

健康不必求醫藥

◎ 翱翔

美國的速食市場以漢堡、炸雞、披薩為三大主要消費產品，而麥當勞更是速食業界的龍頭老大。它在美國速食市場的佔有率是43%，其中早餐消費居然佔所有營業額的30%，由此可知外食是無法避免的趨勢，但是必須要吃得健康又營養。

世界第一家麥當勞在1955年由創始人Ray A. Kroc在美國芝加哥的Elk Grove Village開啟，工作人員親切的服務態度，及不同以往的飲食方式，立刻受到大家的歡迎。

打著I'm loving it. 的口號，53年迅速拓展到全世界都有分店，如今光是紐約的曼哈頓就有83家麥當勞。現在全球五大洲有3萬家連鎖店、40萬名員工。

目前麥當勞在美國有一萬二千五百家分店，每家店平均營業額是一百六十萬美元；一個月進帳是十三萬三千美元。比溫蒂、漢堡王、肯德基的營業額還要高。

想想看，每天有五千二百多萬人在麥當勞消費，這個速食市場實在是太龐大了！美國一年消費1340億美元購買快餐食品，一年消耗130億個漢堡，如果將這些漢堡排列起來，可以環繞地球23圈。

麥當勞式的高脂肪、高熱量、低纖維的飲食，已經徹底改變美國人的飲食習慣，有人說歐

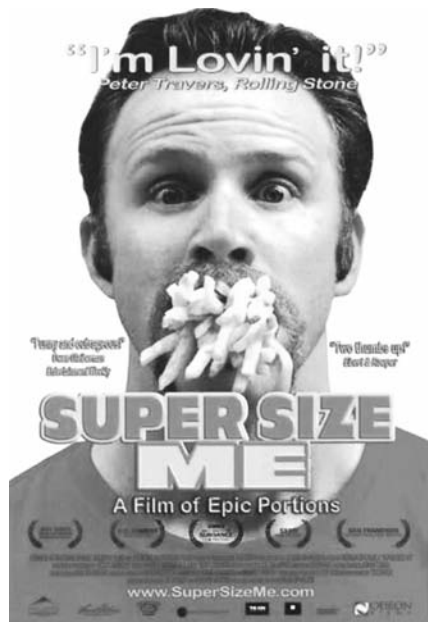
美人的腸子比日本人短，從日本到美國行醫的腸胃專家一新谷宏實醫生，常常幫美國人做腹部手術，發覺歐美人的腸子其實與日本人腸子長度一樣，上帝並沒有特別偏愛日本，歐美人的腸子會變短變硬，是由於攝取過多的肉類，後天所造成的，但是如果改變飲食習慣，他們的腸子就會跟日本人的長度一樣而且又柔軟。我想當初麥當勞的創始人，可能純粹是為了生活，養家活口，沒

想到愈做愈大，甚至成為國際型企業，改變了全球的飲食文化。

有些人直言：這些速食是讓美國人變胖的兇手，它是污染美國所有食品的罪魁禍首。更有書籍及電影（Fast Food Nation及Super Size Me）大力指責這些食品，甚至還有消費者告上法庭，逼得這些業者不得不回歸健康食材，企圖改變企業形象。

如果你問小朋友，美國的總統是誰，這些小朋友可能要想一想，但提起麥當勞，他們會馬上聯想到：麥當勞叔叔、薯條、可樂、漢堡。

麥當勞推展的速食風潮已根深柢固，當年的



小孩、年輕人，如今都長大了，習慣也已養成。不少美國人身材發胖，愛吃高熱量的食品是最大的原因，肥胖已是本世紀流行的文明病。

我的朋友問我，有一天他去快餐店點了兩客漢堡(一個233克)、一份薯條(115克)，吃完後口很渴，想知道為什麼？我告訴他一個漢堡的熱量大約是400卡，鈉含量約967毫克；薯條一份是350卡，鈉394毫克，人一天需要的熱量大約是2000卡路里，你一餐就吃了所需熱量的二分之一，鈉一天的攝取量是小於2400毫克，你一餐吃了2328毫克，脂肪攝取55克(根據美國FDA標準是一天不超過65克)。這些食物含有高鹽、高熱量嚴重影響你的健康，會帶來肥胖、糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病等，你偶爾才吃一次，就有口渴症狀，如果天天吃，更加難以想像。

電影Super Size Me的導演，大膽的以自己的身體做實驗，吃了一個月的漢堡快餐，原本健康的體發生變化，體重增加十二公斤，因為快速增加的重量，膝蓋超過負荷而感到酸痛，而且血液中膽固醇、尿酸、三酸甘油脂含量馬上提高很多。

根據醫學研究，人類的體溫為 37°C ，牛、豬、馬的體溫比人類高(大約為 38.5°C - 40°C)雞的體溫更高為 41.5°C ，這些動物的脂肪在牠們的體溫下是最安定的，但是進入人體後就會凝固，在血管中停留，甚至阻塞血管。

因此食用體溫比人類高的動物肉類之後，用顯微鏡觀察血液，有時紅血球會呈現凝固狀態，並持續5、6小時，甚至12小時。

我們知道紅血球的功能是攜帶氧氣到身體各處，在細胞組織之間進行氧氣與二氧化碳的交換，當你吃下肉類，你的紅血球會呈現凝固現

象，導致輸送氧氣的能力降低，造成身體組織處於缺氧狀態，日積月累不生病才怪！

醫學日新月異，但很多觀念卻很難馬上改變，譬如從前當你發燒的時候，你會喝溫水或熱水，但現在醫學認為，喝熱水正好助長體內的病菌繁殖，熱水是催化劑，現在發燒反而要喝冰涼的碳酸飲料，幫助散熱，降低體溫，及多喝水不要曬太陽。過去的認知：吃肉比較營養，可以迅速補充蛋白質，恢復體力，而現在對食物的認識是要正確的飲食：一是自然，二是新鮮。我們吃食物的目的就是為了維護身體的健康，而肉類容易腐敗氧化，生長過程經常使用抗生素、荷爾蒙，在商店陳列時為了外觀的好看，保持美麗的顏色，有可能噴灑防腐劑和著色劑。當這些肉類進入人體後，又需要消耗大量的酵素來解毒，日復一日，毒素的量如果過多，無法全部分解而殘留在體內，對身體會造成不良的影響，你的健康就有問題了。健康是要靠自己經營管理，當你選擇素食，選擇自然新鮮的食材，以食物中的酵素調節身體，配合足夠的水份與運動，提昇身體的免疫力，真正可以落實健康的生活，素食是最佳的健康飲食，值得你身體力行！

