

長壽素食

當我們吃米與豆類，花生醬與果醬三明治，豆類湯中含有些麵包碎片及其他很多餐食，即在不知不覺中自動地符合了蛋白質的相輔功能而形成完全蛋白質。

最近有一位多年前開始素食的人問起，人們都告訴他要同時混合吃一些植物性食物。例如豆類與穀類，穀類與含葉的蔬菜及花生與小麥等，主要原因是單種植物性食物中所含的蛋白質是不完全的蛋白質，（即缺少一些8種的必需胺基酸，亦即人體不能製造而必須由食物攝取的胺基酸），所以必須與其他食物中所含的蛋白質一起吃，才能達到相輔相成的作用，以維持人體的健康。

但最近閱讀一些刊物報導說，不同類的植物性食物不一定要同時吃，雖然隔離幾小時吃也沒有關係，他們仍然會消化代謝成為完全良質的蛋白質，使人體維持正常的功能，是否真實？

正確的答案是，事實上植物性食物所含的蛋白質不像動物性食物所含的蛋白質那樣，是完全蛋白質，也就是說單類植物性蛋白質不能發揮其正常的功能，即協助組織的生長及修補，生成各種酵素來維持我們的健康。

主要原因是作為我們主食的稻米、小麥及玉米都缺少或缺乏某種我們人體所須的必需胺基酸



。比如說，稻米含有較低量的離胺酸（Lysine）及羥丁胺酸（Threonine），而豆類（大豆除外，因大豆蛋白質對人體來說是完全蛋白質）通常不含人體所需量的甲硫胺酸（Methionine），但是假如我們一起吃稻米與豆類（如黃豆糙米飯），則會有良好的相輔相成的作用，但是這兩種食物分開來吃的時間愈長，其相輔相成的蛋白質功能也會相對的減少。至於這些食物是否一定要同時吃才會有相輔相成的功能，到目前仍然有些爭論。

最近有一個營養研究是以斷奶的小老鼠分組作稻米與綠豆的餵養試驗。結果顯示單獨餵米或綠豆的小老鼠組別都生長不好，這是一般所預料的。但是那些同時餵養米與綠豆的與相隔5小時餵食者都生長良好，這些研究者並沒有實據可以證明這種老鼠實驗在人體會有同樣的結果，但依初步的研究顯示，他們相信人體之結果也會一樣的。

事實上，素食不管是否小心地利用蛋白質的相輔作用，結果通常都會達到各種食物蛋白質的互補作用。當我們吃米與豆類，花生醬與果醬三明治，豆類湯中含有些麵包碎片及其他很多餐食，即在不知不覺中自動地符合了蛋白質的相輔功能而形成完全蛋白質。蛋奶素食者因為吃蛋及乳製品，因此不用擔心，因為牛奶、乳酪及蛋類所含的蛋白質是高品質良好的蛋白質來源。

人人都祈求長壽，但一個人長壽也要身心健康，這樣活在世上才算幸福，也才有意義。有人報導中國大陸有很多長壽的老人，至於他們如何達到長壽，儘管每個人的經驗及秘訣多，但幾乎有個共同點——他們都吃黃豆食品。據聞廣西的自治縣是有名的長壽縣。該地百歲的老人幾乎每天都吃豆腐，因為豆腐之營養豐富又易消化（消化率高達93%）及價廉物美。因此，豆腐不只是素食者也是長壽者之最愛！