

蔬菜，以補礦物質之不足。常見肉食之人，年未半百，而齒牙盡脫，蓋因體內缺少石灰質，而致牙齒易於損壞也。且肉類中無炭水化合物，此炭水化合物即為吾人體內所需之主要燃料。

(二) 肉食當含毒質

蔬菜皆直接產自田地，而為單純之食料，故則霉臭敗變，易於發覺，而肉類則不然，有病與否，往往不易辨別。況動物由植物而得營養，先以植物飼動物，而後再以其肉充作食料，實覺太不經濟。蓋八九磅之蔬菜穀類，始能成爲一磅之肉，而此一磅之肉，其滋養價值，尚不及一磅用以喂飼之穀類也。且肉食中，常含有毒質，因動物在生活時，體內有二種工作，循環不已，一爲組織之工作（即食物經消化後，由細胞運輸營養料至各部份），一爲毀壞之工作（即壞死之細胞，以及其他毒質之排泄是也）。如此種毒質，在動物之組織內存留，則其細胞即被毒死。故若肝、腎、肺、臟、以及皮膚等之排泄器有病時，此種毒質無從排出，屯積體內，終必致命。吾人所食之肉類，常有此種毒素，食後被吸入血，均使人體排泄器之工作增加。故吾人之排泄器，不僅須排泄吾人體內固有之廢料，毒質，又將加倍工作，努力於排泄吾人所食之肉類中所含之毒素。日久弊生，於是腎炎，肝患，皮疹，心病，以及動脈硬化，血管壁變厚等等之慢性病症，相繼發生矣。由是可知蔬食實爲最佳良純潔之食物，營養豐富，價值便宜，較諸食其已經在動物體內所變化而成之肉類，不但含有毒質，抑亦太不經濟也。

此種廢料毒質之屯積於體內，亦能使人疲乏。食肉後，尿中之蛋白質，可以事實證明之。此蓋腎臟之內細胞被毀壞故也。是以肉食之人民，患腎炎者，極爲常見。

(三) 肉類最能致病

凡供人宰屠之禽獸，大抵不易久活。屠宰時，其肉或竟與健康無病者之肉無異。且禽獸之肉中，常有寄生蟲，帶蟲，以及其他之病菌寄生在內，故人類之疾病，往往由此而來。或有時所購之肉，似甚鮮美，而不知其竟含有極烈之病毒，若再加其組織中原有之廢料，則必能立致中毒。

禽獸屠宰後，其肉即起腐化。倘不設法醃薰，或置於冷藏之器，以阻止其腐化作用，則必變壞而不能食。然肉類之腐化作用，究至何種程度，或其中所含之病菌，究有多少，吾人固無從確悉也。冒昧購食，危險孰甚。準是以觀，可知肉類含有三種確定之毒質。

- 一、其體內原有之廢料。
二、其由疾病而來之毒素。
三、其因屠宰後所起之腐化作用。
上述之第一種毒質，乃肉類中所常有，可無疑義。其他或竟同時含有

三種毒素，亦未可知。是故無論如何，吾人決不能謂肉類乃純潔而合衛生之食物也。

(四) 肉類較蔬菜更難消化

吾人今日已能作各種之實驗，而確悉各種食物之消化性。熟透之水果，幾能直接吸收入體，僅需需消化液之改變而已。煮透之穀類，蔬菜，亦不過需一至三小時之消化，而肉類則必需二至五小時之久。故在消化肉食時，必須耗用多量的體力，遂致胃壁之肌肉因加緊工作之結果，疲勞不堪。消化完畢後，其由肉食所得之滋養成份，又遠不如穀類之食物，真所謂得不償失也。夫一磅之玉米或小米，其營養之價值，足以抵三磅無論何種之肉而有餘。且肉類在吾人腸內，極易腐變，以致積氣，生毒，而發生頭痛，便閉，呼吸惡臭，精神困憊，以及種種之神經病狀。

(五) 肉類爲最不經濟之食物

在人口過剩，生活困難之國家，亟宜禁用，蓋以八九磅之穀類食物，僅足以產一磅之肉食，此種食物非吾人生活上所必需，直稱之謂奢侈物可也。

(六) 人類非肉食動物

吾人對於素食及肉食，惜不易得一詳確之比較，蓋因完全素食者，固不在少數，然大多數則皆葷素並食，故雖肉食，但以佐以五穀、菜、菓，致其肉食之害，遂得以減輕，而不易顯見。然荷人類完全食肉，則頭痛、瘡、癩、痛風等症，必將立見。要知人類非肉食動物，吾人之齒牙，僅適宜以咀嚼穀種、菓、菜之用。肉類非吾人之所需，故不能如穀類之能在口內消化。俟肉類進入胃內，必須極濃之氫氨酸以消化之。按胃內之所以生此酸，原爲消化肉食，以攝取其中之養料。然往往因酸度過濃，竟連胃之內壁亦被消化，潰蝕，而成胃瘍。或有時更進一步而成胃癌矣。此所以今日之好肉食者，常患胃瘍，胃滯也。

(七) 蔬食養料可貯藏體內

肉類中所有之養料，除供給體力時立即用去者外，在體內不能有所貯藏。蓋因身體各部份之細胞，無須多量之蛋白質也。反之，五穀、菓、蔬菜等所含之養料，則因其中之蛋白質少而脂與澱粉甚富，故能變成糖質，或脂肪，而儲蓄於組織內，以備不時之需。由是可知，吾人食物中之蛋白質，最宜減少也。（以下略，「蔬食」章完，全篇未完）。

編者啓事

編者因隨我國佛教代表團出國赴泰，前後一月五、六兩月合刊，延至今日方與讀者見面，深感歉仄！各地讀者，紛紛函詢出版日期，足見愛護關懷之忱，感荷奚似！除一部份已片復外，或因忙漏復者，尚祈原諒！七月份第五十六期本刊將在七月中旬或下旬出刊；八月份五十七期起照常按月八日出版，諸希諒察是幸！