



肉品有商標，肉質有保障。

肉食者語

文／葉子久

同仁醫院心臟內科主任

人們愛吃肉。肉可白切，享用蛋白質類似糖味的甘美。肉可火炙，將油脂逼出，油香味四溢。素食者常謂肉材腥膻難耐。其實腥膻味常源自牧場裡使用飼料不當、或水質污染、或肉品處理不良遭細菌寄生、或合併過多脂肪組織一併料理、最後就是放置冷凍過久，才會在原味之中添加不少異味。

食肉不會變胖

近年歐美營養師新推出食肉減肥術，以事實證明只吃瘦肉蔬菜，不吃澱粉類食物，就可以成功減重。雖然這種減肥法不適用於高血脂、高膽固醇、高尿酸及尿毒症患者；然而這已經明證：「食肉不會變胖」。

食肉並不是造成高血脂的唯一因素

筆者門診發現，許多患者只吃素，然而他的血清中膽固醇含量，還是偏高。為甚麼？因為人體的肝細胞會自行製造膽固醇。這種內部製造過多膽固醇的遺傳體質，光吃素是沒有用的。

食肉不會不道德

古語「肉食者鄙」，真是一竿子打翻全船。中國北方大部份地區人民，蔬菜水果較缺乏，都是以牛羊肉為主食。然而，自古以來，北方人的個性便以豪爽剛直為其特徵，足見古語之偏。

為甚麼會有此語流傳？筆者推測古時蛋白質食品來源不足。除了沿海地區經常有魚可食以

外，內陸鄉村必須逢節慶典才可能宰殺雞畜。所謂「肉食者鄙」可能是勸一般人平日不要貪食珍貴的動物蛋白質食材；另外語帶諷刺有錢食肉者多俗鄙貪錢之輩。

時至今日，人民平均生活水準提昇，加上交通貨運便捷，偏遠地區的居民也有能力、買的到動物蛋白質食材。「肉食者鄙」這句話可以走入歷史啦！

宗教修戒講求生活簡樸，不論佛回天主，均有齋戒忌諱某些動物蛋白質食材的條規。其原始出發點亦可能與「肉食者鄙」等同。許多劇毒的細菌都可以寄生於腐肉之上，如果避而不食，當然可以逃離受毒害的危險。

遠古時代所以會流行信守如此教條，必然有其時代背景。某些宗教規條，為求不殺生，所以禁食動物性蛋白質。這個理論是：「我不殺伯仁，伯仁因我而死！」又有以消費者團體力量制裁商販之意圖。

然而以現代生物學的觀點來看，今日分工合作的生活型態，許多農工業及醫藥產品，在其製程中，必須使用到動物性蛋白質。例如，以澆水回收製成堆肥，所種出來的蔬果，其生長過程有接觸動物性蛋白質。以細胞培養術進行基因植入工程改良的作物，在作業中所使用的培養基常為肉汁或動物血清。許多的西藥材是由動物組織所提煉出來的。明膠及貓腸線便是例子。

在現代生活中，光是禁食動物類蛋白質，是無法達成不殺生使命的。如果宗教為了新科技的發明，而規範更多的新禁制來對抗，將使年輕的一輩更排斥嚴苛的戒律。

食肉合乎生態原理

在高緯度地區，人們如果不穿著毛衣、皮靴或皮裘這些動物蛋白質衣物，是不可能抵禦寒冬的。對於大草原上的民族而言，牛羊就是他們活命之所託。不殺生、便沒命。

現代生物學發現：食物鏈是一個大自然必然遵守的法則。維持基本的繁盛生物星球，並不需要食草動物的存在。花粉授精，昆蟲足堪大任；植物死亡，細菌可清理消化回歸自然。如果任由食草動物無限繁殖，這種不平衡發展，將對植物界造成極大的耗劫。

曾幾何時，鄉下的獵食性動物都被趕淨殺絕了。沒有了青蛙，蟲害增加了。沒有了毒蛇，田鼠增加了。沒有了老鷹，麻雀松鼠增加了。由此可知，自然發生的獵殺行為是維持生態穩定的必要條件。

撇開養生、長壽、節慾等高遠目標，世俗之人，就是要食肉來滿足其基本需要的。但是，提供動物類蛋白質的業者，不可以再如往昔般的對消費者任意予取予求。現代消費者已然覺醒，提倡要求食肉生活的基本原則如下：

1. 肉的產生必須要純淨

已開發國家對於動物類蛋白質食物的要求是：完全沒有人工添加物的成份，而並非幾個PPM的安全容許度可以混過。這些國家的規定，比我國現有條規要嚴格許多。如果不能排除所有的人工添加物，我國動物類蛋白質食物便無法外銷；不外銷、產能不夠大，成本過高；成本過高就會被進口蛋白質食物打敗。

而國內現有品管法規水準不夠嚴格的結果，正好放任國外低劣動物類蛋白質食物進口，荼毒國人的身體健康。以上這個惡質循環，只有靠提高國內動物類蛋白質食物的檢驗規格來打破。

我國消費市場應該要求所有蛋白質食物完全沒有人工添加物的成分，零PPM的容許度。排除所有的人工添加物，我國動物類蛋白質食物便可以外銷、擴大市場、降低成本、足以與進口動物類蛋白質食物相抗衡。而進口廠商也因為高檢驗規格，而產生成本提高的效應，其競爭力被壓制而相對有利於我國農業生機。

2. 推廣商標信譽保證肉質

國內動物性蛋白質食物多以小農式經營法製造，完全沒有現代化經營觀念。由於產銷不合一，通路商管不到生產者的品質，產者管不到通路商的倉儲衛生。兩方面各行其事，就沒有商標信譽可言。消費者沒有辦法辨識優劣，只好在傳統市場裡，找熟識的固定販售魚豬牛雞攤販，才能安心購買。不知何時，我國超級

二月特價書籍

有效期間：93年2月16日至93年3月16日

1 頤養集
(一集/二集)
定價：各200元
優待價：各105元



**2 專業栽培蔬菜
30種**
定價：205元
優待價：160元



3 台灣的野生蘭
定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富 實用
敬請讀者訂購利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31

市場，才能有帶商標的魚豬牛雞上市。

3. 肉的生產處理販售業須證照化

狂牛症的病因出在飼料上。始作俑的英國農夫以骨粉加入飼料中，希望可以加速牛隻的發育。污染到致病蛋白質的骨粉，引發牛隻狂牛症。而狂牛症可能進一步經由不良屠宰技術將致病原散播。

在台灣，常有患病牲畜還未死亡，便被賤價出售屠宰。病腦於屠宰時被切開，腦汁中的致病原，可能污染到屠夫身上，及屠體本身。屠夫繼續處理其他屠體，讓致病原更進一步地傳播出去。為了預防狂牛症及其它人畜共通性疾病的散佈，養殖業，屠宰業及食品儲運作業工會應授予會員證照，以確保一貫衛生的技術水平。

4. 避免毒性物質累積，請勿使用動物蛋白質飼料養草食性禽畜

身為食物鏈金字塔頂端的人類，如今自食惡果。有毒且無法分解的人造物質，在身體中不斷累積，隨年歲而越來越多。無法分解的人造物質，如戴奧辛類化合物，除了污染地球上的水及空氣以外，還進入各類動物的體內。當大動物食入小動物時，它同時也全盤概括承受了小動物體內的戴奧辛。這就是食肉者唯一悲哀的一件事。

食物鏈金字塔頂端，目前還存在有鯊魚、鯨魚、老鷹、獅虎等類動物。避免吃入太多的戴奧

辛，只要少吃食肉性動物的肉就好了。不幸的是，現代農家，時興以動物性蛋白質餵食原本吃素的草食性畜魚禽類。如此一來，原本是要廢棄回歸泥土的戴奧辛，又重回食物鏈循環，最後進入人體，引發疾病。

防止污染食物鏈事件惡化，除了要嚴格管控工業廢棄物以外，更要嚴格禁止以動物蛋白質飼料養草食性禽畜，並對市面販售之動物蛋白質食材進行有毒物質的檢驗，以確保法令的執行。

鯨魚、老鷹、獅虎、青蛙、蛇等類動物，多為稀有的保育類動物。嚴格執行保育類動物保護法的同時，也可以避免消費者不知不覺，食入化學毒素。

5. 建立快速偵檢體系，防止污染肉品進入市場

近日國內外科技研發單位，正在熱炒生物晶片。小小一片載體上，裝上了上百種檢測化合物濃度係數的試藥。只要將上了檢體的晶片往儀器插槽一插，幾個小時甚至數分鐘便會有上百種的數據，列印成冊，在第一時間，瞭解受測樣本中有那些有害化學物質，以供相關單位參考。

速檢晶片，可以很方便的使用於環保、食品衛生管理、市場抽測、污水排放。一口氣

可以檢驗出一百項有毒物質，可以當場查封商品上架銷售，中止原水供應，強制污染工廠停工。這些協助公權力執行的檢驗科技，需要政府支持採用，我科技單位才可能研發製造的出來。

對筆者來說，一項能讓消費者安心食肉的國家科技研發計劃，要比新十大國家建設來的重要多了。畢竟，民以食為天、食以肉為貴。政府有沒有保護消費者的決心，讓我們拭目以待。

邱七七

在你，在我 美的小語

作者／邱七七



作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教我教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓