

植物性素食者中，對此問題深入調查。

中國吃素者常食的油類，以花生油、黃豆油及菜子油為主，並加上小量的麻油，這些都屬於不飽和脂肪酸含量最高的油類，長期食用很明顯地對血清脂肪有良好的影響。同時分析結果也顯示了吃素者的血清膽固醇、三酸甘油酯、磷脂及全脂各成分都比非吃素者低得多，且吃素者的不正常脂蛋白質型者居多。

人體有無患上動脈硬化症？若患此症，其程度又如何？對於這兩個問題，檢查眼底血管是重要且可行的方法。醫學專家用眼底鏡檢查吃素者的眼底血管，結果亦明顯地証明了吃素者患動脈硬化症者為數甚低，且其程度也以輕度者較多。在研究調查中，他們同時發現了一個非常特殊的結果，即長期素食者中不只患動脈硬化症者少，且呈眼底靜脈擴張者為數甚多，達37%。

眼底靜脈擴張係一種低血壓的現象，普通非吃素的中國人中呈此現象者不會有這麼多，這也是長期吃素者患動脈硬化症少的另一有力証明。此外，他們也分別以年齡及性別在血壓方面作了調查，結果吃素者患高血壓的甚少，且平均血壓

比非吃素者來得低。

但是，長期不吃動物性食物會不會引起貧血呢？從血液成分中與貧血有關的紅血球數及血紅素的檢查中，發現吃素者的平均值與非吃素者非常接近，且患貧血的比率也不會比一般非吃素者高。通常有人覺得，吃素者皮膚顏色顯得略黃，但這並非因貧血而引起的。

維他命B<sub>12</sub>為身體造血不可缺少的重要成分，其供應通常靠動物性食物為主。從植物性食物中，人類很少能得到其所需的維他命B<sub>12</sub>，因此理論上來說，不吃動物性食物會發生維他命B<sub>12</sub>的缺乏，而維他命B<sub>12</sub>的缺乏又有導致巨紅芽球性貧血的可能。

在調查中，雖然沒有發現吃素者有此症狀，但血中維他命B<sub>12</sub>量降低者佔有70%，這是吃素的最大的缺點。因此吃素者應以藥劑來補充其所欠缺的維他命B<sub>12</sub>。此外，有一小部分素食者也有血清鐵低的現象，但其程度並不厲害，與非素食者所差不多。

總之，調查結果顯示，長期素食對成年人是益多害少的，特別是對中年人及有動脈硬化傾向的人，非常有益。



台北縣客家移民康樂活動(3月)

中華民國72年10月5日

泰 國



T.C.O.

## 純正 蓖麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料  
省工·省本·多利

# 土壤改良 兼施肥

含有成分：  
氮 5.5~6.5%  
磷 2%  
鉀 1%  
有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、  
柑桔、蕃石榴、蘆筍

枇杷、橡果、荔枝、蓮霧  
茶樹、蕃茄、草莓、菸草  
蔬菜、瓜類、豆類、香蕉  
甘蔗、菠蘿、花卉。

經銷處：

(045) 874571 農友行  
(045) 872919  
(048) 321833 頂新公司  
(048) 344705

台灣總代理：  
泰坦企業股份有限公司  
(02) 5361648~9