

## 第四章 为什么我们该吃全株植物为主食？

吉姆.毛利士.黑克士

让我们由基本营养说起吧!我们身体要靠三项主营养(如众所周知的蛋白质、碳水化合物及脂肪，但是请注意，这三样营养素得有一定的比例，主营养之外，我们还需要维他命、矿物质、膳食纤维还有植物素（大自然合成的化合物，可以帮助我们抵御疾病感染及癌症）。

全株食物涵盖了以上所提的营养素，若以卡路里来计算，全株食物含 80%碳水化合物，10%蛋白质及 10%脂肪，除此之外，他们还含有丰富的维他命、矿物质和植物素及膳食纤维，为什么我们知道这是最佳的比例呢？继续读下去吧，原来典型的西方饮食或标准美国饮食，有鱼有肉，有蛋有奶再加上一些加工食品，顶多只能达到 40%的碳水化合物，40%脂肪及 20%蛋白质，它们提供的膳食纤维、维他命、矿物质及植物素是不够的，非但如此，它们提供超高的脂肪还有胆固醇（阻塞血管的元凶），还有动物性蛋白质，你也许以为动物蛋白很好，但它却和许多疾病挂钩，后续我代为详解。

大自然对每一个物种都有它的饮食计划，是我们逐渐偏离了造物者的设计，我可以著万言书搜集所有我们该吃全株植物的理由，但为简约的理由，请阅读下列十条：

选择全株植物的十大理由：

1、在地球上与人类 DNA 完全类似的动物大猩猩几乎只吃生的植物。

2、在观察地球上特别健康的族群如墨西哥的塔拉胡马拉族摄取的主要是玉米、瓜类还有豆类，但是他们却非常健康又有活力，活得长并且几乎不生一些慢性疾病。

3、迁徙的研究，当一些健康的种族迁移到大城市如芝加哥或达拉斯而转吃所谓的美式标准饮食以后，他们开始得了像我们都市人特有的慢性疾病。

4、有病变没病，在吃出健康的世界这本书描述了五位医生如何把一些慢性疾病逐渐逆转，这些疾病包括心脏病及 2 型糖尿病，痊愈率高达 90%以上。

5、科研，康乃尔的吉姆.卡林.坎培尔教授对这五位医生的成果作了印证，是千真万确的，坎培尔教授是中国实验计划的研究报告作者，这是一部有史以来对流行病学最持久、最完善的报道，动物蛋白的摄取加上对全株植物摄取的不足，是造成慢性疾病的主因。

6、克林顿统统放弃吃牛肉汉堡了，那五个医生中有两位受到坎培尔博士全株植物饮食的影响，不管赞同或反对，大家看到克林顿总统毅然决然的选择了这种饮食方式来逆转他的心脏病，此时这种饮食方式尚未成为主流。

7、植物的蛋白质含量也不少，地球上最强健的生物如大象、河马及马的食物皆是生的植物，他们仍然摄取足量的

蛋白质，这完全是按照大自然给他们安排的饮食计划的。

8、凯舍普门雷特在搜揽了所有的有效资讯之后，美国最大的卫生保健保险公司作出如下结论：全株植物的饮食方案对人类健康最为有益，医生们应考虑向他们的病人推荐这种饮食方式，至于肉类、乳制品及蛋品还有加工的精细食物则少吃为赢。

9、亚伯特.爱因斯坦早就把这事搞清楚了，没有比素食对人类在演化过程中更有利于生存的摄食方式了。

10、联合国认为这个理念至关重要，在联合国 2010 年 6 月份的报告中指出，全球如果改弦易辙到植物饮食就可以解决饥荒、贫困和气候变迁等严重问题。

解决饥荒和气候变迁这两大议题，更让我们觉得食物的选择不单是对个人，更对人类、社会、地球有重大的影响，而选择全株植物的饮食概念更是影响深远。

毫无疑问的，典型的西方或美国饮食是无法永久持续的，因为地球没有足够的土地及水资源作为启动，地下水的存储已经被洗劫一空，单单为了种植谷类来饲养牛羊猪鸡。当水资源耗尽，数十亿的人口会因饥饿而死或是为了求生存的自相残杀来降低人口膨胀的压力。

最后的底线，唯一的双赢策略就是让人类回归到造物者为他们设计的饮食方式-全株植物饮食，下一章我们为读者作进一步的阐释。