

LIVING WELL

素食神話幻滅(4)

文：袁維康

幾份被高調大肆報道的研究，宣稱食肉及飽和脂肪，與癌症特別是腸癌有密切關連。這些研究實質上又是經不起仔細分析和解讀。例如HAENSZEL W, ET AL在欠缺對照組的比較，以及使用備受質疑的餐膳回憶搜集法，發現美籍日本人牛肉進食量與腸癌有關係。



食肉飽和脂肪不致癌

然而，在通心麵條、綠豆及豌豆類的進食量，與癌症關係，數據上其實比牛肉來得更密切。可惜當時，傳媒只是大肆渲染報道，牛肉進食量與腸癌有關係，但卻對那些與癌症更有密切關係的其他典型西方「三白」卻隻字不提。

氫化植物油「三白」最致癌

還有，在許多這些研究中，搜集的所謂飽和脂肪進食量數據，實質上混雜著氫化植物油及反直脂肪，這些確實致癌物質一起相提並論。此外，這些研究沒有包括糖和「三白」等進食量，在他們的調查中，儘管科學家LOPEZ 和其他學者以多番顯示，所謂高肉食量的文明國家，糖和「三白」進食量同樣非常高。實際上，結腸癌的形成過程已充份瞭解。其過程包括進食高量的Ω6 亞麻油酸和氫化的油脂，以及在致癌物質的誘發下，加上特定酵素的作用，在腸膜細胞形成腫瘤。

工業發達城市的居民，進食的快餐式食品充滿致癌物，再加上以愛用植物油煎炸、食用纖維不足及高「三白」的餐膳，難怪結腸癌總在這裡肆虐。但在傳統鄉土社會，蔬果充足，不吃糖和精煉的植物油，食物又不放添加劑，肉食與癌症便顯得絕無關聯。

再者，科研亦由始至終找不出証據，支持素食者整體患癌的機會較葷食的低。在一大型研究中，加州嚴格素食的七日信徒7TH DAY ADVENTISTS 發現他們在某類癌症是較少，但黑色素癌瘤、子宮、宮內膜、卵巢、前列腺、宮頸、腦癌則更多，研究總結為食肉與患癌機會無關。乳癌亦與肉類進食多少無關連。

肉類令鈣質流失的謬誤

肉類蛋白質被宣傳為，會令骨質流失鈣質，是另一個流行營養謬誤。這些指控，得不到科研及考古查証支持。

出現這謬誤是源於一份1986年的科研。該科研所用的並非完全食物或肉類，而是單一分隔的蛋白肽及肢離破碎的蛋白粉末。這些非天然的，從黃豆、蛋或奶類分離出來的蛋白肽進食後使動物和人都出現鈣質失衡引致骨質疏鬆症。當科研以人進食有脂肪的肉類時，長期檢驗也並無任何的鈣質流失的証據。

其他科研，亦指出食肉類不影響鈣質平衡及更能強化骨骼。

再者，眾矢之的的飽和脂肪，更是在正常骨骼鈣化時必需的。胺基酸及無脂蛋白粉引起鈣質流失，而天然有脂肪的肉類則不會，原因在於蛋白質、鈣、礦物質需要脂溶性維他命A及D的協助，才能被身體運化應用。沒有這些營養素的蛋白粉，擾亂人體生化代謝引致骨質流失。

預成維他命A及維他命D只存在於動物脂肪中。所以要真正避免骨質疏鬆症，是遠離素食者提倡的豆類蛋白肽補充粉，及單一胺基酸，而進食帶有些脂肪的肉類，多做負重運動、緩步跑、使用樓梯等。新証據顯示食肉多的女性比食素的，有較少的髖關節折斷。科研發現素食實質上，會令女性更易患上骨質疏鬆症。

另外，很多所謂專家，經常說食肉令體質呈酸性，令礦物質從骨骼流失，以平衡其酸鹼度更是謬誤。理論上肉類的硫質和磷質在水中是呈酸性，但絕不代表在人體內是這樣。實質上，充足的牛、羊、家禽等肉食提供足夠的蛋白質和維生素D，才是令體液酸鹼值平衡的元素。(待續)