

心内科医生吃素的对否

日本易食研究所 大林惠运

今天看到报道《39位心内科医生集体吃素》不禁哑然失笑。如果为防心脏病而吃纯素，那是徒劳的。我看过的几位患有严重心血管病的亲友，都吃纯素。要知道造细胞膜就需要胆固醇。素食中不含胆固醇，即使人体自身能合成胆固醇，吃纯素不够用。美国已取消了对胆固醇的摄取控制，因荤菜并非患心脏病的原因。

以前就写过，心血管疾病与胆固醇没有关系。70年代，美国的心脏发作死亡的患者一半以上胆固醇水准正常。胆固醇与心脏病有密切关联的理论，是美国的制药厂创造的神话。39位医生吃素的报道，不是他们无知，就是报道的记者脑残。哪个年代的理论，还拿来欺骗大众？试问百岁以上的老人，不吃肉的有几位？

作为心内科医生，最起码应该知道动脉硬化不是动物蛋白质及动物脂肪引起的，而是活性氧引起的。低密度脂蛋白原本是人体必须的，但在遭到活性氧的攻击后，才变为血管的有害物。人体需要预防的是活性氧。而现代社会活性氧的发生太频繁。我们每天喝的自来水，就是大量活性氧发生的源泉，净化器根本就无法滤掉。

人在呼吸时都会产生活性氧，而稍微剧烈点的运动，更会产生大量的活性氧。另外，吸烟，农药，汽车尾气，污染排放，食品添加剂，燃烧产生的二恶英，都会促使人体产生活性氧。活性氧通过攻击低密度脂蛋白，破坏其外膜，氧化里面的胆固醇，使其变为过氧化脂质，以此损伤血管，造成血管硬化。这才是真犯人。