

封面故事

# 科學

文／黃秋惠





# 解構素食

在台灣每五個兒童就有一位過於肥胖，胖小孩的比率高達百分之二十，不僅大大超出百分之十的全球平均值，更讓胖小孩躋身為心血管疾病、糖尿病的新高發病族群。為什麼吃得好、對身體這麼「禮遇」，餐餐魚肉不缺的飲食習慣，反而讓健康不告而別？在我們自己和孩子大口嚼肉的同時，您真的知道吃進去了什麼嗎？那是提供身體器官「所需」？或是造成「所累」？





速食文化是美國肉食主義的極致表徵，二〇〇四年五月在台灣上映的一部紀錄片，便是一個全肉食的極端例證。影片中，一位美國導演以自己當白老鼠，三餐只吃速食店內的漢堡，進行為期一個月的實驗。經過三十天的速食洗禮，高脂肪、高糖份、高熱量讓這位年輕導演體重暴增十二公斤，且膝蓋痠痛，血壓、血脂值急速攀升，肝功能也出現問題。他的家庭醫師看著檢查報告搖搖頭說：「再這樣吃下去，你可能會死。」吃得美味、吃得方便，可不代表吃得健康。

## 葷食太多，戕害身體健康

早在一九八九年，拯救地球組織(Earth Save)便歸結數十年來的科學研究報告，提出許多不宜吃過多肉類的數據證明，譬如說：美國男性覺得吃動物食品才有男子氣概，但研究結果顯示，每天吃肉類、蛋、奶的男性比吃很少或完全不吃的男性，得攝護腺癌的風險高三點六倍以上，男子氣概的代價似乎不小。

而在另外一份研究中指出，在美國六十五歲的肉食女性，骨質流失的比率高達百分之三十五；但在同年齡、茹素的女性，平均骨質流失卻只有百分之十八。深究其醫學上的原因，人體一旦攝取過多的蛋白質，會致使鈣質流失，就會導致骨質疏鬆症和腎臟衰竭，而美國這樣的病例至少有上千萬人。吃肉不僅導致骨質疏鬆症和腎臟衰竭，甚至還和癌症有關。一份針對十二萬二千名美國護士的研究即指出，每天吃肉的婦女，罹患大腸癌、直腸癌的機會比每月吃肉少於一次的婦女高出二十五倍！

花蓮慈濟醫院負責心臟內科病房的營養師陳靜怡是位「六年級生」，在她多年的專業訓練裡，早已確立吃肉與癌症的絕對關係，她說：「念書時課本上就確定動物性脂肪攝取過多，會導致胃癌、大腸直腸癌、胰臟癌，還有女性的乳癌。」而台灣的死因前四名：癌症、中風、心臟病、糖尿病，也已經被證實跟葷食脫不了關係。

為了遠離致命疾病，專家、營養師、媒體大力鼓吹蔬菜水果對身體的助益，

像是「5 a Day, Cancer Away(天天五蔬果，癌症不找我)」，現代人也逐漸認同多吃蔬果的好處，但是，有必要吃素嗎？少量的肉

## 素食不易骨質疏鬆

過量的蛋白質會造成體內鈣質的流失，亦是造成骨質疏鬆的原因。植物中鈣含量不低，而磷含量比肉類少，有助於減少尿中排出鈣質的量，所以素食比葷食不易發生骨質疏鬆，除非是偏食或刻意減肥。一九六五年左右，德國MAX PLANCK科學研究中心報導，綠色植物的蛋白質比肉和蛋還高。一般人只要熱量足夠，就不會有欠缺蛋白質的問題。



陳靜怡早在學生時代的基礎教育就確認動物性脂肪攝取過量易致癌。圖為她至病房為病患家屬進行營養諮詢。

類不會比吃素好嗎？沒有吃肉類營養怎麼足夠？

從最嬌嫩的新生兒養育過程中，最能感受到對營養的取決。為了呵護襁褓中的寶貝，母親或阿嬤總是會費心地以「大骨頭」、「魷仔魚」熬煮稀飯，為的是給小嬰兒最好的營養，在孩子成長的黃金階段，「吃素」幾乎被視為不可能的任務！而近日美國的一份研究報告更是宣稱，給孩子吃素是「不道德的」，這樣的說法，不僅讓反對素食者抓住機會登高疾呼，也引發全球素食者的批判和回應，由此又再一次的掀起「素食」健康與否的話題！

## 素食飲食已超過兩百年的歷史

回顧素食的浪潮，十九世紀中期，現

代素食運動便有逐漸興盛的風氣，於一八八九年成立的素食聯盟(Vegetarian Federal Union)其後在一九〇八年由國際素食聯盟(IVU)接手，該組織不僅整合全球的素食團體，更是大力推動茹素的風潮。在一九八二年的美國，素食人口九百萬人，目前則超過一千四百萬人。總人口達六千萬人的英國，則有四分之一的素食人口。在台灣，素食人口也超過二百萬人。在茹素人口增加的同時，全球素食人口的平均年齡層也正在逐漸下降中。

你知道嗎？其實許多知名的人物都是素食者。身材窈窕的美國女歌星瑪丹娜、性格的老牌影星保羅·紐曼、達斯丁·霍夫曼、電影蜘蛛人裡身手矯健的男主角托比·麥奎爾與發明相對論的愛



專家學者都已證實，每天攝取五彩繽紛、多種類的蔬菜、水果，得到癌症的機率會大幅降低。

認真地聽進了身體內各個器官的召喚。

數十年來，全世界關於素葷食營養、與臨床影響的研究論文已非常豐富而扎實，新英格蘭醫學雜誌 (New

England Journal of Medicine)、美國臨床營養學雜誌(American Journal of Clinical Nutrition)……，這些國際知名的專業醫學期刊中不時都會出現新的研究驗證。每一份新報告出爐，就讓我們多瞭解一點身體器官對於營養的選擇性，也為素食的健康性多添一分。或許這也解釋了為什麼許多具備醫學專業的醫生們，紛紛選擇茹素。因為他們知道，所有相關的研究報告都是由全世界最具有醫療專業、最懂得身體器官的人，以科學的方式舉證了素食的飲食方式最適合人類。

因斯坦都是速食者，而醫者的典範史懷哲也是茹素者。

此外，許多身體機能絕佳的頂尖運動員也都是素食者，包括：美國職棒大聯盟全壘打王漢克·阿倫(Hank Aaron)、網球名將金恩夫人(Billie Jean King)等等。關於素食的一項趣聞是，日本職棒西武隊在一九八一年賽季墊底後，於一九八二年換上新的監督，新教頭的第一道命令就是全體隊員吃素，為此別人嘲笑他們是「吃草的獅子」，結果他們在一九八二及一九八三連續兩年得到全日本職棒冠軍。

許多民眾將素食的動機歸因於宗教因素，然而從以上名人們的吃素原因來看，見證到素食者的健康，應該也是促使葷食者改吃素的重要原因，因為他們

至今已經茹素二十年的大林慈濟醫院院長，同時也是心臟外科權威的林俊龍醫師，在自著的《科學素食快樂吃》書中序言裡道出他在美國開始茹素的

機緣——「在我的臨床經驗中，罹患狹心症、心肌梗塞，或做過冠狀動脈氣球擴張術，甚至冠狀動脈繞道手術的病人，幾年之後，甚至於在短短的半年、一年之後再復發……」林俊龍院長深深感受，「就這樣，我開始對心臟血管疾病的預防，作深入的探討，才發現導致心臟血管疾病的許多危險因子，……了解到飲食是預防血管硬化最重要的一個因子以後，便開始在醫學文獻上蒐集資料，才又發現新鮮的蔬菜水果，尤其素食是最健康的飲食方式。」

### 高纖維在腸胃道扮演的角色

素食不是只有對心臟血管疾病有益，對於消化道系統更有直接幫助。花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科主任胡志棠醫師提到，全世界都知道，吃肉（特別是紅

肉）、醃漬、不新鮮的肉品，容易罹患消化道癌，包括胃癌、大腸癌。他更提到：「日本人愛吃肉、海鮮，胃癌的比例是全世界最高。」

早在一九七一年，柏基特(Denis Burkitt)博士就提出了葷食與大腸癌的密切相關。

纖維素是造成大便殘渣非常重要的來源。柏基特博士注意到高纖維食物只需大約二十到三十個小時即可穿過消化道，但是他發現那種低纖維高脂肪的飲食使得食物需要八十到一百個小時才能穿過消化道，長時間處在腸道中的高脂肪食物，不僅會造成更大量的細菌生長，更將人體中的膽鹽轉化為致癌的毒素，不斷累積在人體內。

如何讓腸胃舒服，胡志棠主任說：「我們腸胃科醫師，一百位中有九十位



裴駢醫師在深入理解素食的優點之後，開始用心茹素，也適時地教育病患們素食對身體健康的益處。





肝膽腸胃科胡志棠主任強調每天攝取大量蔬果，有助排便順暢，毒素便不會累積於體內，對身體健康大有幫助。

能殺死一千萬人。吃進葷食，吃到動物蛋白質之外，它還附帶著戴奧辛毒素。

科學實證也顯示，素食者比葷

會攝取大量的蔬菜水果。我自己每天有百分之九十都吃蔬菜水果，每餐有三盤青菜；這樣排便才會通暢，不會便秘，毒素才不會累積在體內。」

### 吃葷有什麼不妥？

從《新世紀飲食》(Diet for a New America)一書中的數據顯示，吃肉不僅成為腸胃道的負擔，其中的毒素，更有可能造成男性「不孕」的問題。一九五〇年男性大學生不孕症比率為〇·五，一九七八年則為二十五，美國一般男性精蟲量較三十年前減少百分之三十；男性不孕與精蟲量減少的主要原因，是體內有以氯處理的碳化氫殺蟲劑殘餘，包括戴奧辛和DDT等。美國肉類、奶品、魚和蛋類食品中以氯處理的碳化氫殺蟲劑殘餘量比率為百分之九十四。而僅僅一盎司(約二十八點四公克)的戴奧辛就

食者癌症發病率低百分二十至四十。植物性飲食，包括：全穀類、豆類、蔬菜及水果，有保護人體降低罹患癌症機會的作用。例如，黃豆含有具抗氧化作用的異黃素，可阻止及避免大腸癌、口腔癌、肺癌及肝癌的發生。劉詩玉營養師也強調，「植物性食物中的植物固醇及皂素亦可減少罹患大腸癌機率。新鮮蔬果類含有許多抗癌物質，如類胡蘿蔔素、維生素C、維生素E等。」

而不吃葷食的好處可是不少，不可能得狂牛症，減少沙門氏菌、大腸桿菌中毒的機會，防止糖尿病的產生，免疫系統會增強；吃素簡直是健康的代名詞！

花蓮慈濟醫院新陳代謝科主治醫師裴駿一年前開始吃素，問起他吃素的原因，他這麼回答：「『抽煙，會得肺癌。你還會抽煙嗎？』，可能一半的人繼續抽，因為有惰性，不肯改。」全家

都熱愛足球運動的裴駒醫師改變飲食習慣吃素，「最主要是爲了自己身體健康，因爲所有的論文研究結果都告訴我『素食是對的！』。第二個原因則是環保，爲了節省地球資源，爲了下一代著想。」

### 素食是資源環保的行動

以肉類爲主的飲食習慣，對環境造成了毀滅性的衝擊。要種出一磅的小麥需要約二十五加侖的水，但要養出一磅的肉品卻需要二千五百加侖的水，足足是小麥的一百倍。美國中部地區的地下水，是飲用水的主要供應來源，但光是爲了養牛的用水，就足以使得水源快速枯竭。而且，養牛所需的土地面積是栽植蔬菜、水果和穀類的二十倍。諷刺的是，爲了讓人吃一磅的動物蛋白質，必須給動物吃二十一磅的植物蛋白質。以美國爲例，如果一年少消耗百分之十的肉品，就可以釋放出一千兩百萬噸的穀米給人類食用，這個食物量可以餵飽六千萬人。

素食者既兼顧了身體的健康，發現還

能夠愛護地球，何樂而不爲！

### 不吃肉，營養怎麼足夠？

對於罹患消化道癌症的患者，胡志棠主任都會建議病人：「避免吃肉，尤其是煙燻、烤的，多吃新鮮蔬果、五穀，含纖維質高的食物。」當然，病人第一個反應都是：這樣營養夠嗎？針對這樣的疑問，胡志棠主任簡單而肯定地回答：「肉類提供的主要成分是蛋白質，但是有細菌感染、化學成分在裡面。而素食，並不會有營養不均的問題，只是沒有飽足感。」當然，胡志棠主任會順道送給患者一個禮物，那就是跟他們說：「要運動」。

基本上，蛋白質、脂肪和醣類這三大營養素是比較不用擔心缺乏的。但是總有人一旦知道你吃素，就會馬上問你，「如何攝取蛋白質」？事實上，豆類、穀類、堅果類都含有蛋白質根本不須擔心。花蓮慈濟醫院營養師劉詩玉解釋道：「肉類的營養成分是蛋白質，在黃豆及黃豆製品都是優質的蛋白質攝取來源。而攝取一塊傳統豆腐一百克與三十

五克瘦肉，熱量同樣是五十五大卡，且豆腐的飽合脂肪酸少，完全沒有動物性膽固醇，所以攝取豆腐反而較肉更好。」美國營養協會（American Dietetic

### 吃素，會缺乏維生素B12嗎？

在美國，一百萬人中只有十二人會有B12缺乏的問題，比例非常低，因為分解B12的細菌一直存在於口中、腸道中。蛋奶素食者，不太需要額外攝取B12。而不吃蛋奶的純素食者，則可能必須額外補充。另外，孕婦及兒童也建議補充。





對於素食者的飲食，肝膽腸胃科胡志棠主任提出了四個建議：

1. 維持體重
2. 避免三酸甘油脂的食物
3. 多運動
4. 以青菜水果代替澱粉類食物

對於很難放棄葷食者的建議：每天的食物中有三分之二的青菜水果，避免紅肉、豬肉。

Association)更指出：「假如在一天之內，吃進不同的食物，即使是只有植物為蛋白質來源，也能提供所有氨基酸所需的適當份量。」

## 吃素也要均衡飲食

從所有的科學研究我們得出一個結論——素食幾乎可以和健康劃上等號。但是卻需遵循基本的飲食原則，如果沒有聰明吃素，健康可能還是會漸行漸遠的。

肝膽腸胃科的門診接觸到的素食者，最大的問題是脂肪肝比例偏高。胡志棠主任得到的答案，可能是素食者容易餓，就會攝取很多的澱粉類食物、過多的熱量，導致脂肪累積在肝內，以致於肝發炎，接著肝纖維化，持續幾年下來，可能就會造成肝硬化。而劉詩玉營養師也提到，無論是素食者或葷食者，同樣都要注意油脂攝取量。

心臟內科住院病人，多半是高血壓、

高血脂，還有就是糖尿病併發心血管疾病，而患者年齡通常在五、六十歲以上。負責照顧心血管疾病患者的營養師陳靜怡說：「『一些阿嬤說，我沒吃什麼肉，怎麼還會有這些毛病？』透過飲食評估之後，我們才了解，原來是纖維吃太少、飯吃太多，還有的阿公阿嬤聽人家說吃水果好，就一次吃一堆，聽人家說喝鮮果汁好，一次也喝太多。」她

提到，在慈濟醫院，營養組會告訴患者，素食的三大原則是「天然、新鮮、粗糙」。「還有，還有，要運動。」

## 準備好吃素了嗎？

素食所呈現的不僅只在於不吃葷，對於「養生」的觀念也要正確。妥善的規劃飲食、了解每日攝取的營養成分，並用心的關照、愛惜身體，像是素食者通常比較長壽，就是因為除了均衡飲食之外，素食者會選擇更健康的生活型態。

可是，吃葷食習慣了，怎麼能一下子改變？就像裴駉醫師在臨床上會「因材施教，循序漸進」，他給新陳代謝科病患的建議是「第一步，先不要吃肥肉。第二步，不要吃肉。第三，在烹調時，保持蔬菜的新鮮度。」陳靜怡營養師則建議：「先每個禮拜有一餐吃素，然後再每天吃一餐素。」聽起來一點都不難，又能長保健康，找個朋友一起吃一餐素吧！

# 素不素Q&A



文／劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師

近幾年素食風氣盛行，也不斷有相關素食飲食的研究報告發表，標題結果聳動駭人，造成民眾對素食的疑惑，吃素會讓人越來越胖嗎？血脂肪會升高嗎？讓營養師詳細為您解答，教您怎麼健康素。

## Q1：為什麼吃素比較不會得癌症？

A：素食者攝取豐富的纖維素，能刺激腸蠕動加快，利於排便，降低有害物質對腸壁的損害，故素食可以減少癌症發病率，尤其是直腸癌，結腸癌。另外，新鮮蔬果類含有許多抗癌物質，如類胡蘿蔔素、維生素C、維生素E。

## Q2：我沒吃肉，怎麼補充蛋白質？

A：素食者常以黃豆及黃豆製品為蛋白質攝取來源，其為良質蛋白質。另外，許多深綠色蔬菜，也含有豐富的蛋白質。基本上，只要每餐飲食攝取多樣食材，不會有蛋白質的問題。

## Q3：為什麼我媽媽吃素，至醫院檢查時還發現血脂肪偏高？

A：素食者原意是以健康為出發點，但往往烹調時易將素材過油去豆腥味，而增加額外油脂攝取。加上長期錯誤的

飲食習慣及缺乏運動量，如此素食者當然也會有血脂肪高的問題發生。

甚至攝取太多的加工精緻化澱粉食物、含過多精緻糖的素食點心，如：芝麻球、包餡麵包等，同樣的也易有血三酸甘油脂高及脂肪肝的問題。所以，問題發生不是素食飲食，而是錯誤飲食習慣造成。

## Q4：素食要吃得健康好像很麻煩。請問有沒有好記的方法能夠容易上手？

A：只要是飲食，不管吃葷或吃素，都必須均衡。素食要吃得健康又營養，飲食習慣應該三餐正常適量。

另外，素食最忌油炸或添加太多糖分調味。「簡單」「粗食」素食最健康，多攝取未加工的天然粗糙食物，例如傳統豆腐更優於火鍋素料。

健康飲食習慣，就要粗食並只吃七分飽，多活多動，這樣素食才能延年益壽。



# 孕媽咪與兒童 七大素食法門

文／陳燕華 花蓮慈濟醫學中心營養師

得到素食比葷食健康的答案了，但是，對於懷孕媽咪和成長中的孩童，營養攝取的重要性可是不容忽視，聽聽花蓮慈濟醫院婦兒科陳燕華營養師的健康法則。

對於懷孕媽咪和成長中兒童，我們建議每天的飲食七大法則：

1. 蔬菜及水果：四碟，至少包括一顆柑橘類水果及一碟綠色或黃色蔬菜。
2. 以全麥麵包或全穀類取代精緻白飯或精緻麵包：如糙米飯，每日至少一碗以上。
3. 富含蛋白質之食物：至少四份，以豆製品、蛋、豆類、核果及種子為主。
4. 廣泛的選擇各種食物，可嘗試使一日內所吃的食物種類超過二十種以上，以利達到均衡的目的。
5. 乳類：至少二杯，或以乳製品代替。
6. 廣泛地使用未精製的穀類、豆類、核果、水果及蔬菜。
7. 由於穀類食品中蛋白質中的氨基酸較不完全，並不能完全滿足人體的需要，因此要同時攝取乾豆類、莢豆類

(如黃豆、扁豆、毛豆等)，以互補的方式提升蛋白質的品質，例如：黃豆糙米飯等，可隨創意組合。另外，核果類，如花生、核桃、杏仁、腰果等，可以提供熱量及人體所必與的礦物質如鎂、錳等。

## 懷孕的媽咪要留意：

1. 鐵質及維生素的攝取，食物建議如：深色蔬菜、海藻類。吃蛋奶素的母親，應該多吃蛋和牛奶，每天吃一顆蛋和喝二至三杯牛奶就可以獲得足夠的維他命B12。若是吃全素的母親，因為蔬菜水果中幾乎不含維他命B12，所以應該考慮服用維他命B12補充錠，或是綜合維他命，如此還可以同時獲得其他可能缺乏的營養素如：鐵和鋅等。
2. 鈣質及蛋白質的攝取，食物建議如：大豆製品、深綠色蔬菜、乳製品。通常懷孕中期的食慾會變好，要注意控制甜食及零食的攝取，不要讓體重增



## 【健康宣言】

# 新食代·新煮張

近年來，從全球影響人物的傳染性疾病，諸如：狂牛症、口蹄疫、SARS、禽流感等，造成人心惶惶。

臺灣基金會特別「新時代、新煮張——揮灑健康的心舞與躍行蹤」，從心靈、飲食到個別健康計畫，重新理解全民健康生活態度與生活點。

## 【健康行動】

**新食戒** 少鹽少糖少油膩，不膩不甜不油炸  
不葷不葷不葷食，不腥不香不油炸

**新食務** 外出三餐隨處食，公家聚餐隨處食  
家中現製現吃淨，傳統食物不會水

**新食願** 胃口合味思飲水，多菜多米多湯品  
低糖低油低熱量，身壯體健不取水  
定時定量七分飽，輕聲有聲以聲好  
知福惜福知健康，進中粒粒皆平安





# 新陳代謝醫師 談素食

文／裴昶 花蓮慈濟醫學中心新陳代謝暨內分泌科醫師



近代西方醫學的進步，讓人類的壽命延長了許多。更重要的，是讓人在活著的時間中，能比較少受到病痛的折磨，因此也比較有生活的品質。

## 嚴謹的科學驗證 是西方醫學進步的鎖鑰

西方醫學之所以會如此進步，有很多原因。其中一項重要的原因，就是用科學的方法去驗證一些理論。傑佛瑞·羅賓森在他所寫的《一顆價值十億的藥丸：人命與金錢的交易》書（時報出版社）中提到，一種新藥的研發，需要經過許多的步驟。首先要用動物實驗去比較不同化學結構，看哪一種比較有效，比較沒有副作用。等到化學結構決定了，下一步，就是將此化學結構所製成的藥品，做各種不同劑量，然後給動物服用。再觀察其療效與副作用。等到都確定沒有大問題了，最後開始做人體實驗。也是一樣，開始要找幾位正常的自願者服藥，看藥物劑量在人體中的變化。然後，才能用在少數的病人身上。

慢慢的加長用藥的時間。最後，才能用在大量的病人身上。經過了這些重重的關卡，才能獲得美國食品藥物管理局的上市許可。

最近一個減肥藥上市的過程，可以讓我們由另外一個角度去瞭解西方科學的精神內涵。要瞭解這個減肥藥到底有沒有有效，藥廠找了兩組胖子，由醫師給予減肥藥物使用。其中一組吃的是真的減肥藥，而另外一組吃的是「假藥」，就是一般人說的安慰劑。病人並不知道自己吃的是真藥，還是假藥。不僅如此，連醫師也不知道，一直要等到實驗做完了，才會把封住的標籤打開。為了得到藥的真正療效，連心理變數也要排除。舉這個例子，就是在說明這樣的實事求是的精神，創造了西方醫學的長足進步。這點是我們需要趕快學習的地方。

身為新陳代謝科醫師，不可避免的對於各種食物對於健康的影響，平常就會較仔細研究。再加上新陳代謝科中，糖尿病的病人特別多，光在台灣大約就有一百萬人已經被診斷出有糖尿病，另

外估計有一百萬人自己有糖尿病而不知道。再加上糖尿病末期的併發症多是像中風、心肌梗塞、腎衰竭、截肢等，會嚴重影響一個人健康，每一項疾病都跟我們日常的飲食有關，因此如何吃的健康，對我們及我們的病人來說，是一個重要的課題。

### 素食優點多 指証歷歷

國外在素食飲食的研究，已經有很長的歷史了。這些結果，都發表在國外的醫學雜誌，醫學雜誌種類繁多，論文也不勝枚舉，我們就以其中一本著名的雜誌《*American Journal of Clinical Nutrition*》（美國臨床營養雜誌）來說明。這本雜誌可說是營養學方面首屈一指的專業雜誌，由美國臨床營養學會發行的月刊。在二〇〇三年九月，這本雜誌刊登了一系列有關於素食的文章，這些文章由不同的角度去探討及說明了這樣的事實。其中普瑞米爾·辛等人（*Pramil N Singh, Joan Sabat, and Gary E Fraser*）發表了一篇文章「降低肉類的攝取是否會延長人類的壽命？」，在結論中指出吃素確實會延長壽命。大衛·鎮欽斯（*David JA Jenkins*）也列舉了很多不同的研究，顯示了素食對糖尿病的併發症也有改善的作用。而皮邁特（*Pimentel*）更報告了素食比較不會消耗地球上的資源；其他像吃素的人體力不會較差……等等，都舉出各種不同的科學及醫學的實驗、觀察去證實。

這些文章所獲得的結論，就是用我們前文提到的西方科學的方式去驗證。在他們發表了這些結果之後，經由各種媒體，全球的醫師，就會照著他們的建議，提供給健康人、病人有關營養方面的資訊。

有很多反對素食的人會提到素食者會缺乏維他命（尤其是B12）及一些微量金屬。這點在醫學的觀點上來說，是一個事實。但爲了這樣就否定了素食的好處，也是違反了醫學的邏輯。對醫師與病人而言，我們把素食的好處與壞處放在一個天平上去衡量，一邊是素食的好處，包括了降低某些癌症及各種現代的疾病，天平的另一邊則是缺乏維他命B12及稀有金屬。要選擇哪一邊是非常明顯的！當然是要選擇吃素啦！更何況以現代的科技來說，要補充因爲素食而造成的部分稀有營養缺乏，實在是非常容易的事情。只要多攝取均衡的各種素食，再適當的補充維他命，素食絕對是對健康有正面意義的！

醫師的職責，便是在照顧病人的健康。我們目前對人類疾病的瞭解，是從古到今，很多的醫師、科學家他們觀察、研究疾病的結果。這些智慧的結晶讓我們能夠提供給病人最好的醫療及照顧。若有病人（或健康人）問我，吃素比較健康，還是吃葷比較健康，我會根據我的專業，毫不猶疑的告訴他：「吃素！」