

善待沉默器官 素食八分飽

文／簡守信 臺中慈濟醫院院長

人體器官絕大多數時間都是默默工作著，警覺到忽略它的辛勞時，卻往往已出現症狀。本期封面故事主題談胃癌，外科部主任余政展醫師擅長腹腔手術，本期豐富個案與先進治療利器，值得一讀。

談胃癌，晚期病人的預後不佳是讓人十分扼腕的事，而早期胃癌又未必有疼痛、吐血，或者是阻塞等明顯的症狀，如何能及早發現、及早治療十分重要，唯一的方法是定期健康檢查。

然而包括胃癌在內，有很多疾病的致病原因都跟飲食不當有關，隨著新型冠狀病毒 (COVID-19) 疫情擴散全球，病毒來源眾說紛紜，我也不禁思考病毒與人類飲食習慣間的關聯性。

新冠病毒怎麼來的？從科學角度分析，機率最大的可能性是從動物蝙蝠身上來的，而背後的原因又跟人類的飲食習慣密不可分，人類為「口欲」破壞生態，沒能守住跟動物間應有的界線，特別是習慣肉食的人，要降低口欲更非易事。

先談談我個人吃素的因緣，跟身體比較沒有特別的關係，而是二〇〇一年



那一年，臺灣有桃芝、納莉風災，美國又發生九一一事件，接連在世人眼前發生的爆炸衝撞，震驚全球，導致死傷無數，後續更造成社會的不安。證嚴上人那時呼籲「驚世的災難，警世覺悟，一人一善弭災殃」。

跟著上人的呼籲，我是從那時開始吃素，起初最不能適應的問題是，開刀時間一長會感覺飢餓，後來想想也不是太困難的事，感覺餓了就多喝點水，後來

胃也慢慢適應，最終接受進食的節奏，想不到一眨眼，吃素也超過二十年了。

很多人對「人類是不是適合吃素？」抱持懷疑，其實從人類組織器官的特性——牙齒的形狀，就能輕易分辨這個事實——我們本來就是傾向吃素的動物。看看獅子、老虎牙齒的形狀，跟我們大不相同，人類的臼齒可以用來磨東西，獅子、老虎沒有臼齒，那是因為牠們根本不需要，牠們牙齒的功能只是把肉咬下來、吞下去而已。

此次疫情散布全球，上人再度殷殷教誨——戒慎防疫、齋戒茹素，臺中慈濟醫院努力將素食理念推廣到醫院的各個角落，以「銅板價」推出特色素食料理，希望讓更多同仁愛上素食，結果造成轟動吸引「秒殺」搶購。

素食是非常重要的觀念，「八分飽」也是維護身體健康不能忽略的原則。為什麼是八分飽？在醫學生理上有明確支持的基礎，人之所以會產生「飽足感」，大部分是胃以及血液吸收營養素後，回饋到大腦，其中最重要的機制就是胃靠近十二指腸的地方，被消化的食物撐起來的這個訊號，被傳送到大腦去，當大腦接受「已經吃到撐起來」的訊號，向下視丘發出叫停指令，下視丘再發出指令讓人體明白「你吃太多了，不要再繼續吃」，這時其實都太慢了。

「素食八分飽，兩分助人好！」不只是口號，推動「八分飽」是當自己的主人，把飽足感的掌控權重新拿回來，比大腦更早一步，告訴自己「你差不多可

以停了」，如此一來，營養不會過剩，對身體的健康更好。

營養過剩，是這個時代的慢性殺手，絕對會造成我們身體上更多的負荷。愈簡單、愈原味、愈當令才是對人體愈好的食物，這是非常重要的飲食原則；也要注意盡量少吃醃漬或過於加工精緻的食材，特別注意神經系統的控制，避免影響食道與胃，甚至小腸、大腸的消化系統，以達到預防腸胃疾病目標。

全球多個國家確診新型冠狀病毒病例與死亡數仍不斷攀升，各國紛紛祭出防疫政策，試圖阻止疫情蔓延，根據媒體報導，防疫專家的分析，秋冬還有一波疫情，臺灣在全民戒慎虔誠下，力行戴口罩、勤洗手，疫情已有趨緩之勢，但畢竟沒有國家能永遠鎖國，臺灣也不可能自外於地球村，要平安度過仍有漫漫長路要走，相信未來防止病毒的道路，有待我們用心沉澱，祝禱全世界導向素食。

在新型冠狀病毒疫情衝擊下，這個世界許許多多的事被改變了，能不能因此也改變我們的心？改變我們看待這個社會、生態的看法？改變看待這個世界的角度，讓未來的世界走向更好的一條路？

我期待藉這次疫情，鼓勵更多人改弦更張開始嘗試素食，藉由改變飲食習慣，讓身體更健康、促進未來生態更和諧，改變的力量正握在你我的手中，不但要從自身做起，也要發揮影響的力量，讓更多人加入。🌱