

工業國人民 65% 疾病與飲食有關 非有機養殖，礦物質、抗氧化劑含量較有機者低 土中殘留農藥、生長荷爾蒙、抗生素、重金屬，肉中亦含 若無礦物質，維他命根本沒作用

繼上週《用心吃，救地球》呼籲人們用心慎選每天每一餐，尤以首選當令、當地及有機的食材為宜，以減少地球資源的無謂耗損。本週續論疾病與飲食的相關性。

據聯合國 2005 年發表的「千禧報告」：現代人飲食結構和飲食生產的方法，很多環節出了差錯，導致萬物之源土壤染毒，生長其上的生物，包括人類自己，全都陷入相互毒害的惡性循環。

美國環境行動團體 2005 年檢驗十組紅十字會取樣自全美各醫院於 04 年 8 月及 9 月出生嬰兒臍帶血，結果赫然發現有多達 287 種有毒化學物質出現在嬰兒的血液中，比過去任何研究多出 209 種。

中國江西地礦局以土壤中有毒化學物質做對照，研究大陸各地 78 萬 7 千個癌症死亡病例，發現食道癌、肝癌、子宮頸癌和鼻咽癌死亡率與生活區土壤中有毒化學物質含量有高度相關。

康乃爾大學著名農經學者卡凡納向美國參議院提出的一份報告指出，工業化國家的人民，其 65% 的疾病與飲食直接相關。大家都知道維他命很重要，但很少知道，沒有礦物質，維他命根本沒法產生作用，而工業國家 99% 的人礦物質不足，原因就出在土壤的有毒化學物質越來越濃、礦物質逐漸減少，「這樣的食物，無論我們吃多少，都還是營養不良。」

越來越多科學研究結果顯示，不用農藥種植的植物，礦物質及抗氧化物質幾乎都較高，包括維他命 C、鐵、鎂、磷及多酚，有機作物的重金屬含量亦較低，如附圖。

有機養殖和密集養殖的動物肉類，營養價值也大不同。《紐約時報》暢銷叢書作家裘·羅

賓森在《草食動物最好》書中指出，自然放牧的動物，比起那些圈養大量生產的動物，肉質中的卡路里與壞脂肪較低，但好脂肪 omega 3 卻較高。1 塊 6 盎司的草食牛的牛排，熱量比穀物牛低約 100 卡。草食牛維他命 E 的含量，也比穀物牛高出 3~6 倍。

小女生若肉類吃太多，因為肉裡殘留的生長荷爾蒙及過多的動物性脂肪，可能使初經提早 3~4 年來潮。

暢銷書《紅色牧羊人綠色旅程》作者李曼即說：「很多人不知道自己吃下肚的肉，吃的是有毒的飼料，喝的是有毒的水，身上打滿抗生素和生長荷爾蒙」。而華人世界心臟外科權威、亞東醫院院長，1973 年執刀動台灣第一個冠狀動脈手術的朱樹勳亦說：「以前台灣的心臟病，風濕和先天性心臟病各佔一半，但現在冠狀動脈阻塞超過一半。」

WHO 預估，全球超重人口 2015 年將增加至 15 億。目前心臟病造成死因高居全球第一位，導因於吃太多動物性脂肪之故。

有機蔬果礦物質較多 ---與非有機蔬果礦物質含量相比			
相較非有機蔬果之礦物質增減	鎂	維他命 C	鐵
有機高麗菜	+ 40%	+ 43%	+ 41%
有機萵苣	+ 29%	-	-
有機菠菜	-	+ 52%	-
有機紅蘿蔔	+ 69%	-	-

(98. 1/9：摘錄、整理自《商業週刊特刊·接班人系列 No. 4：九封信-給下一個領導者》(2))