

# 什么才是人类天生的饮食习惯？

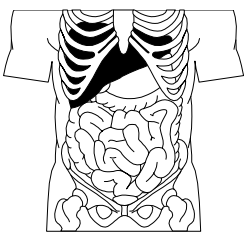
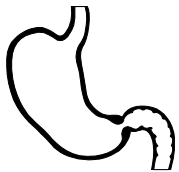
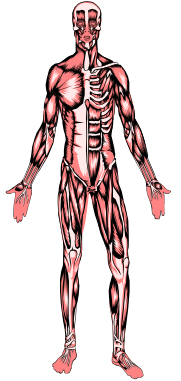
新加坡素食协会

人类是草食动物吗？虽然有好些观点具争议性，但却有好些明显的铁证。

人类的身体构造与天生的肉食动物，杂食动物及草食动物比较，似乎显示了以植物为基础的饮食习惯对人类更加适合以及更加健康。统计研究也显示了全球慢性疾病如癌症和心脏病发生率高的国家，对肉类的消耗量也高。我们以本能及心理构造来细查：肉食动物如老虎与鲨鱼，都会警觉于和喜于血腥味及凶残的行为。可是如今的人类，却不能忍受动物被杀害时的景象及所发出的声音。很明显的，我们天生就没有有猎杀的本能构造。我们为了不要接触到屠杀，就把屠宰场建得远远的来欺骗自己。

“如果屠宰场的墙是玻璃的，我们每个人都将会成为素食者。我们知道自己没有参于造成它们的痛苦，才能过得心安理得。” - 保罗与玲达麦肯尼

古时候的人也许曾经是猎人。他们猎杀以及生活在如动物般的生活与阴影当中。可是我们已经在智慧与道德上进化了。我们如今有更多的选择，却为何还要选择回到动物般的形态，而面对其后果呢？



	草食动物	肉食动物	杂食动物	人类
脸部肌肉	发达	减少至只允许张阔嘴巴	减少	发达
颞骨类型	角度宽阔	角度不宽阔	角度不宽阔	角度宽阔
颞骨关节部位	在白齿之上	与白齿同一水平	与白齿同一水平	在白齿之上
颞骨动作	无切断，能向旁及前后移动	能切断；有限度的向旁移动	能切断；有限度的向旁移动	无切断，能向旁及前后移动
主要的下颞肌肉	咬筋与翼突筋	侧头筋	侧头筋	咬筋与翼突筋
嘴巴大小 vs 头部大小	小	大	大	小
牙齿(前齿)	宽,平及呈铲状	短与尖	短与尖	宽,平及呈铲状
牙齿(犬前)	钝及短或长(自卫用)或无	长,利及弯	长,利及弯	短及钝
牙齿(白齿)	有尖头状的平面 vs复杂的平面	利,锯齿状及刀片形	利刀片状和/或平状	有结节状尖头的平面
咀嚼	需大量的咀嚼	无; 把食物完整吞下	把食物完整吞下和/或简单的嚼碎	需大量的咀嚼
唾液	碳水化合物消化酶	无消化酶	无消化酶	碳水化合物消化酶
胃	单或复胃腔	单	单	单
胃酸	当有食物时呈pH4至5	当有食物时,少过或相等于 pH 1	当有食物时,少过或相等于 pH 1	当有食物时呈pH4至5
胃容量	消化道总容量的少过30%	消化道总容量的60%至70%	消化道总容量的60%至70%	消化道总容量的21%至27%
小肠的长度	身高的10至超过12倍	身高的3至6倍	身高的4至6倍	身高的10至11倍
结肠	长,复杂;可能呈袋状	简单,短及平滑	简单,短及平滑	长,袋状
肝脏	不能分解维他命A	能够分解维他命A	能够分解维他命A	不能分解维他命A
肾脏	适度浓度的尿液	高浓度的尿液	高浓度的尿液	适度浓度的尿液
指甲	扁平指甲或钝蹄	尖爪	尖爪	扁平指甲