

上的味蕾發生改變，也使肝臟、脂肪組織、胃和腸起變化，所以只要瞭解自己的需要，心理有了配合的動機，採用適當的食物，新的飲食便容易被接受了。

凱貝爾博士自己從20多年前即已採用以植物性食物為主的飲食了。他有5個孩子，其中4個均在此飲食環境中長大成人，他們家現在的飲食內容，90%為素食。

凱貝爾認為，以大量植物性食物為基礎的飲食，一樣可作多樣化的選擇，並提供均衡的營養，對需要節食或治療飲食者，亦無不便。中國農民簡樸的生活方式，足可作吾人之飲食經典。

## 醃漬品引起癌症

眾所周知，美國式飲食太豐富，是致癌的主因，但是某些癌症（特別是食道癌、胃癌、肝癌）的罹患率為什麼又是中國人占多數呢？究其原因，應歸咎於飲食的偏好等因素，如貧窮地區缺乏冷凍、冷藏設備，居民欲儲存肉類和蔬菜，全賴鹽醃加工，這種處理的方法，就是助長中風、高血壓、胃癌和喉癌的徵結所在。此外，有些地區缺少綠色蔬菜，造成維生素C、E、A的缺乏，抑制免疫系統功能，易導致消化道的各種感染和癌症的發生。

中國健康計畫主持人凱貝爾博士表示，該項研究工作將繼續進行40~50年，冀盼到時候，也許一種嶄新的，健康的飲食能普遍盛行於美國，使大部份美國素食新生代不僅適應這種優良的飲食，還能從中獲

得可貴的健康。

我們生活在寶島台灣，飲食逐漸西化，動輒大魚大肉，因飲食引起的疾病罹患率直線上升，能不警惕乎？  
■  
<全文完>

## 如何採用植物性食物為基礎飲食

中國健康計畫的研究發現，在補充營養和降低膽固醇、脂肪、蛋白質，以及多吃新鮮水果、蔬菜、穀類各方面，都有獨到的見解。下列7項建議，就是要告訴你如何從有害的、豐富的美式飲食，轉變為更健康的飲食。

(1)將肉類從你飲食的正常成分中除去，代之以植物性蛋白質和醣類：如豆腐、豆類、全穀類等。

(2)減少奶類食品（牛奶的飲用在東方本不普遍），改以豆漿代替牛奶，豆腐代替乳酪。

(3)試將兩週或一月購買食物的習慣（結果吃的是大量冷凍、罐頭和加工食品）改為經常購買新鮮食品，並且儘可能多選季節性盛產的本地產品。

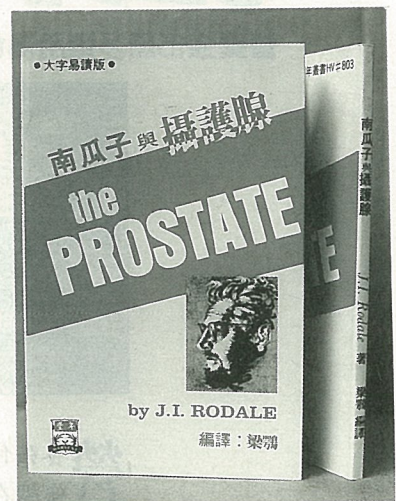
(4)將速食作為最後的選擇。當你非吃速食不可時，請多選蔬菜、沙拉、麵條、洋芋等，以代替高脂肪的食物。

(5)試著每天進食簡單、均衡而健康的三餐，要比不吃早餐，以垃圾食物作點心，晚上大吃一頓明智得多。

(6)每天早晨花5分鐘計畫當天的菜單，如有需要尚可留作備忘錄。豆子、糙米等，可預先浸泡，以節省烹調時間及能源。

(7)請耐心等待，假以時日，你對改變飲食所作的努力，終將獲得無價的健康和充沛的活力。  
■

## 南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鶚編譯  
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

### 本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



## 豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
電話(02)3628148