

熟食使人一代不如一代

袁大明

從三十年代貓的實驗中可見，煮熟食物會毀滅食物某些重要的營養分，是很合理的結論。而身體所受到的破壞是需要一段漫長的時間才能恢復健康，受破壞後的貓其後要經過四代不斷用未煮熟食物飼養才恢復原來應有的健康水平。

其後，另一奇怪的現象出現在籠內的土地上，原來，採用生牛奶餵飼的貓籠，內裏的土地野草生長得非常豐茂。在用高溫消毒過牛奶的貓籠內野草生長減少。在用煮熟肉類餵養的貓籠，野草非常稀少。其後，砵甸乍醫生採用白豆在不同的籠內土地種植，結果是相同的。白豆在用牛奶或生肉飼養的貓籠比用煮熟食物及高溫消毒的牛奶的貓籠生長得更加茂盛。顯然，食物對貓的排洩物的營養也有影響。

這一連串貓的實驗對我們現代人的健康問題有甚麼啟示呢？食物對數代貓隻造成的健康影響似乎在現代文明地方生活的人身上再度出現。

今時今日，文明人的食物有百分之九十是經過加工精煉煮熟，再加上數以千計的食物附加品如人造色素、防腐劑、調味劑、組織保持劑、殺蟲劑、漂白劑、牲畜增肥藥、抗生素等，這大量加工精煉食品對現代人健康的禍害可從一些官方數字可見一斑：根據美國的健康教育福利處（DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION AND WELFARE）的資料顯示1962年至1967年間，美國十七歲至廿四歲的平民患上不同種類的慢性病比率，從37.7%增加至44.6%。現時，文明地方生活的人49%已患上一種或以上的慢性病如風濕骨節炎、皮膚病、敏感、腸胃病、呼吸系統毛

病、糖尿病、高血壓、心臟病、腦溢血、癌症、精神病、愛滋病等等。最可怕是該報告預測在公元2000年之時，所有在文明地方生活的人都會患上一種或以上的慢性病，現時每八對夫婦中有一對不孕。每660位出生嬰孩有一位患有唐氏症候群（DOWN'S SYNDROME）。另一個對美國大學男生的調查指出，在1950年，0.5%的大學男生的精子數目不足以成孕。1980年美國大學男生精子數目減少到影響成孕已增加到25%。就算成功地受孕，孕婦流產三四次已視為平常。

每八位出生的嬰孩有一位智力發展會出現問題。例如有自閉症、讀字或閱讀困難、過度活躍、四肢協調有問題等。

皮膚病、鼻敏感、經常性傷風、喉

嚙發炎、中耳炎、扁桃腺炎，都是文明兒童日益嚴重的健康問題。

百分之九十八的文明人都有牙齒口腔毛病，平均美國兒童在第一天上學已有37隻蛀牙，在65歲時只剩下四隻牙。牙齒不齊、疊牙、牙周病、牙脫落都是文明人口腔中常見的現象，無數青年人更為頭髮脫落而煩惱，婦女經痛、頭痛、腸胃不適、皮膚病、精神病從治療藥品銷路上升可反映其嚴重程度。

最普遍不過的現代人問題是長期性疲累、精神不佳、不能熟睡。

其實，人類健康很明顯地是一代不如一代。這現象，砵甸乍醫生早就在30年代貓的實驗中觀察出來。問題是，我們能否從貓的實驗學習到病從口入的道理，停止每日以牙齒自掘墳墓呢？

