

科學方法研究 驗證素食養生

文／林俊龍 佛教慈濟醫療財團法人執行長暨心臟內科專科醫師

我的行醫生涯是在美國開展的，執業期間發現很多心臟血管阻塞的冠狀動脈心臟病人，病情總是不斷反覆發作，遍查文獻之後發現素食才是解決之道，為了說服病人改變飲食習慣，我帶頭先開始素食，一試之後，感受到素食能減輕身體負擔，也不影響日常忙碌的醫療工作，就一直茹素到現在。

當時看到不少素食相關文獻來自於基督復臨安息日會 (Seventh-day Adventist) 的健康研究機構。位於美國加州的羅馬琳達市 (City of Loma Linda) 有很多基督復臨安息日會的教友，四分之三的人吃素，超市、便利店裡漢堡、熱狗什麼都有，但全部都是素的，可以說是當地居民以自身飲食習慣去影響並打造出一個素食友善的城市，而全球最大的素食研究資料庫也正位於此。

一九九五年受證嚴上人感召，我回到臺灣到花蓮慈濟醫院擔任副院長，臨床工作忙碌，研究也從未放下。二〇〇〇年我被指派擔任大林慈濟醫院啟業院長，除持續帶領團隊進行相關研究，並建立了慈濟的素食世代資料庫，針對素食者對比葷食者與疾病的關聯性，累積



臺灣本土素食研究的實證成果。

近二十年 WHO 世界衛生組織賦予「健康」新的定義，不只是沒有疾病或虛弱，而是一種身體、心理和社會適應的完整狀態，能在社會上發揮良能。如《黃帝內經》所寫的「下醫治已病，中醫治欲病，上醫治未病」，也是我們在醫療上的三部曲，「上醫治未病」就是積極的預防醫學，也就是「健康促進」，我們透過這些年來的科學研究，的確證實素食飲食是健康促進的好辦法。

我們的研究結果確定素食可以有效預防或降低十大類疾病的風險，包含中風、心血管疾病、失智、憂鬱症、白內障、糖尿病、脂肪肝、膽結石、痛風、泌尿道感染。過去很多人說痛風者不能吃素，因為豆類含高普林。所以我們特地進行研究，結果明白顯示吃素的人比起吃葷的人，血中尿酸值較低。痛風，不是豆類食物的錯。

憂鬱症跟吃素的關係也與腸道菌有關。「腸腦軸 (gut-brain axis, GBA)」，這個理論慢慢被證實，腸道菌會影響腸子到腦之間的溝通聯繫，也影響全身上下的健康。因此，腸道菌叢的菌相，是我們進行研究中的第二大主題，希望未來能夠研究出素食者、葷食者與不同腸道菌叢菌相之間的關係。英國有一篇世代統計研究智商與社會地位的相關性，卻意外發現智商高的人，吃素的比例比較多，這也促使我們去思考研究素食與基因的相關性，因此與中研院展開素食基因定序的研究合作。

這幾年 COVID-19 新冠疫情打亂了世界的節奏，期間有研究證實素食者確診發生重症的比例降低很多，其中也有台北慈濟醫院團隊的論文實證。此外，葷食需要畜養大量動物，整個畜牧產業鏈的循環已經造成了全球溫室效應，極端氣候，而且也已經破壞了地球上生物的多樣性，每天都有物種因此而消失。如果多一個人素食，不吃肉，就有機會多救一種生物。素食與護生息息相關，於

心不忍的慈悲心，讓我們在勸素推素上更加努力。

回顧過往，從拿到第一本《證嚴法師的慈濟世界》黃皮封面小冊子開始，我的人生方向有了轉變，經過第一次實地參訪花蓮靜思精舍，當面向證嚴上人請益，我更加確認慈濟是 Buddhism in Action —— 身體力行的佛教，完全符合我學佛多年，心心念念理想中的佛教精神與樣態。上人將慈悲濟世理念化為步步踏實的行動，深深打動務實的我。加入慈濟前，為了病人健康我已經茹素多年；加入慈濟後，我跟著師父的腳步，做好義診、醫療本分事，也更加努力推動素食並推展科學研究。未來，我的心願是永續推動素食與科學研究，增進花東民眾的醫療福祉，推廣健康促進理念，優化醫療資訊，利他、共善亦是利己。

感謝所有參與研究與發表論文的醫師、學者、研究人員、統計分析師、資訊工程師、營養師，也特別感謝長期研究合作的台灣素食營養學會及祕書長邱雪婷副教授，共同將臺灣的素食研究成果在國際知名期刊上發表。

促進健康其實很簡單，讀者們只要以正確的飲食方式，加上良好的生活習慣，搭配適量運動以及足夠的休閒及睡眠就可以了。全世界醫師們投入科學研究、發表論文證實素食有益健康者不勝枚舉，我們會繼續努力累積科學證據，推廣素食。

(摘錄引用自《科學實證——這樣吃素最健康》作者序) 