

· 论 坛 ·

素食与心血管健康

——陈可冀院士在第十二次全国中西医结合心血管病学术会议的讲演

素食一词,最早见于《诗经·伐檀》:“彼君子兮,不素食兮”。关于素食的名词有不少,《诗经》里则称“素餐”。《礼记·坊记》里有“齐(斋)戒”的记载;《庄子·南华经》中称为“蔬食”,如:“蔬食而遨游,泛若不系之舟”。

古汉语中,“素食”有三种含义,一指蔬食,如《匡谬正俗》及《南华经》所言“案素食,谓但食菜果饵之属,无酒肉也”;二指生吃瓜果;第三指无功而食禄。《诗经》里的“素餐”包含上述三种含义,今天所谈的素食仅涉及第一种含义。

按照现代定义,素食是一种不食肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式,有时也戒食或不戒食奶制品和蜂蜜。一些严格素食者极端排斥动物产品,不使用那些来自于动物的产品,也不从事与杀生有关的职业。从严格意义上讲,素食指的是禁用动物性原料及“五辛”或“五荤”的寺院菜、道观菜。“五荤”也称“五辛”,指有辛味的五种蔬菜,即葱、大蒜、芥头、韭菜、洋葱。但对于现代人而言,凡是从土地和水中生长出来的植物均被认为是素食。

最早的素食著作为北魏时期农学家贾思勰(公元六世纪)所著的《齐民要术》,该书第九卷专列“素食”篇,是迄今所见最早、最集中的素食菜谱。所谓“齐民”就是要生活的好,即“济民齐民”要术。宋朝素食十分流行,据《东京梦华录》和《梦粱录》记载,北宋汴京和南宋临安的市肆上曾有专营素菜的素食店。北宋林洪的《山家清供》首次记载了“假煎鱼”、“胜肉夹”和“素蒸鸡”等“素菜荤作”的手法,另有关于菌类、菇类及笋类等的详细记载。唐朝昝殷的《食医心鉴》和清末薛宝辰的《素食说略》,也有很详细的一些关于素食的记载。薛宝辰是清末驻外使节,他的故居在苏州,如果大家到苏州可以去参观,我去看过,非常雅致。

人生性食荤还是食素?据称佛教创始人释迦牟尼认为:“吃肉只是一种后天的习惯,我们不是一出生就

想吃肉的。”在素食者看来,食荤必然戕害生命,这并非人与生俱来的本性,也非人类道德所应提倡的。孟子曾称:“君子之于禽兽也,见其生,不忍见其死,闻其声,而不忍食其肉。”《吠陀经》(Vedas)是婆罗门教和现代的印度教最重要、最根本的经典,有人认为它是地球上最古老的手稿,可追溯到印度文化之初,是记载整个雅利安民族的最早文献。按《吠陀经》所言,荤食意味着三重屠杀,罪恶深重:“买肉的人用他的财富制造了暴力,吃肉的人用他的口欲制造了暴力,屠夫则捆绑杀害动物,所以有三种形式的屠杀。”

对于斋戒,人们有不同的看法,有的人说是浴浊。实际上吃素,也有指沐浴和斋戒。汉朝时,佛教传入中国,吃素比较盛行,普通民众则遇素吃素,遇荤吃荤。至南北朝时期,皇帝梁武帝萧衍崇尚素食,带头终身吃素,并撰《断酒肉文》劝勉四众弟子勿饮酒食肉,因“若食肉者,障菩提心,无菩萨法,无四无量心,无大慈大悲。”在梁武帝的强力倡导和推动下,汉传佛教开始形成了素食的传统,并延续至今。

中国古代,吃素常意味着神圣庄严和谦谨隆重,一些重大事件如祭祀、君主即位前夕,当事人一定要“茹素数日,以净其身,清其心”。上至帝王将相,下至黎民百姓,莫不统一思想,认真执行。宋朝陆游的《老学庵笔记》记载:“今上初即位,诏每月三日、七日、十七日、二十七日皆进素膳。”甚至有时处决犯人时,帝王也会素食,以示慎重其事。《资治通鉴·唐太宗贞观二十二年》记载:“陛下每决一重囚,必令三覆五奏,进素膳,止音乐者,重人命也。”另外,《礼记》记载,在国君、家人去世时也必须吃素,吃素时间长短等各种规矩定得很细,在此不多说了。

生平素食的人有很多,除释迦牟尼、惠能大师外,思想家、哲学家苏格拉底、卢梭、柏拉图,艺术家达芬奇、瓦格纳,文豪莎士比亚、托尔斯泰,哲学家、数学家毕达哥拉斯,科学家达尔文、牛顿,圣雄甘地及诺贝尔奖得主泰戈尔、爱因斯坦、萧伯纳、史怀哲等都是素食者。古希腊是西方文明的发源地,古希腊人多半吃素。国际素食者联合会(The International Vegetarian Union, IVU)在 1908 年成立,现在已举办了 36 届。

素食非常符合传统中医学的健康理念,我国早在

作者单位:中国中医科学院西苑医院(北京 100091)

通讯作者:陈可冀, Tel: 010 - 62860894, E-mail: kjchenvip@

163.com

DOI: 10. 7661/CJIM. 2015. 07. 0773

《黄帝内经》时代就已经开始提倡平衡膳食,即所谓“五谷为养,五果为助,五畜为养,五菜为充”(《黄帝内经素问·脏气法时论》),其中谷果菜实际上是素食类。有关谷果菜有不同的理解及分类,很多中医药学著作有不同的分类方法,在此不详细说了。《黄帝内经》强调“膏粱厚味,足生大疔”(《素问·生气通天论》),提醒人们应注意饮食协调,不能过分吃油腻的食物。唐代孙思邈在《备急千金要方》中说:“食之不已为人作患,是故食最鲜肴务令简少。饮食当令节俭,若贪味伤多,老人肠胃皮薄,多则不消。”这里说的“鲜肴务令简少”,意思是说一定要少吃荤食,不要因贪鲜味而伤身体,特别是老年人的消化吸收功能较弱,更应注意。孙思邈还进一步说:“老人所以多疾者,皆有少时春夏取凉过多,饮食太冷,故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人,宜常断之。”关于素食类,除了谷果菜,《本草纲目》还收录了豆腐,特别溯源了“豆腐之法,始于汉淮南王刘安”。西汉刘安是汉高祖刘邦的孙子,很多情,写过不少歌赋。他是个炼丹家,在炼丹过程中发现了做豆腐的方法。豆制品作为素食者的基本食材,极大地丰富了素食的内容和品种,相继推广到东北亚、东南亚及欧美各国。

毛泽东曾对一些人说过,也对为他治病的我的业师岳美中老先生说过:“动为纲,素经常,劳逸当,勿喜怒,酒少量”。他总结出来的这几句话,很有道理。

古代很多诗人同样崇尚食素,如唐朝王维、宋朝陆游等。王维的诗非常著名,既有“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”、“红豆生南国”的怀乡清愁、相思缠绵,又有“渭城朝雨浥轻尘,客舍青青柳色新。劝君更尽一杯酒,西出阳关无故人”的依依惜别、情深意长,千百年来脍炙人口,感人至深。苏轼对其诗艺意境评价甚高:“味摩诘之诗,诗中有画;观摩诘之画,画中有诗。”王维笔下的素食生活同样如诗似画,如“比布衣以同年,甘蔬食而没齿”(《为人祭李舍人文》),“设置守鳧兔,垂钓伺游鳞,此是安口腹,非关慕隐沦。吾生好清静,蔬食去情尘”(《戏赠张五弟諲三首》)。他认为蔬食可以养护人的慈柔清静之志趣,有益于澹泊物欲,怡性安神。南宋诗人陆游赞美素食,并以长斋蔬食自豪:“放翁年来不肉食,盘箸未免犹豪奢。松桂软炊玉粒饭,醯酱自调银色茄。”(《素饭》);“青菰绿韭古嘉蔬,莼丝菰白名三吴。台心短黄奉天厨,熊蹯驼峰美不如。”(《菜羹》),令人神往。

伟大的民主革命先行者孙中山先生也提倡素食:“夫素食为延年益寿之妙术,已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣,而中国人之素食,尤为

适宜。”他认为:“中国常人所饮者为清茶,所食者为淡饭,而加以菜蔬豆腐,此等之食料,为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人,饮食不及酒肉者,常多长寿。”关于素食、荤食与人种的关系,他的看法也蛮有意思:“人类谋生的方法进步之后,才知道吃植物。中国是文化古老的国家,所以中国人多是吃植物,至于野蛮人多是吃动物。”

现代新儒家的早期代表人物之一梁漱溟先生,有“中国最后一位儒家”之称,他也是终身吃素。1960年我曾经一路陪同他到厦门开会,前后十几天,每天都吃素,感受到了素食之丰富多彩及其美味。

阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)曾经颇为自豪地说:“所以我不吃鱼、肉,这样蛮好的。我总觉得人类的天性不同于肉食的猛兽(So I am living without fats, without meat, without fish, but am feeling quite well this way. It always seems to me that man was not born to be a carnivore.)”。他还说过:“最能利益人类健康且使地球生命更有机会存活的事,就是朝向素食进化。(Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet.)”。《美国宪法》的制定者、避雷针的发明者本杰明·富兰克林(Benjamin Franklin)从16岁就开始践行素食,他在50多岁时撰写的自传中谈到:“十六岁时,我读了一本介绍素食的书,便决定实践。我的拒绝吃肉曾导致困扰,且常因异于大众而受到非难(When about 16 years of age, I happened to meet with a book written by one Tryon, recommending a vegetable diet. I determined to go into it. My refusing to eat Flesh occasioned an inconveniency, and I was frequently chid for my singularity.)”。

谈到这里,大家可以想一下,假如素食对肉体和精神健康没有确实的益处,怎么可能获得如此之多的古今中外贤达的推崇呢?

世界上有多少类素食呢?通常观点认为,素食大体可分为四类,有纯素食(不食用所有由动物制成的食品)、乳素(不戒乳制品、蜂蜜,认为乳制品没有生命,蜂蜜采自花粉认为不算荤)、乳-蛋素(不戒乳制品、鸡蛋),还有一种是鱼素(认为鱼不是禽类)。这也说明,对于素食的概念,不同的人有不同的看法。

再看素食人口比例。世界有69亿人口,素食者有8~10亿(包括非主动的素食人口)。中国举办奥运会期间,来华外宾中素食者有20%,这个有确切统计。

全球各国中,中国素食人口超过 5 000 万,德国 740 万人口中占 8.4%,英国为 7%,荷兰 4.4%,法国 0.9%。大体数字如此。

印度素食主义者很多,根据印度 CNN-IBN 国家民族调查,初步统计有 4 亿人,很多人结婚时举办素食婚礼。虽然美国超过 500 万成年人为素食主义者,但从美国每年消耗 100 亿只鸡这个数字来看,素食主义似乎还不是主流。

有报道称,有的养鸡厂生产的鸡有四腿鸡、六腿鸡、五个翅膀的。每次看到这类尚不知真实与否的报道,我就不想吃荤食了。不同的食品,脂肪含量不一样,如黄油含 100% 的纯脂肪,双层芝士汉堡含 67%,全脂牛奶含 64%,火腿含 61%,大豆含 42%,因此大豆脂肪含量也很高,比较少的是土豆,含 1%。而且完全吃荤是不好的,关于这一点,现在比较明确。最近有个报道,泰安市 25 岁小伙子心肌梗死,他每周吃 5 次炸鸡连续 3 年,突然晕厥,泰安市医院医生开始未敢确诊心肌梗死,后来查血清肌钙蛋白 > 正常人 10 倍,方确诊心肌梗死。

素食这个名词,在中国很早就有,西方在 16 ~ 17 世纪出现,源于拉丁文“*Vegetus*”,原意是“完整、新鲜、生气蓬勃”。从本质上而言,人应属于素食动物。有很多针对素食的实验。一个实验是将一份果菜和一份生肉用纸掩盖,让猫闻,猫肯定对肉有反应;而让人闻,人只对果菜有反应,所以荤素天性,不言自明。最早将人类的地位确立为灵长目动物,而非食肉目动物的瑞典博物学家林奈曾经说过:“人类的结构,无论从内在或外表看,若与兽类比较,都显示出谷、菜、果乃是他的天然食物。”所谓“五谷原味,水谷为素”,欧式面包,诸如法式面包棍、土司面包、全麦面包,都是块头大、以面粉为主。从各种肉类所含脂肪量来看,猪肉 40%、鸭肉 30%、羊肉 16%、鸡肉 14%、牛肉 13%、鱼肉 7%、兔肉和虾 2%。从这组统计数据来看,猪肉吃多了显然不好。全民吃肉较多的美国最近有个计划,包括推行美国全民成功戒烟、高血压监测评估干预计划实施 (Implementation of hypertension monitoring evaluation and intervention plan, JNC1-JNC8) 和美国成人胆固醇教育计划 (Promote US adult cholesterol education plan ATP I-ATP III) 3 项内容,取得了一些有益的经验,可以供大家参考。归纳来说,饮食的基本原则应该是:均衡一点、节制一点、清淡一点。具体来说就是每天摄入 2 000 mL 液质饮品,包含开水、茶、汤等,其中谷类摄入量应该最多,水果、蔬菜次之,蛋白质需要适量摄入,而脂肪和糖

需少量摄入。简言之,我们应该关注素食。

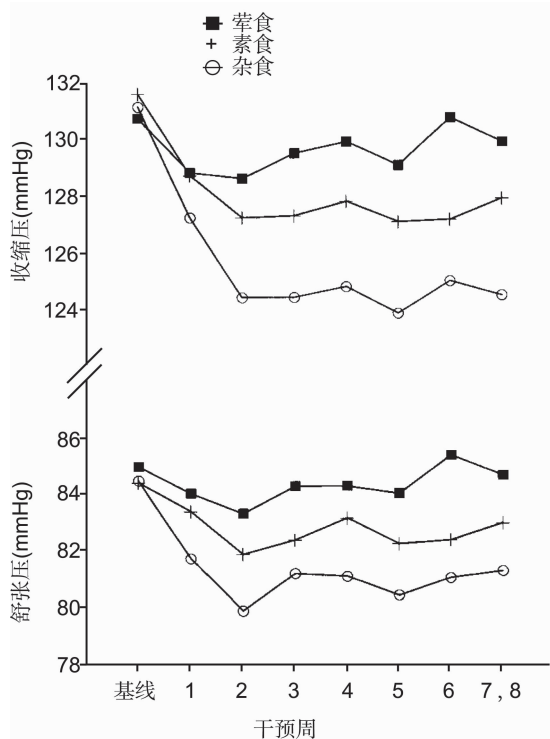
那么,还有什么原因促使我们关注素食?是不是单纯因为蛋白质的关系?是不是动物类饮食含蛋白质比较多呢?答案是不完全这样。坚果中的蛋白质含量就较多,如花生、核桃、开心果、腰果、葵花籽等,这些坚果的含量都不少。我曾经为季羨林先生诊病,他当时年届九十,谈到自己的养生方法时说:“我每天一个西红柿、十个花生米,花生米每天一定要吃一点”。所以看来,每天吃一点坚果很有益。同样,豆类和谷物的蛋白质含量也很高,也应该每天吃一点。

国外最新的一些报道也证实了素食对健康的正面作用。2014 年 2 月,《美国医学会杂志》(JAMA) 刊载的一篇荟萃分析,介绍了素食对血压的影响 (Vegetarian diets and blood pressure, a meta-analysis), 这项研究检索了 222 篇文章,其中 7 项临床对照试验研究和 32 项观察性研究符合该荟萃分析的纳入标准,即全部为临床对照试验或观察性研究。研究人群年龄 > 20 岁,素食饮食为暴露/干预方式,主要指标为血压,以血压的平均差为结局指标,评价素食对血压的影响。这项研究的设计非常仔细,有的是平行对照,有的是非盲化研究,有的是随机对照。从 32 项研究结果可以看出,大部分素食者的血压有所下降,虽然血压下降程度不高。根据国际上研究,血压下降 8%,高血压的危险因素就明显减少,因此这个研究还是很有意义的。整体来说,7 项临床对照试验共涉及 311 名参与者,平均年龄 44.5 岁;与杂食者比较,素食者的平均收缩压降低 4.8 mmHg,平均舒张压降低 2.2 mmHg;32 项观察性研究共涉及 21 604 名参与者,平均年龄 46.6 岁;与杂食者比较,素食者的平均收缩压降低 6.9 mmHg,平均舒张压降低 4.7 mmHg。研究者由此得出结论:素食者的血压较同等情况的杂食者明显降低,素食饮食方式或可作为降低血压的一种非药物治疗方式。

那么,改善心血管健康是否应该吃素?关于这个问题,2014 年我们在《中国中西医结合杂志》上发表了《素食与心血管健康:循证与思考》一文,希望能为大家提供一些参考。

事实上,研究素食对血压的影响,1997 年就开始了。1997 年《新英格兰医学杂志》(New England Journal of Medicine) 上发表了一篇很好的研究论文 (A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure), 是探讨饮食模式对血压影响的一个临床研究,也是全球第一个研究饮食模式与血压水平的随机对照临床研究。这项研究为期 8 周,一共

纳入了 400 多例受试者,这是三个曲线(图 1):第一个曲线是荤食(完全是高脂饮食的),血压比较高;第二个曲线是素食(主要是水果和蔬菜),血压降低了;第三个曲线是杂食(combination,主要是水果、蔬菜和低脂、不饱和脂肪等饮食),就是说除了水果蔬菜以外还注意了高镁、钾、钙等物质的补充。结果表明,蔬菜、水果及低盐、低胆固醇饮食模式可使收缩压降低 5.0 mmHg,舒张压降低 3.0 mmHg。研究者认为,混合饮食比较好,不要吃太高脂饮食,也不要太素。同样在 1997 年,美国国立卫生研究院国家心肺及血液研究中心提出一种控制高血压的“DASH 饮食”,即以低脂、低饱和脂肪、低胆固醇为主,并强调以含高镁、高钾及高钙、蛋白质和纤维的食物组合而成。



引自: Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group[J]. N Engl J Med, 1997, 336(16): 1117-1124.

图 1 基线和各个干预周平均舒张压和收缩压变化

2012 年,美国《临床营养学杂志》(*Nutrition in Clinical Practice*)发表了中国的一项研究(*Chinese Lacto-Vegetarian diet exerts favorable effects on metabolic parameters, intima-media thickness, and cardiovascular risks in healthy men*)。研究者对中国 21~76 岁的 169 名乳素食者和 126 名杂食者的体重指数(BMI)、血压、血脂及糖代谢水平和颈动

脉内膜中层厚度(intima-media thickness IMT)进行分析,并计算了其中 24~55 岁人群 5~10 年心血管疾病的发生风险。结果表明,与非素食者比较,素食者 BMI、非高密度脂蛋白胆固醇水平及收缩压均显著降低,其患缺血性心脏病的风险降低约 32%;与杂食者比较,乳素食者的血压、非高密度脂蛋白胆固醇水平、空腹血糖及 IMT 均显著降低,且其 5~10 年心血管疾病的发生风险明显降低。从心血管风险曲线看,吃素的人风险偏低,杂食者偏高。

2013 年, *JAMA Internal Medicine* 报告了另外一项研究(*Vegetarian dietary patterns and mortality in adventist health study 2*),该研究共涉及 73 302 名参与者,在基线通过定量食物频率调查问卷评估饮食。该研究的饮食模式分为 5 种,即非素食、半素食、鱼素、乳蛋素食和素食;继而从国家死亡索引中确定 2009 年前的死亡人数,评估素食饮食模式与全因和特定病因病死率之间的关系。在平均随访 5.79 年期间,素食与全因死亡率降低有关,且与心血管、肾脏病和内分泌疾病病死率降低显著相关,这种关系在男性中比在女性中更显著。素食病死率相对低,杂食的病死率较高一些。这个研究的结果证实,相比于荤食,素食更好一些,因此不要吃得太多。

2013 年, *The American Journal of Clinical Nutrition* 发表文章(题为: Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study),探讨了英国素食与非素食人群因缺血性心脏病住院及死亡风险,结果与上述研究一致。

我和我的团队在该领域也做了一些工作。1963 年西苑医院心血管病研究室对长期素食的人进行分析,当时检查了很多,北京所有的寺庙都基本上涵盖,其中男性 26 例,平均素食 44.4 年;女性 70 例,平均素食 34.5 年;男女平均年龄 63.6 岁;以普通饮食人为对照,其中男性 42 例,女性 22 例,平均年龄 61.8 岁。两组研究对象年龄均在 60 岁以上,素食时间较长。结果发现,两组研究对象血清总胆固醇水平均大于 200 mg/L,超体重者素食占 20%,普食 36.36%,证候特点均以阴阳两虚居多(素食组 73.33%,普食组 72.73%)。研究还发现,素食者偏瘦。究其原因,认为与两组观察对象年龄大、均存在内源性脂质代谢异常有关。1964 年,我们在中华医学会在甘肃兰州召开的“高血压及心血管内科学术会议”上公布了这项研究结果。2001 年,有一些研究者观察了糖尿病合并高

血压素食者的生存率,发现这类素食者的生存时间较长;对于 I 型糖尿病患者来说,长期素食可以减少胰岛素的用量,II 型糖尿病同样也适用。

还有一个因素不可忽视,那就是中国人与美国人的饮食习惯不一样。美国人在中国有项研究发现,中国人日常饮食中热量比较高,馒头、米饭吃的比较多、热量高,蛋白质不像美国人吃的那样多。中国人与西方人膳食摄入的比较见表 1(引自:《中国健康调查报告》)。

表 1 中国人和美国人膳食摄入的比较

营养素	中国	美国
热量[Kcal/(kg·d)]	40.6	30.6
总脂肪(%热量)	14.5	34~38
膳食纤维(克/天)	33	12
总蛋白质(克/天)	64	91
动物蛋白质(非鱼类,%总热量)	0.8	10~11
总铁(μmol/L)	34	18

我感觉人们对吃素有不同认识,有的人过分紧张,也有的人完全否定,存在一些认识上的误区:一是认为基因研究最终会带给我们包治百病的新药,而忽略了可以利用的更有效的解决办法;二是过分强调控制某种营养素的摄入,如碳水化合物、脂肪、胆固醇等,这便难以造就长期的健康饮食。因此饮食还是要均衡,要吃的合理才能活得更长、看起来更年轻,才能减轻体重,腰围变小,降低血脂,才能预防甚至逆转心脑血管病,降低前列腺癌或乳腺癌发病危险,预防糖尿病,减轻便秘。总之多吃点素、多吃点瓜果还是有好处的。在这里给尝试素食的人一些建议,素食要考虑几点:第一,从长远来看,素食比肉食成本更低一些;第二,要尝试找到符合自己口味的素食品种;第三,应尽量吃饱;最后,素食要多样化一点,以保证身体获得充足的营养为前提。

2006 年,中美合作就膳食和疾病的关系在中国进行调查,出版了《中国健康调查报告》(The China Study)一书,2011 年中文版出版,主编之一是被誉为世界营养学界爱因斯坦的 T. Colin Campbell 博士。这项研究解答了一个问题:食素好还是食荤好? 结论令人震惊:过多进食动物蛋白(尤其是牛奶蛋白)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压病、白内障和老年痴呆症等的患病几率。而更令人震惊的是,所有这些疾病都可以通过调整膳食来进行控制和治疗! 营养与食品安全专家陈君石院士评价说:“该书提供了强有力的证据,它无可

辩驳地证明:我们完全可以通过调整膳食来防治心脏病、癌症和其他西方式疾病。这本书不仅适用于经济发达国家,也是那些因经济快速发展而导致饮食习惯发生巨变的发展中国家的首选图书。”陈君石院士强调:“通过这样一次空前规模的调查,我们得出的结论只有一个,那就是用中美两国的膳食与疾病状况进行对比,我们一致同意中国人传统以植物性食物为主的膳食,也就是说粮食、蔬菜、水果、豆类为主的膳食,比起美国的典型膳食,以动物性食物为主的膳食——鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶为主的膳食,更有利于人们的健康,更有利于预防和控制慢性疾病,包括癌症、糖尿病、高血压病、中风等。”Campbell 博士建议中国读者:“在饮食问题上,中国人不应重蹈美国人的覆辙(When it comes to diet, China should not take the American path.)”。这与澳大利亚哲学家、《动物解放》作者彼得·辛格(Peter Albert David Singer)对中国读者的劝告完全一致:“肉食虐待动物,不利于健康,浪费资源,毁坏环境。请尽力阻止中国重蹈西方的覆辙吧! 西方国家正有越来越多的人开始醒悟到,那条路原是个悲惨的错误。”

总而言之,素食不仅有益于心血管健康,对强健身体、增强免疫力、抗癌、祛斑美肤等人体健康,其益处尤为显著。很多研究显示,同荤食比较,素食有利于人们形成更健康的生活状态,素食者往往更加长寿。

当前很多人积极倡导、践行低碳生活方式,而低碳生活就是从吃素开始的。素食已不再是一种宗教教规或教义,而是一种被很多人认同的生活方式。选择素食,意味着选择了一种有益于自身健康、尊重其他生命、合乎自然规律的饮食习惯。或许有人担心素食可能导致营养摄取不足,这个确实没有必要,简单查阅一下各类荤素食品的营养成分含量就清楚了。

现在也有很多网站介绍素食的相关知识,建议大家看看。国际上一些素食践行者认为,素食不单纯是吃食问题,而是动物与人类的伦理学和自然环境问题,值得思考。

谈到这里,大家是否有心尝试一下素食呢? 给大家介绍几个吃素的地方:北京全素斋及功德林,杭州全素斋及厦门南普陀寺,还有香港的大屿山等多处。

最后,我想归结一点看法,我认为不论素食或杂食,还是应以重视膳食与身体营养供需的平衡为要。

(丛伟红根据录音整理)

(收稿:2015-04-12)