

肥胖不是福 十大死因中 肥胖是 頭號殺手,
肥胖者的死亡率約是正常人的 1.5 倍

肥胖的害處:

1. 醫學上公認致命五重奏:高血壓、高血脂、冠心病、糖尿病、腦中風被證明大多與肥胖有關。 肥胖孩童罹患高血壓、糖尿病約是正常孩童的 9 倍。
2. 肥胖是癌症、高血壓、高血脂、冠心病、第 ii 型糖尿病、腦中風、膽結石、腎臟病的重要危險因素。肥胖者惡性腫瘤發生率高，例如肥胖女性患子宮內膜癌者比正常婦女高 23 倍。
3. 每十個肥胖孩童中，約有一個會發生睡眠呼吸終止，肥胖的大人更嚴重。
4. 肥胖人平均較短命，非正式死亡率約是正常人的 1.5 倍。
5. 肥胖症可以引起身心障礙，生理外觀的不美和行動的不便。因過重而體力不濟並引發膝關節炎和腰酸背痛，影響生活情趣和質量。
6. 肥胖還易使皮膚脆性增高，易發生皮炎，並容易合併化膿性或真菌感染。總而言之，肥胖症嚴重威脅健康。

肥胖的原因:

肥胖是因為吸收的熱量大過消耗所致。一般的肥胖者容易飢餓，結果越吃越多，越吃越胖。且變得體虛乏力。但如果科學地進食含豐富酵素的新鮮蔬果，取代缺乏酵素的熟食，就會產生意想不到的神奇效果。過多的脂肪將在短時間內被迅速分解，當成燃料燃燒，過重的體重迅速恢復正常，而人體的活力則大大加強。

肉食草食動物的區別:

肉食性動物特徵	草食性動物特徵
1.外形兇猛，有利爪、犬牙(長且尖)	1.外形溫和，無利爪、犬牙
2.臼齒狹窄如鋸齒狀，適合撕咬肉食，不適磨碎草食	2.臼齒較寬平，適合磨碎草食、穀類、蔬果。
3.腸子約為脊椎 3-6 倍長，大腸平滑適合食物(肉類)快速通過。	3.腸子約為脊椎 8-12 倍長，大腸有皺摺，適合較長時間消化高纖維草食。

野生動物總是比家養動物強壯，為什麼？除了空氣、水源、活動量的不同外，最大的區別還是食物！野生動物吃完全自然的生食，家養動物大部分吃不自然的熟食。熟食幾乎不含酵素（54℃即被破壞殆盡）與維生素；生食含有大量的、極多種不被破壞的酵素、維生素、和礦物質。

脊椎動物的功能受兩大系統調解：(1)神經系統(2)內分泌系統(即賀爾蒙系統)。這兩大系統都需要酵素才能啟動和正常運作。沒有酵素就沒有生命。

大自然將酵素放在天然的蔬果裡，幫助人體消化食物，而不耗費自身分泌的酵素。所有未經煮熟的天然食物都富含酵素。大量吃熟食，會導致酵素貧乏和消化不完全。有八成的疾病與人體在消化高蛋白（特別是魚、肉、蛋、牛奶）、高脂肪時所產生的毒素在結腸重吸收，因腸肝循環而毒傷全身有關。