的健康

康来讲，这本书太重要了，罗彬斯并没有责怪或教训任何人，他只是让我们分享他对生命的大爱及其他生物——也包括对人类——的尊重；跟著他一起卧游，当他诚实地描述在伟大的美国食物机器中所见所闻后的震惊与痛苦时，他明智地让读者自己去决定日后应采取何种生活方式。

本书的书名也很合适，现在正有一个新的世界诞生了。我在国内各地旅行是，不论在大城市或小乡村，教堂或是学校，碰到的人对暴力、疾病和人际间的疏离感都很厌烦，他们想要创新，建立一套新的生活方式，使自己的生命健全且有意义。这个新世界重视个人品德、自由和正义的价值观，这也是美国在立国之初所揭櫫的理想。

这个新美国也会和一切众生分享这些

价值观，惟有如此，大家才可以继续生存下去。未来新世界厌弃消耗全球过半数资源的生活方式，也厌于健康状况不佳；因此，我想我在海边漫步时的幻想，也许并不那么遥不可及了。

——琼娜·梅西
(「核子时代之绝望与个人力量」作者)

人们得以手足之情的对待这片土地上的动物，因为任何发生在动物身上的遭遇，迟早也会降临在人的身上，我们彼此息息相关。

——西雅图酋长

蛋白质王国的起落

「想想集中在一个橡树子里面惊人的精力！你把它埋在土里，它会爆出一棵巨大的橡树来。可是你若埋的是一头羊，除了腐败之外，什么也没有！」

— 萧伯纳 (Geroge Bernard Shaw)

「你把一个苹果，一只兔子，一个婴儿一起放进一个摇篮里，如果这个婴儿把兔子吃了，而拿苹果来玩，我买一辆新车给你。」

— 哈威戴蒙 (Harvey Diamond)

我现在坐在小学的课室里。老师正拿出一个很美丽的、彩色的图表，告诉我们要吃肉、喝牛奶，还有摄取很多蛋白质是非常重要的——一件事。

我听著老师说话，看著那个图表，事情好像很简单。我相信我的老师，因为我可以感觉到她也相信她自己说的话。她很诚恳，是个大人，另外，那

个图表装饰得很漂亮，看起来很有趣，这一定是对的。

蛋白质，我听到了，是很重要的，蛋白质，需要很多，而且你只能自肉类、蛋及乳品里才能得到上好的蛋白质。那就是为什么（在第一百七十一页图表上）他们占了四组基本食物中之两组。

那天中午，我想对自己及整个世界做件好事，因此把那星期剩下来的十分钱零用钱，买了另一盒牛奶。

现在我是一个成人了。往回看，我知道我的老师已尽她所能在控制教室，同时教一些基本的东西。当有人把可以吸引班上学生的注意力并且帮她减轻负担的教材交给她时，她是非常感激的，她从来也没有怀疑过制作这些

教材背后的政治因素。她，还有我们这些小萝卜头是无法想像那些美丽的图表，是庞大的肉类及乳品工业花大把钞票游说议员的结果，我们也无法想像很多个百万元的美金被花在这些美丽的图表上。我的老师相信她是在教我们，而从来未怀疑过自己是被用来为一些企业做宣传。

我们无知而又深深被吸引住了的小心灵，像海绵一样把老师所“教”的全部吸收起来。从那时起，就如同那些企业所计划的，我们大多数人就一直一厢情愿，毫无疑问地成为肉类及乳品的忠实消费者，即使我们当中有少数人后来也试过吃素，可还是不时被老师的声音及那美丽的图表所困扰。当事情不是很顺利的时候，在我们心里就会有一个声音悄悄说：“也许你的蛋白质不够……。”

往前走，往前走

当然啦！只因为四组基本食物的观念是全国蛋理事会（National Egg Board），全国乳品委员会，还有全国家畜及肉类理事会（National Livestock and Meat Board）所提倡的，并不就表示那是错的。只因为我们班上有广告商出现，并不就表示他们说谎。

可是这倒是表示他们的动机没有我们想像那么单纯，而且他们对我们教育的「关怀」，也是比我们所了解的还要自利些，这也可能使得无条件接受这「真实」教材，并拿来教我们的智慧，蒙上阴影。

这也可能表示，举例来说，我们应该向比较不存偏见的资料来源咨询请教，而不是一味接受蛋、肉类理事会，或者其他为了利用那些美丽的图表来

传达特定讯息，而不惜对有关单位施以政治及经济压力的利益团体所提供的教材。

我已经知道全国乳制品委员会是提供「营养教育」教材给学校的首要者，我也看到很多机构用数千种不同的方法来提高肉类的消耗量，是怎样左右我们的「营养学教育」，这使我不得不怀疑，我们是否在所需蛋白质方面被误导了呢？

我不是很确定。因此我转而查看不存任何偏见，最近的科学研究报告，希望能对我们所确实需要的蛋白质有比较正确而深入的了解，这些报告都是没有产品可卖的团体所发表的。

我发觉，并不是所有的营养权威都同意于一个我们每日所需的蛋白质量，

可是根据他们计算的结果倒是有一个特定的范围，这个范围就是我们所需的蛋白质应占每日所需总卡路里的百分之二点五到百分之八。这些数字并不是最低的所需量，而是营养权威所推荐的所需量，而高的数位已经包括为了预防例外情形而设的宽额，（见一百七十六页图表）。

有趣的是，我发觉在科学界有很多有关这个宽额的争论，并不是每个人都认为有设立宽额的必要。大卫·鲁宾（Dr. David Reuben）是一个很热诚的营养评论家，他代表很多消息灵通的科学家们发言，当他被问到什么人会用到那额外的百分之三十时，他说：

“那些卖肉、蛋、乳酪、鸡肉，还有其他声望很高而且昂贵的蛋白质来源的人。提高你所吃的蛋白质量百分之

三十，他们的收入就成正比地提高百分之三十。同时，当你很愉快地经由小便排出当天所吃下多余的蛋白质时，下水道及化粪池里也增加了百分之三十的蛋白质，这却剥夺了世界上饥童赖以活命的蛋白质。附带的，你还需要为这些永远用不到的蛋白质多付百分之三十费用。如果你是一个中等的美国家庭，你大概会为了要多吃这些用不到的蛋白质，而每个月多花四十元美金，那相当约每年增加蛋白质供应商三百六千万美元的收入。”

其他的权威人士则认为，这百分之二十的宽额，对少数蛋白质需要量特别高的人来说，是很重要的。但是若我们能将生化特质加入考虑就不会有争论了。很明显的，有些人因为他们生化特质的关系，需要用到那额外的百分之三十；同样地，也有些人的需要

是低于标准百分之三十。还好的是，我们并不需要找出一个人人适用的数字。

罗吉·威廉是一个生物化学家，也是营养学研究专家，他对增加我们对生化特质的了解之贡献，恐怕非其他科学家所能及；他说，我们人所需蛋白质量的差距可能高达四倍；有趣的是，这四倍差距的范围正好包含了特殊例子的科学想法。若我们再加上需要量极高的人，那么就一个自百分之二点五到百分之十的范围了。科学知识告诉我们，绝大多数人所需要的蛋白质量是包括在这个范围之内。

大自然似乎也会完全同意，人类的母乳提供的卡路里有百分之五来自蛋白质。大自然似乎在告诉我们，成长最快的小婴儿们需要最高量的蛋白质，

而这个看起来不是很高的百分之五，却是最适合的。（参考第一百七十五页图表）

假如我们是需要量特别高的人该怎么办？

但是假设我们的生化特质是属于那种需要极高量蛋白质的呢？假使我们是落在前述范围最高的那头呢？难道我们不能为了获得足够的蛋白质而吃肉吗？如果不吃肉，难道我们不需要蛋及乳品类吗？

这些问题的答案已用图表的方式呈列在本书第一百七十六页，这个图表显示了各种非肉类、非蛋或乳品类食品取自蛋白质的卡路里百分比。

假使我们的蛋白质需要量是在所推荐

的范围里最高的，需要整整百分之十的蛋白质，那么除非我们打算只吃水果及蕃薯过活，否则蔬菜类所提供的蛋白质就足够满足我们的需求了。如果我们只吃糙米，而我们的生化特质又需要最高量的蛋白质，那当然会有蛋白质不足的情形。

但是，假若我们除了糙米之外再加一些豆类及青菜，那就足以满足我们的需要而没有求诸动物性食品的必要；即使我们的所需量极度的高，也是如此。

如果我们只吃小麦（蛋白质含量为百分之十七），或燕麦（百分之十五），或是南瓜（百分之十二），我们就已经可以获得超过需要量的蛋白质；若我们除了卷心菜（百分之二十二）之外什么都不吃，所获得的蛋白质也超过最高需要量的一倍以上。

事实上，若我们只吃低贱的马铃薯（百分之十一），我们还是可以有足够的蛋白质；这并不是说马铃薯是很特殊的高蛋白质来源，不是的。几乎所有的可食植物都可以提供更高的蛋白质，这只是表示我们所需要的蛋白质量是多么的低。

在某些时候，曾经有人被迫只吃马铃薯与水过活。我不会推荐任何人去试这种饮食，但是在很贫乏的情况下有人这样过日子。那些只靠马铃薯与水维生的人，在一段很长的时间之后，并没有显示任何蛋白质不足的迹象，但是他们却患有其他维他命不足的现象。

学习为肉类及牛奶欢呼

我又回到了我的小学课室。老师正在告诉我们这些小萝卜头们，动物蛋白质比植物蛋白质好，动物蛋白质是唯一「完美」的蛋白质，听起来好像不错。我已经学会了替电视节目中的「好人」加油，现在我学到了「好的」蛋白质只来自肉类及乳品类，我在心里为肉及牛奶大声欢呼。吃午饭时我真希望妈妈放更多的腊肠在我的三明治里，那样我打橄榄球时才会有力气，才会打得好。

之后我得知，认为动物性蛋白质比植物性蛋白质来得优异的信念可追溯到一九一四年，那时奥斯本（Osborn）和曼德尔（Mendel）对蛋白质需求做了一些最早期的实验室研究。他们用老鼠做研究（还有一些在道德上我无法赞同的研究），发现老鼠在食用肉

类蛋白质时，成长速度比在食用植物性蛋白质时来得快。

不久之后，研究员开始将肉类、蛋，还有乳品类列为“A”级蛋白质，植物类蛋白质为“B”级。

一九四零年代所做的实验，进一步澄清了这件事，研究员发现了十种对老鼠的成长非常重要的氨基酸。如果将任何这些物质自老鼠的饮食中拿开，老鼠的成长就会受到影响，实验室的试验找到了这些氨基酸最佳的搭配比例，在这种比例之下老鼠长得最快，而这些例子与在动物性蛋白质中所找到的非常接近，尤其是在蛋里找到的。

我们不可能拿人来复制这个试验，因此我们现在知道老鼠成长的最佳氨基

酸模式，可是我们没有适用于人类的相同资料。

基于我们所发现的老鼠的资料，有些研究员就假设这种最佳的基本氨基酸搭配模式，既然能让老鼠快速成长，对人类来说应该也是最好的。对一个态度认真的研究员来说，这仅为一种工作上的假设，给我们一个方向去继续研究而已。可是呢？全国蛋理事会藉这个机会大肆宣传，积极推销蛋是理想的蛋白质食物这个观念。

非唯蛋理事会如此，乳品委员会、家畜及肉理事，还有所有其他的机构（目的在推广动物食品的销量），都加入了这个活动，他们似乎不太关心小细节，譬如这个资料只在老鼠身上证明过。

经过他们以雄厚的财力做后盾的努力，动物蛋白质比植物蛋白质优异的观念变成了美国正式的营养教条。若有人不与苟同，那个人就被视为某种神经病、狂热分子或疯子。

小行星上的饮食

在一九六零年代的晚期，一个叫法兰丝·摩尔·莱皮（Frances Moore Lappe）的女人写了一本很有影响力的书，叫做《小行星上的饮食》。她接受了「在动物性蛋白质中找到的氨基酸比在蔬菜中找到的要优异，因而对人类较为有益」的假设，她也接受了在蛋里找到的氨基酸是可以做为衡量其他蛋白质的最终标准。

可是她又说，若把蔬植类以某种方法混合起来，这些次等的菜类氨基酸会产生一种很接近理想的蛋白质，而在

很多情况下（感谢蛋白质可互相合作增强的特性），混合起来的菜类蛋白质比肉类蛋白质还要有价值。

莱皮很欢喜地发现，几乎所有传统社会都各自发展出一套将菜蔬蛋白质混合起来的饮食方式，使得所产生的氨基酸模式非常接近最理想的蛋氨基酸标准。因为她已经接受了蛋氨基酸为最理想的氨基酸模式，她在那些传统的饮食方式里看到了人类即有智慧的运作。

在拉丁美洲，人们将玉米面皮与豆子合著食用，或者是米饭与豆子。在中东，是保加小麦（**Bulgar Wheat**）与鸡豆，或者皮特饼（**Pita Bread**）与汗默（**Hunmus** 用鸡豆与芝麻做成）。在印度，是米饭或小麦薄饼与扁豆。在南中国、日本及大部分的印度尼

西亚，是黄豆类与米饭。在中国的北方是黄豆类与小麦或小米。在韩国是黄豆类与大麦。

莱皮对混合蛋白质的狂热是具有传染性的。她的书写得非常动人，并且还用一些图表来表达蔬菜类蛋白质合在一起食用时，是如何互相补充并增加整体营养价值的细节，使得所增强的营养很接近蛋的标准。另外，她让人了解了以肉类为中心的饮食是多么的浪费，而且这种饮食方式有如何剥夺了数百万人所赖以生的要素。她打开了当时人们心灵深处而有力的泉源，她的书卖了三百多万本。

很多人的营养观念在这之前是受乳委会督导的，现在他们首次有机会看到科学证据显示，他们不必为了要得到最好的蛋白质而非吃肉不可；无数人

不再认为只有动物性蛋白质才能满足他们的日常饮食需要了。

可惜的是，莱皮并没有真正考虑到蛋是否真是最上等的蛋白质。她显然并不知道把蛋列为最上等蛋白质只是以老鼠，而不是以人类做试验的结果。

但是，南深·普里德根（**Nathan Pritikin**）是很多看到这个缺点的营养学家中的一个。南深的长寿中心（**Longevity Centers**）所提供的饮食辅导，是出奇成功的心脏病预防及治疗的基本因素，他看到太多的临床证据指向不同的结论，因而无法苟同「蛋是最上等」的说法。

虽然莱皮写《适合一个小行星的饮食》的精神，颇值得赞赏，很多专家同南深一样觉得因为她的出发点是不对

的，因而结论也难免混淆视听。他们觉得，因为她对蛋白质互补性的热忱，使她在无意中将「没有被补助的」蔬菜蛋白质的价值降低了。

南深说：“很不幸的，这本书在过去几年中是最容易导人，误入歧途的文件。这书给人一个印象认为，蔬菜蛋白质没有足够的氨基酸。”

事实上，莱皮从未说过我们必需把多种蔬菜蛋白质合并起来才能得到足够的蛋白质，她只是说若我们把它们合起来用，所得到的效果很近于蛋，而且通常比肉类的还好。很明显的，她无意要使没有合并的蔬菜蛋白质蒙上阴影，她写这本《小行星上的饮食》，专门来告诉人吃肉的习惯是多么的浪费，而且动物性蛋白质并非必要的。

出版了一本「几乎全新」的版本
但是很讽刺的是，这本书的畅销正好被拿来加强动物蛋白质较为优异的观念，虽然现在有很多人了解了，若经过小心的合并，植物蛋白质亦颇具竞争性。很多她的读者认为，若你不食用动物蛋白质，那么你最好有一个化学博士的学位，而且放一个计算尺在厨房里。很多人觉得在做饭前必要查过氨基酸表及食物合并图。

然而同时，莱皮自己的知识也增加了，而修正了她对没有被补助蔬菜所做的价值判断。她认为她在书中对蛋白质互补性的强调是用错了。因此她重写了《小行星上的饮食》。在一九八一年时，重新出版了一本「几乎是全新」的十周年纪念版本。

现在，她说：“在一九七一年时我强

调蛋白质互补性，是因为我认为要得到足够的蛋白质唯一的方法就是创造一种像动物蛋白质那样有用的蛋白质。在对抗肉类是唯一高级蛋白质的神话中，我却强调了另一个神话。我给人一个印象，就是若要不吃肉而还能获得足够的蛋白质，对食物的选择就必需要很小心。

实际上，那比我想像还要容易做到……。我帮忙创造了一个新的神话——若不吃肉而想得到你所需的蛋白质，你必需很谨慎地混合非肉类的蛋白质来源……。若能有一个健康、有变化的饮食，我们大多数人不需担心蛋白质互补性的问题。”

已经成名的人愿意把自己拿来作公开的修正，是很难得的，特别是所修正的正是使她成名的因素，我不能不钦佩这种人的正直。很明显地，莱皮相

信她早期对混合蛋白质所做的强调，是没有必要的。

在一九七一年发行的初版《适合一个小行星的饮食》里，全书两百八十页里有两百多页讲到的是蛋白质合并如何又如何之事。在一九八一年的版本里呢，全书四百五十五页里只有大约六十页谈到这个事情，而其中又大部分是在解释她的想法如何改变的。在原书占了大部分篇幅的蛋白质互补性细节，修正后的书里被贬成一个短短的附录，放在书的后面。

在新的《适於一个小行星的饮食》里，这个把植物性蛋白质互补的观念带入这个世界的女人，尽了她的全力来告诉人，那是没有必要的。

她在书里有著：“如果我们摄取足够

量的卡洛里，我们可以很确定所摄取的蛋白质是一定够的……。要证明这点，最简单的方式就是，列出一种大

家都认为缺乏蛋白质的饮食，然后看看，若把所有食物的蛋白质含量加起来，是否达到国家科学学会（*National Academy of Sciences*）所推荐的数量？”

然后，她提出一个一天份的食谱，没有肉类、没有乳品类、没有蛋、也没有蛋白质补充品，她说：“即使不去考虑因合并互补性而改良了的蛋白质使用性，这个食谱并没有超出卡路里的限额，可是所含的蛋白质是足够的。”

莱皮所假设的这个食谱（见一百八十五）页，是给一个一百二十八磅重的

女人用的，它包含了五十七点七公克的蛋白质，远超过国科会所推荐适用于这种尺寸女人的四十四公克。她指出，即使承认动物蛋白质是比较优越的，然后完全忽略任何可能得自混合植物蛋白质的益处，她所拟的食谱还是能很轻易超出标准需要量。

男人可能会怀疑他们是否能在这种方式下获得足够的蛋白质。他们会，因为卡路里的需要量是与蛋白质的需要量成正比增加的。重要的是，得自蛋白质的卡路里只占卡路里总摄取量的「百分比」。

男人所摄取的卡路里按比例会比菜皮一百二十八磅重的女人多，那么他们所获得的蛋白质也自然会按比例增加而满足他们的需要。稍早我们提到一个自「百分之二点五至百分之十」蛋

白质所需要量的范围，应该涵盖绝大多数人的需要量。莱皮所拟的食谱里超过「百分之十一点五」的卡路里是来自蛋白质。

不可思议的，被过分宣传的蛋

当来自蛋白质研究的新证据出现时，莱皮并不是唯一一个改变主意的人，态度最谨慎的科学刊物也同样被说服了。医学杂志《兰斯特》的社论这样说

：“在以前，植物蛋白质被列为次级，同时也被认为是低于第一级的动物蛋白质，可是这种区别，一般说来已被抛弃了。”

我们又如何来看这种转变呢？即使我们接受了这个可疑的假设，认为蛋是人类最佳的蛋白质标准，我们是否仍能不经由肉类、蛋及乳品类而获取足

够的蛋白质？这整个「摄取足够的蛋白质」事件，有没有可能只是一个来自于我们集体想象力的无稽之谈？而我们的想像力又是除了肉类、蛋及乳品业者的宣传外，没有其他基础做后盾？虽然不可思议，事情似乎就是如此。国科会的食物营养局绝非营养学急进派的大本营，他们对不吃乳品、蛋及肉类的人，有如下的评语：

“世界各地的纯素食者都有……绝佳的健康。”

一组哈佛的研究员在对纯植物饮食加以调查后发现：

“除非求助于大量的糖、果浆以及其他基本上不含蛋白质的食物，否则要找到一种能使我们蛋白质不足的植物类饮食，是很难的。”

刊登于美国饮食协会杂志的一篇临床报告比较了肉类、食蛋及乳品的素食者，以及纯素食者所摄取的基本氨基酸。这项研究提高了每一种氨基酸的

蛋白质需要量到怀孕妇女及正在成长的青少年都适用的程度，他们发觉这三种饮食所摄取的蛋白质，不但足够而且远远超过——“每一组都超过需要量的两倍，而大部分都超出很多。”

在一个美国科进会（American Association for the Advancement of Science）的年会上，著名的营养学家约翰·夏芬宝医生（Dr. John Scharffenberg）做了一个大型演讲，事后演讲稿被印成书出版。他似乎并不觉得「摄取足够的蛋白质」是一个问题：

“让我特别强调，要设计一种可供一个活跃的成年人，卡洛里足够，却缺乏蛋白质的合理饮食，是很困难的。”

很多人认为，南深普里德根是现代营养学最先进的专家，到过他的长寿中心的人数以千计。有些人是坐著轮椅来的，或者正准备要做心脏冠状动脉旁管手术，很多人在一个月后就可慢跑，大多数人有着非常大的进步。

南深计划的重心是饮食。他说：“素食者经常问到有关摄取足够蛋白质的问题。可是我真的不知道有那一个营养专家可以设计一种天然的饮食，只需要百分之六的卡洛里来自蛋白质……而在一般的饮食里要低于百分之九，几乎是不可能的。”

看起来好像大自然要我们有充分的蛋白质，因为我们只要在觉得饿时吃够量的任何天然食物，就几乎不可能有缺乏这个重要营养成分的情况发生。

我们是否去分辨某一种蛋白质比另一种来得优异，这并不重要、不论我们的生化特质如何，这些证据都趋向一个结论，那就是，即使没有肉类或蛋的蛋白质补充，我们都一样可以得到足够的蛋白质。

我承认有时候我很难接受这些事实。因为我曾被一股很强的力量洗过脑，在情绪上也很难舍离蛋白质的老观念。可是不带情感地来评估这些证据，使我不得不做这样的结论：素食者，包括连蛋及乳品也不吃的人，如何获得足够蛋白质这个「问题」，实际上是一个「非问题」。

无蛋白质饮食

事实上，想要刻意设计出一套蛋白质不足的饮食，研究人员时常遇到很大的困难，因为虽是可以做到，但绝不是容易的。同样地，素食者也有可能会有蛋白质不足的情形，可是一定要特别做一些事情，下面就是可使蛋白质不足的方法：

一、吃大量的垃圾食物。

这样的「食物」包括：高油脂、精制及再制品、大多数甜食，还有过量的酒精，这些东西只给我们「空」卡路里。这些卡路里提供短暂的燃料，但不滋养我们的细胞或器官。它们几乎不提供维他命、矿物质、蛋白质或纤维，而包含了很多油脂、糖、苏打饮料、白面包、糕饼，或者还有油炸食物的饮食大概会导致蛋白质

不足，以及其他各种我们所需养分的不足。

二、只吃水果过活。

我们大部分人不会考虑把水果当主食，所以不必担心这个，但是有一些人想成为「果食者」，通常他们这样做的原因，总是宗教上多过于营养上的考虑，因为从营养学观点来看，只吃水果的饮食可能缺乏蛋白质。

三、只吃少数几种蛋白质含量低的农作物。

在美国这几乎是不可能的，但是在西非有些地方的主食是树薯，所提供的蛋白质只有百分之二。可悲的是，那里的人有时没有其他东西可吃，有些因此有蛋白质不足的情形。

四、如果只喂婴儿谷类及蔬菜，他可能会因为消化系统没有完全发育，而无法吸收足够的蛋白质。

一些研究报告指出，马铃薯可以供给百分之百婴儿所需要的蛋白质，但谷类则不行。当然啦，如果婴儿是喂母乳，就不需要担心了。

五、另外一个会使素食者欠缺蛋白质的方法就是挨饿。

如果你吃的不够，你当然得不到足够的蛋白质，你当然也不会有足够的碳水化合物、维他命、纤维，或者是矿物质和任何其他的东西。这种情形，很令人悲痛发生在世界上最贫穷的地方，叫做瓜夏尔克儿（Kwashiorkor）。可是当有人饿死时，我们并不需要什么好听的名词。

长得高大又强壮

我又回到小时候的课室里了。我的老师正在告诉我们这些小孩子，如果我们想要长得高大而强壮，我们最好吃很多蛋白质，而且如果我们很用功的读书、做事也玩得很厉害的话，我们会需要更多的蛋白质。

我在想我的超人漫画书，想起了查尔斯·艾特拉斯（Charles Atlas）在书背面的像片，他雄壮的肌肉及生动的活力。我半眯着眼睛，下了很大的决心不去管我对烤肉糕（meatloaf）的厌恶；有些事情是比味道好不好还要重要的。

我们大多数人，很自然的，还是相信老师所教的。但是有一个人并没有同流合污，他是一个也许能惹得起查尔斯的人。我讲的是阿诺·史瓦辛格—

-- 男人肌肉发展最真实的象征。

在他写的《亚诺的男人健身》（Arnold's Body Building for Man）中，他说：“现在的年轻人……他们做健身运动时都有做得太过火的倾向，吃含蛋白质高达百分之五十到七十的饮食——我觉得完全没有必要……我的基本饮食程式是：每两磅体重吃一公克蛋白质。”

这个程式与我们前面谈到的所需蛋白质范围是吻合的。若按照阿诺所建议的蛋白质限额，你不去吃肉类、蛋或乳品类都不会有问题。若你只吃青菜花，我可能会怀疑你是否脑筋有问题？但是你所获得的蛋白质会是四倍于阿诺建议的限额。

至于体力消耗与蛋白质之间的关系，

又一次的，我的老师并没有说得很对。我们确实需要蛋白质来取代酵素，重建血球，生长毛发，产生抗体，以及履行一些其他的任务。但是当我们做体力的劳动时，对蛋白质所需求几乎不会比平时多。如果我们很认真地工作或玩，我们会需要更多的碳水化合物来燃烧而不是蛋白质，因为碳水化合物提供燃料。

一个接一个的研究报告发现，在激烈的体力劳动时，蛋白质的燃烧不会比在安静休息时来得高，这就是为什么大卫·史考特可以创下三项持久赛世界记录而不必吃大量的蛋白质；还有为什么色斯托林·内尔斯可以在一天之中游四点八英里，骑单车一百八十五英里，且跑了五十二点四英里，而没有吃肉、乳品、蛋或添加任何种类的蛋白质补助品在他的饮食里。

如果我们消耗额外的体力我们就需要额外的蛋白质 - 这个为人普遍接受的概念，事实上是整个「蛋白质神话」的一部份，那些从我们的肉食习惯中获利的人，把「牛肉给我们体力」这个观念，神不知鬼不觉地塞入我们脑子里。

这个观念在我们还是小孩子时就深植入我们心中，对很多人来说，已成为我们精神领域的一部份，因而我们知道那一定是对的。理所当然地，我们把这观念看做不争的事实，就如同很久以前，人们想当然而认为地球是平的。

可是现在，连一向保守，从不愿采取偏激、与人争论立场的国科会也说：

“没有什么证据显示，体力的活动会使蛋白质的需求增加。”

现代营养科学很清楚地告诉我们，我们需要的蛋白质可以很轻易地被满足，可是我们很多人还是甩不掉内心深处对蛋白质不足的恐惧感，深怕如果没有摄取足够的蛋白质，会使我们看起来像营养不良的饥民。

因为在很小的时候就吸收了这种恐惧感，它已经变成我们精神心理基础的一部份，我们成了德国谚语活生生的例子：

“一个老的错误总是比一个新的事实，还要普遍地为人接受。”

我们已经着了蛋白质的魔了，所付出的代价是无法估计的。我们拿巨量的谷类来喂家畜，而这谷类是可以拿来喂这个世界的饥民的。我们也毫无必要地使动物受极大的痛苦，我们更是很认真地危害了我们的健康。

虽然我们明白任何东西过多都会有害，不论是阿斯匹林还是酒精、食物、性或是阳光，可是我们很少将这种理解用到蛋白质的摄取上。我们是那么害怕得不到足够的蛋白质，以至忽略了越来越多的研究报告指出，吃太多蛋白质的严重后果。

骨质疏松症的恐慌与喝牛奶

如果我的小学老师到现在还活著，恐怕已经六十几岁而且满头白发了。她如果像大多数这个年龄的美国妇女一般，那她的「老骨头」会跟以前很不一样。她也许随着年岁的增加背也驼了，个子也比以前让我们抬起头仰望时矮的多了。

事实上，若她真如其他同龄的美国妇女一般，那她的「老骨头」可会比以前差很多。这些老骨头因为失去了大

量的矿物质，尤其是钙，而变得易碎、无力而不稳。

停经后的妇女因骨骼矿物质流失而导致长期背痛是很普遍的，同时她们经常容易骨折。她们通常都会变矮，背越来越驼，因为被削弱了的脊椎就是无法支撑身体的重量。很不幸的，这种挤成一团的身体形态不单单只是不好看而已，内部的器官因为增加的压力而无法正常发挥它们的功能。

我很喜欢我的老师，说什么也不愿这种病发生在她身上。可是在美国整整百分之二十五的六十五岁妇女，骨骼矿物质的流失（叫做「骨骼再吸收」）情况非常严重，甚至还为此取了一个临床医学名称叫做「骨质疏松症」。

技术上说来，若一个人被诊断为患有这种病，那么她一定是已经失去了百分五十到七十五的骨质。在这个国家里，每四个六十五岁的妇女中就会有一个已经失去了百分之五十的骨骼密度。今日，死于骨质疏松症的人比死于乳癌及子宫颈癌的人加起来还要多。

很不幸的是，钙及其他矿物质的流失，是一个缓慢渐进的过程，要持续一段很长的时间之后症状才会显现出来，没有红灯一闪一闪地来警告我们身体里的钙质开始流失了，而且通常直到牙齿脱落了，齿龈退缩了，或者一个摔裂的臀部显示骨头变得像粉笔一样易碎的时候，才变得明显。

这种骨架逐渐侵蚀的最终结果，就是缺乏钙的骨骼在最轻微的刺激下，都

可能折断，即使是轻轻的一捏，都可能使肋骨折裂。

骨骼的密度虽然渐渐失去却很难察觉，一直要等到悲剧发生才会知道。原因之一是，即使在最严重的疏松情形下，血液里钙的水平还是很正常。以身体的需要来排列的话，血液的钙水平绝对是比骨骼里的钙水平来得重要，我们的身体需要钙在血液里来做一些维持生命所必需的运作。

例如控制肌肉收缩包括心脏、血的凝结，传送神经冲击，还有其他极度必要的工作，当身体为了某些原因需要补充血液里的钙质时，它就把骨骼当做是储存钙的银行，然后通过一系列的生化反应，一张「支票」就自银行里把钙提出来了；我们的身体从骨骼里把钙提出来以供应血液的需要。

我以前一直认为，骨质流失钙质的原因是我们摄取的钙不够，乳委会是最先提出这个看法的发言人，他们提供的解决办法并不让人感到惊讶——就是多喝牛奶及多吃乳类产品。

事实上，乳品工业最近花了很多钱宣扬这个观点，而且看起来似乎是正确的推理。但是现代的营养学研究报告清楚指出这样的观察有一个很大的错误：骨质疏松症，实际上是由一些不同的原因引起的，其中最重要的就是食入过量的蛋白质。

蛋白质的过量摄取及骨骼再吸收之间的关系，是直接而且一致的。即使摄取的钙很高，在饮食中若含的蛋白质越多，钙不平衡的机率也越大，而且自骨骼中失去的钙也就越多。

在第一百八十六页图表，可看到五个不同研究小组所做的，高、低蛋白质饮食对钙平衡的影响。在表上，一个正号的钙平衡表示骨骼的钙没有流失，负号则表示钙在流失，骨质疏松症正在发展。

我们长时期的研究显示，日常摄取的蛋白质即使只有七十五公克（低于美国肉食者平均摄取量的四分之三），在尿中流失的钙比身体自饮食所摄取的还要多——一种负的钙平衡。

在每一个研究报告里都发现相同的关联：摄取的蛋白质越多，流失的钙也就越多。即使每日摄取的钙质高达一千四百毫克（比标准的美国饮食要高出很多）也是一样。

换句话说，不论我们摄取多少的钙质

，若食物里所含的蛋白质越高，流失的钙质也越多。结果是，一般的高蛋白质饮食，尤其是以肉类为基础的，会使骨骼的密度缓慢但无情地降低，而造成骨质疏松症的持续发展。

在总结医学界对骨质疏松症所做的研究报告时，身为美国在饮食与疾病关联方面的医学权威之一的约韩·麦克道尔医生（A. John McDougall）说：

“我想要强调，在科学圈里，蛋白质使我们的身体流失钙质的影响是一个不争的事实。在过去五十五年中所做的许多研究报告都一致指出：我们若想要使钙质有正面的平衡来使我们的骨骼保持硬朗，那么我们所能做的饮食改变，就是减少我们每天摄取的蛋白质量；很重要的是，我们并不去增加钙的摄取。”

骨质疏松症在世界各地的情形

在世界各地，骨质疏松症与蛋白质的摄取都呈现直接的关联。在任何一个地方的居民，摄取的蛋白质越多，骨质疏松症的情形就越普遍也越严重，事实上，世界健康统计资料指出，骨质疏松症在乳品消耗量最高的国家最为普遍——美国、芬兰、瑞典还有英国。

南深。普里德根研读了骨质疏松症的医学研究报告后发现，乳委会的观点是完全没有根据的，他说：“在非洲的班图（Bantu）妇女每日只摄取三百五十毫克的钙质，她们生九个孩子，每个都用母乳喂两年，她们从来没有缺钙的现象，也很少有骨折或牙齿脱落的情形。她们的小孩长得很好，很强壮，她们是如何只以三百五十毫克做到这些的？而乳委员却在推荐一

千两百毫克？很简单，她们食用的是不会把钙质踢出体外的低蛋白质饮食……。”

“在我们国家里，经济情况负担得起的人所摄取的蛋白质，占总卡路里的百分之二十，这是保证会产生矿物质负平衡的，不单钙而已，还有镁、锌及铁。这都与你摄取的蛋白质有直接的关系。”

班图人所食用的钙远比美国人来得少，可是即使是他们年级最大的妇女，基本上都没有骨质疏松症的情形，而在美国年老妇女中，这毛病却是普遍流行的。乳品工业曾说班图人摄取的钙质很低，而骨骼密度却高很多，可能是遗传因子的关系；可是班图人在美国同血源的亲戚们，吃的是标准美国食物，却有与他们白人邻居相同程度的骨质疏松毛病。

因此，唯一合理的结论就是：班图人所摄取的蛋白质很低，因而使他们的骨骼较强健。

与班图人情形相反，在另外一个极端的是爱斯基摩土著。假如骨质疏松症是一个缺乏钙质的疾病，那么这些土著应该不曾听过这种病，因为他们钙质的摄取量是全世界最高的——超过两千毫克一天，取自鱼骨头。

另一方面，若骨质疏松症是过量蛋白质引起的，那么他们患此病的情况将会非常的严重，因为他们的饮食含有全世界最高的蛋白质——两百五十到四百公克一天，取自鱼、海象及鲸鱼。很不幸地，正是如此，爱斯基摩土著患骨质疏松症的比率是全世界最高的。

拿人们骨骼密度与不同方式的饮食习惯做比较，其研究报告显示了与乳委会所做的声明完全相反的相关模式，这个报告很确定地指出，若肉及奶类产品吃得少，骨骼再吸收及骨质疏松症的程度也大，与乳委员所宣扬的正好颠倒。

一九八四年八月二十二日的「医学论坛」(Medical Tribune)刊登了一篇很重要的美国骨骼密度研究报告，这篇报告的结论一如其他类似的研究报告，发现素食者的骨骼比一般人要强壮很多。

一九八三年的三月，临床营养学杂志刊登一篇在这方面所做的最大的一个研究报告，密西根州立大学及其他主要学院的研究人员发现，在美国六十五岁的人：

- - 男性素食者的平均骨质损失是百分之三。
- - 男性肉食者的平均骨质损失是百分之七。
- - 女性素食者的平均骨质损失是百分之十八。
- - 女性肉食者的平均骨质损失是百分之三十五。

美国一个普通的吃肉妇女，在她六十五岁时会失去了三分之一的骨骼，相反的，年长的素食妇女通常会继续保持生活上的活跃，挺直的体态，而且即使生理上的活动增加了，也比较不会有骨头折裂的情况，万一她们真发生了骨骼折裂的情形，她们也恢复得比较快、比较完整。

为什么素食受到保护

你也许会想，既然骨质疏松症是自饮食中摄取过多的蛋白质引起，那么为什么素食者似乎不受影响，摄取过量的植物蛋白质不也是可能的吗？一个美国农业部的调查发现，素食者平均摄取的蛋白质是所需量的百分之一百五十，最严重的过量情形发生在年龄三岁至八岁的小孩。这些小孩们，时常被人劝告要「每天要喝三杯牛奶」，平均所摄取的蛋白质是他们实际需要的百分之二百零九。

我怀疑这些素食儿童的父母，虽然他们本身也吃素，却担心他们的孩子没有足够的蛋白质，为了安抚他们心里“蛋白质暴君”，他们加倍确定地给这些孩子们吃大量的牛奶、乳酪酸、奶酪及蛋，认为这样对他们好。结果是这些小孩所吃的蛋白质，远比所需

要的还多，即使把他们成长时的需要加进去，还是太多。

虽然素食者也一样被蛋白质神话所烦扰，但是他们比较不会像肉食者一样吃得那么过量，这就是为什么他们骨质疏松的情形没有那么严重的原因之一。可是即使素食者所摄取的蛋白质和肉食者一样多，他们的骨骼还是会比较强壮，因为肉类、蛋、乳类品还有鱼等，除蛋白质外，在其他方面亦会促成骨质疏松的毛病。

保持酸硷的平衡

保持血液酸硷的平衡对我们的身体来说，是非常重要的。如果我们的血液变得太酸，我们会因此而死的。因此，若我们的饮食包涵太多的酸性食物，我们的身体就会用它的智慧自骨骼里抽取钙质，用这硷性的矿物质来保持血液里的酸硷平衡。

我们可自第一百九十九页的图表看到，肉类、蛋及鱼类是最致酸的食物，也因此使骨骼里的钙质被抽取去平衡酸硷。大部分的蔬菜通常会产生硷灰，所以不需要自骨骼中抽取所储存的钙来维持血液的中性。

还有另外一个原因，使得素食者几乎对骨质疏松症免疫，虽然乳委会不断告诉我们，摄取钙质是治疗这种疾病的答案，他们忽略未提的是，身体吸收及利用钙质的能力是视饮食中「磷」的含量而定。

有一个研究报告指出，如果年轻妇女一天中的饮食提供一千五百毫克的钙质，以及八百毫克的磷质时，她们可保持钙质的正平衡。可是若把磷的摄取量提到一天一千四百毫克时，虽然钙的摄取量不变，钙平衡就变成负的了。

很显然地，比钙的摄取量还重要的是钙与磷的比例。比例越低，骨骼密度的损失就越多，骨质疏松的发展就越大。钙与磷的比例越高，骨质的损失就越少，骨架也就比较强健，那是假设蛋白质的摄取没有适量。

因为钙与磷的比例低以致无法提供钙的食物，依序是肝、鸡、牛肉、猪肉和鱼。相较之下，蔬菜和水果所提供的钙则形成强烈对比，因为蔬菜中的钙磷比例较高，所能利用吸收的钙质很多。

举个例子来说，莴苣所含的钙并不特别高，但是它的钙随时可被身体利用，因为它的钙磷比例是肝的七十倍，是牛肉与猪肉的二十三倍。最能被利用的钙来自高钙磷比例的食物，如绿叶蔬菜，这些菜所提供的钙质比动物

性食品还要多。假设芥菜的钙磷比例可用摩天大楼来比喻，那么鸡的比例就如同小的狗房一样大。

虚构事实

乳品工业的说法是基于一个观念认为，骨质的损失完全是因为摄取的钙减少了，所以要喝牛奶，但是在医学著作里唯一支持这个论调的研究报告是乳委会资助的。值得注意的是，虽然乳委会是为了要让容易患骨质疏松症的妇女了解牛奶的好处而资助那些研究，可是研究报告，事实上却显示不同的结果。

一个乳委会资助的研究报告指出，每天多喝三杯八盎司低脂牛奶的妇女，在持续一年之后，钙平衡没有什么显著的增加。在整整一年之后，虽然有取自于牛奶的额外钙质，钙平衡还是

负的。主持这项试验的科学家知道这是什么原因？他们说，这些妇女的钙平衡继续呈现负数，骨质疏松也继续发展下去的原因是：

“……在喝牛奶补充钙时所摄入的，平均增加了百分之三十的额外蛋白质。”

得自牛奶的额外蛋白质，有将钙及其他矿物质冲出体外的倾向，因而使身体的钙平衡成为负的。

乳委会不热衷于公开这一个以及很多其他类似的报告，并不使人感到惊讶。

一九八四年，英国医学杂志的一篇报告指出，钙的摄取实际上与骨质的流失毫无关系。研究员征求了一些已停

经的妇女，要她们持续两年每天摄取五百毫克的补充钙，她们有被分为三个小组：

- 一、每日饮食含钙量低与五百五十毫克。
- 二、每日摄取钙质的量为五百五十至一千一百毫克。
- 三、每日饮食含钙量超过一千一百毫克。

在两年期满后，三个小组之间骨骼失去矿物质的情形，并没有明显的差别。事实上，她们骨质的损失与没有额外补充钙质的妇女，以及所摄取量低于所推荐的每日限额的妇女，没有两样。即使某些参加试验的妇女所摄取的钙质非常多，有些甚至超过一天两千毫克，她们骨质损失的情形与其他妇女也没有什么分别。

即使是最保守的医学研究员，也不再否认过量蛋白质与骨质疏松症之间的关系了。一篇刊登于英国兰斯特医学杂志的文章中，亚伦·瓦去门及丹尼尔·勃恩斯汀医师（ Drs. Aaron Watchman and Daniel Bernstein）评论了美国卫生局及哈佛大学所赞助的研究工作，他们指出，以肉类为基础的饮食与日益增加的骨质疏松症之间的联系，是「不可避免的」。

除了「摄取大量蛋白质」，当然还有其他原因促成骨质疏松，小个子、肤色浅的白种女人，没有生孩子及卵巢已割除的妇女，都比较容易罹患此病，缺乏运动是原因之一，还有喝汽水、可乐（含磷很高），吃垃圾食物、过量的盐以及致酸的食物，也都是致病的原因。吸烟增加了患病的危险性，某些抗痉挛药物亦如是。

虽然导致骨质疏松的原因很多，过量的蛋白质非常突显，是最主要的一个。

坦白说，我对医学研究报告读得越多越仔细，越难让我容忍乳委会「为强健的骨骼」推销牛奶。虽然牛奶的含钙量很高，可是由于它的蛋白质成分也高，实际上反而促成骨质疏松症的加速发展。

在美国，这个疾病的罹患情形，可说已到了「时疫」的地步了，而把乳类产品当作是「答案」来推销给受此病折磨的数百万人，不但自私自利，而且是绝对的不道德，也是彻头彻尾的不诚实。

还有呢！ 乳癌、直肠癌、膀胱癌

.....

似乎骨质疏松还不够似的，后来又发现还有其他的疾病也是源于摄取过量的蛋白质，特别是动物性蛋白质，其中一种疾病就是肾结石。

因为过量的蛋白质而自我们骨骼中流失的钙，在血液中发挥了它的功用后，一定要被排到某个地方；我们所摄取的，但因磷钙比例太高而无法被利用吸收的钙也是如此，这些钙最后都被排到尿液里，是肾脏系统里的钙含量很高而经常成为结晶石。这就是为什么这种在急诊病例中最痛苦的肾结石，发生在肉食者中的机率远比素食者来得高。

快速成长、生命较短

另外，有很多的证据指出，过量的蛋白质与肾脏纤维的破坏及肾功能的退化有关。多余的蛋白质并不是就慢慢随尿液流出体外而已，肾脏必需很辛苦工作才能将之排出。很多用动物做的实验显示，饮食中的蛋白质越高，肾发炎及肿大的机率越大，病情也越严重。

如果人类过度摄取蛋白质，我们的肾脏也会有同样的问题。肾有受损过或失去一个肾的人，通常都可以用限制蛋白质含量的饮食来确保另一个肾的功能。肾有毛病的人若没有限制蛋白质的摄取，尤其是那些继续吃肉的人，他们的肾通常会很快恶化到依赖洗肾机的地步。

很重要而必需强调的一点是，肾疾病与过量蛋白质的关联，就如同骨质疏松症与过量蛋白质的关联一样，在有知见的医学界已不再仅仅被考虑为可能而已，太多的研究员在太多不同的情况下做了太多的测验，而结果又太一致，现在是被肯定了。

因为越来越多的证据反对摄取过多的蛋白质，你可能摇头不解，我们对蛋白质如此著魔到底如何开始的？

几乎所有早期的营养学研究，都是因为人类对肉与牛奶的需求而养殖动物的，那些研究的目的，是要在最短的时间内生产最多的动物，因而这些研究的著手进行，含有迅速的成长与“大个子是人人所生而意欲”的这个观念，营养学的研究因而专注在找出可达到这个目的的饮食。

早期的实验发现，老鼠在喂食动物蛋白质时长得最快，这个发现引出了动物蛋白质比较优异的假设，后来再做的实验也证明了老鼠确实在食用动物蛋白质时长得比较快。可是「大就是好」的心态，却被一些其他的发现所打击，他们发现，虽然老鼠肉食是长得比较快，可也死得比较早，还会出现很多素食老鼠所没有的疾病。

一篇恰当的命名为《快速成长 - 生命较短》的文章，被刊登在美国医学协会杂志。这篇报告说，含有高量动物性蛋白质的饮食缩短了数种动物的寿命，这些发现，确证了世界健康统计资料所显示的，吃肉的民族没有吃素的民族长命。

他们同时也发现，肉食者患癌的比率比素食者高。到底过量的蛋白质是如

何与癌症扯上关系的，尚未有人了解，但是越来越多的迹象显示，它们之间确实是相关联的。肉类与乳品工业向来喜欢对任何说他们的产品不是最理想的人，做资格学历的审查；可是要怀疑可林·肯伯尔（T. Colin Campbell）的资格恐怕是不容易的。

可林是康乃尔大学（Cornell University）营养科学系的教授，也是美国癌症研究所一名资深的科学顾问。最近他说：“……自饮食中摄取的蛋白质，与乳癌、摄护腺癌、胰脏癌还有直肠癌，有很强的相互关系。”

其他有同样无懈可击资历的权威者也同意，麦隆维·尼克（Myron Winick）是哥伦比亚大学人类营养学院的院长，他说这些：“资料指出了高蛋白质饮食以及直肠癌之间的关系。”

还有很多权威专家类似的意见，可让我们说个没完没了……。

现在要怎样？

我又回到了我的小学课室。老师正在告诉我们这些小孩子，多吃肉多喝牛奶是多么的重要。她正指著一个用很多颜色装饰得很好看的图表，从图表看来事情好像很简单。她在告诉我们摄取足够的蛋白质是很重要的，而且强调动物蛋白质是唯一「完整」的蛋白质。她的声音带著权威，因为她相信自己所讲的每一个字。

我在听讲，只是没有完全在注意听。我在想著我的小猫：想它是多么的毛茸茸，多么喜欢让人抚抱，多么好玩，我也在想一只邻居的狗最近才刚生了一窝小狗。

我老师的声音自我头顶飘了过去，然后滑开了，我转头望向窗外看到一只小鸟，它似乎知道我在看它，开始唱起歌来了。

那天在午餐时，我想要为自己及这个世界做一件好事，我决定把牛奶钱省下来。

以我们所能决定的范围来说，即使饮食中不含胆固醇，我们还是会活得好好的。身体里所有的细胞都能制造胆固醇，我们一点都不需要自外摄取。

——心肺学院院长罗勃特李博士

(Dr. Robert Levy)

各种类族乳汁的比较

蛋白质之卡洛里 百分比 (%)		使出生时之体重加倍 所需时间 (天数)
人类	5	180
马	11	60
牛	15	47
羊	17	19
狗	30	8
猫	40	7
老鼠	49	4

资料来源：

Bell, 6, 之物理及生化教科书, 第四版,
Williams and Wilkins Balentine, 1954年,
第167—170页改编自“Mcdougall, J”之麦唐
格尔计划, 新世纪出版, 1983年, 第101页。

图表175

来自蛋白质的卡洛里百分比

蔬菜类	%		
菠菜	49	绿豆	26
纽西兰菠菜	47	大黄瓜	24
西洋菜	46	西洋蒲公英叶	24
甘蓝菜	45	青椒	22
青菜花	45	朝鲜蓟	22
龙眼包心菜	44	卷心菜	22
无菁菜	43	芹菜	21
Collards	43	茄子	21
白菜花	40	蕃茄	8
芥菜	39	洋葱	16
洋菇	38	甜瓜	15
大白菜	34	南瓜	12
荷兰芹	34	马铃薯	11
莴苣	34	番薯	8
豌豆夹	30	甘薯	6
意大利瓜	28		

图表176

来自蛋白质的卡洛里百分比

水果类	%	豆类	%
柠檬	16	黄豆芽	54
绿甜瓜	10	Mungbean	43
哈密瓜	9	豆腐	43
草莓	8	黄豆粉	35
樱桃	8	黄豆	35
杏	8	酱油	33
葡萄	8	宽豆	34
西瓜	8	扁豆	29
橘子	7	豌豆	28
木瓜	6	菜豆	26
桃子	6	白扁豆	26
梨子	5	扁绿豆	26
香蕉	5	鸡豆	23
葡萄柚	5		
凤梨	3		
苹果	1		

图表176

来自蛋白质的卡洛里百分比

谷类	%	核果及种子类	%
小麦芽	31	南瓜子	21
裸麦	20	花生	18
小麦, 硬红	17	葵花子	17
野玉米	16	核桃, 黑色	13
荞麦	15	芝麻	13
燕麦	15	杏仁	12
裸麦	14	腰果	12
粟	12	榛子	8
大麦	11		
糙米	8		

图表176

你能不吃蛋及乳品就很容易
得到足够的蛋白质吗？

是的！ 甚至不必特别用心

假拟全植物食物饮食

取自“适合一个小行星的饮食”修正版

卡路瓦 蛋白质量

(公克)

早餐	1	杯橘子汁	111	1.7
	1	杯煮燕麦	148	5.4
	½	盎司葵花子	80	3.5
	1	茶匙粗糖	52	0
	3	茶匙葡萄干	87	0.9
中餐	2	茶匙花生酱	172	7.8
	2	片全麦面包	112	4.8
	1	茶匙蜂蜜	64	0.1
	1	个苹果	87	0.3
	2	根红萝卜, 小的	42	1.1
晚餐	1	杯煮豆	236	15.6
	1	杯煮糙米	178	3.8
	3	根绿菜花(1⅓杯)	52	6.2
	4	个洋菇	28	2.7
	2	茶匙油	248	0
	1	杯苹果汁	109	0.8
	½	根香蕉	64	0.8
点心	1 1/2	杯玉米花, 有油	123	2.7

总计 1,993 57.5

国科会给 128 磅女人的推荐额 2,000 44.0

图表185

骨质疏松症是缺乏钙质 还是蛋白质过多所引起的?			
研究报告 编号	钙质摄入量 —毫克—	钙平衡的改变 —低蛋白质饮食—	钙平衡的改变 —高蛋白质饮食—
1	500	+31	-120
2	500	+24	-116
3	800	+12	-85
4	1,400	+10	-84
5	1,400	+20	-65
平均	920	+19	-94

图表186

研究报告	1。阿拿德 (Anad,C.) 《年轻男子每日摄取500毫克钙质的情况下食入蛋白质对其钙平衡的影响》，见于《营养杂志》，104：695—1974年
研究报告	2。赫格司德 (Hegsted,M.)，《年轻男子受蛋白质及磷的摄取量影响之钙平衡及尿中排钙情形》，见于《营养杂志》，112：53—1981年
研究报告	3。华克 (Walker,R.)，《成年男子受蛋白质摄取量影响的钙存储情形》，见于《营养杂志》102：1297，1972年
研究报告	4。詹森 (Johnson,N.)，《年轻成年男子蛋白质摄取量对自尿及大便排出钙及身体里钙存储的影响情形》，见《营养杂志》100：1425，1970年
研究报告	5。林克司维尔 (Linkswiler,H.) “年轻成年男子受蛋白质及钙质摄取量影响之钙质存储情形”，见于跨纽约科学园，36：333，1974年
资料根据：约韩。麦克道格尔医生的《麦克道格尔的医药》新世纪出版商，纽约，1985年	

图表186

共感喜悦 同来播种

您是否希望更多人能够得到这一本小册子？您的一个善举，也将是别人重获健康的希望。欢迎您成为我们的助印人士。

姓名 (中) _____ (英) _____
地址 : _____

_____ 电话 _____
助印费 : _____ (汇票 / 支票号码) _____
助印 : 琉璃光身心灵整体健康丛书第 _____ 集

所有支票请划线及注明

Lapis Lazuli Light Society Malaysia

寄至:

KL(HQ):

No. 5, Jalan 13/149L, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

如果您已从琉璃光身心整体健康丛书得到了生命的喜悦，
您是否也想与亲友分享？
我们将为您提供一项服务。您仅需附上回邮RM2，我们即把
您的祝福传递给您所关心的人。

赠阅者姓名 (中) _____ (英) _____

地址: _____

寄语: _____

受礼者姓名 (中) _____

(英) _____

地址: _____

受礼者姓名: (中) _____ (英) _____

地址: _____

欢迎您到本中心参阅
身心灵整体健康资讯

本中心开放时间如下：

星期二至星期日
上午十点至下午五点

每逢星期一及公共假期休息

立 成 印 務 承 印

Printed by: **MAJUYAYA INDAH SDN. BHD.** (85902-U)

No. 68, Jalan 14-E, Ampang New Village,
68000 Selangor Darul Ehsan. Malaysia.

Tel: 03-4291 6001 / 4291 6002

Fax: 03-4292 2053

Email: majujaya@gmail.com Website: www.majujayaindah.com

