

世界冠軍的秘密武器——素食



有這麼一個關於素食的真人真事：一名小學三年級的可愛小男生，因為學業不太跟不上，老師要求見家長。男孩那位憂心忡忡的母親帶點怒氣的對老師說：「全因為他不肯吃肉，所以沒氣力讀書做功課！」原來男孩還是小一學生時，偶然看了電視重播的電影《千與千尋》，便開始拒絕吃肉，他生怕自己吃肉會令父母變成豬，所以從此以後便靜靜地茹素起來。然而由於母親深信吃肉能增強體能，所以三年來仍如常煮肉，孩子越是拒絕，她煮得越多越美味，希望用色香味打開孩子的嘴巴，但孩子卻不為所動，每次吃飯都變成孩子和母親的角力，和一場場痛苦經歷。老師聽了，心裡難過又無奈，卻不知如何是好……

其實，不論你是否素食者，也應包容甚至欣賞茹素的初生之犢；為避免不幸事件發生，以下這些事實所有人也應該知道。

關於素食的事實

1. 奧林匹克運動大會中，「飛躍的芬蘭」柏夫·那米創下了20個長跑世界紀錄，贏得9面奧運金牌，他是素食者。

2. 日本職業棒球隊「西武隊」在1981年成為包尾大班後，於1982年換上新的監督。他的第一道命令是全體隊員吃素，為此別人嘲笑他們是「吃草的獅子」，結果他們在1982及1983連續兩年得到全日本冠軍。

「吃素幫助我成為一個更全能的運動員，素食提供我額外的能量，讓我能享受健康而充實的生活。在工作上，我也因此能完成嚴格的訓練課程，並參與其他的運動和活動。」

——羅傑·休斯(Roger Hughes)
威爾斯全國滑雪冠軍

3. 在影壇上綽號「人猿泰山」的約翰威斯慕拉，是馳名世界的游泳冠軍，連續打破56次世界紀錄。但是在練習時間，他戒絕一切的肉食，所有的食物都是他自己選擇的豐富蔬菜，使得他的耐力及精力遠勝從前。

4. 長達九年的第二次世界大戰，由美國在日本廣島和長崎投下兩

顆原子彈而結束。這兩個日本南

部最繁華的大都市，在原子彈爆發後頃刻化為兩座死城。但在事後，竟然被人發現兩地死傷的牛極少。後來又有人在原子彈試爆的美國軍艦上，

發現用來試驗的羊群幾乎沒有一隻因承受輻射而傷亡。研究證實：牛、羊都是草食動物，草的鉀元素是對原子彈爆炸輻射光有力的抗體。慈悲的素食主義，竟然是核子浩劫中最有效的防禦裝甲。

5. 歷來最偉大的運動員之一，連續四屆以35歲高齡，奪得跳遠金牌的卡爾·路易士，比賽前半年會遵照營養師建議吃素。

6. 1956年，比爾皮克寧，一個素食者，以6小時又20分的時間，游過英吉利海峽，刷新紀錄。

7. 世界游泳冠軍強尼·衛史慕勒，自從創下六項世界紀錄之後，遇到瓶頸，五年無法

突破；後來改吃素食，才更加精進，又陸續創下六項世界紀錄。

8. 英國素食者組成的自行車俱樂部保持了全國40%的比賽紀錄。1963年，在一連串不同的比賽

中，素食者囊括了全部15項冠軍。

9. 出身澳洲的游泳金牌選手馬雷·羅斯，他不僅在1956年於墨爾本舉辦的世界運動會中勇冠群雄，一舉奪得三面金牌，成為世運會中最年輕的金牌得主，並於次屆羅馬世運會中贏得了400公尺自由式的錦標。他的每日食物，主要是以黑麵包、帶面皮的小麥粉及黑砂糖為主，另外輔以生蔬菜、水果、乾果、海藻及穀類為副食品，並於烹調時，杜絕所有化學調味料。

10. 在日本，也有一位於世運游泳賽中嶄露頭角，號稱「日本飛魚」的古橋廣

之進，也是偏好素食的。他自幼即以南瓜與芋葉為主食，而且從不食用豬肉。

11. 為日本拳擊界贏得首度世界輕重級冠軍的選手白井，也是在以素食為主

的生活環境中孕育出來的。

12. 在德國柏林奧林匹克世運會贏得馬拉松賽跑冠軍的韓國運動家孫基忠，就是一個素食者，通常以小米、紅豆及白菜為食。

13. 在英格蘭島舉行的一項「長途競走」運動中，有位研究蔬菜食物療病的專家芭芭拉·摩爾醫師，她以27小時30分走完110英里，打破了所有年輕人的紀錄。使人大為驚訝的是：她是一個56歲的婦人！誰知不到三個月，這位女醫生又以20天的時間，走完英格蘭島，完成了1000英里的競走，轟動了英倫三島。在歡迎她的宴會上，記者問她這一次「長途競走」的感想，她微笑地說：「我覺得非常愉快，我這次步行的目的，乃是想以身作則，證明唯有每餐素食的人，才會有強健、清醒和潔淨的生活！」

資料來源：

中華素食網：http://chinavegan.com/2009/welcome_to_china_vegan@20090413010124.htm

編按：關於首段「茹素男孩的故事」，後來那位老師到書店找了好幾本關於素食營養、素食烹飪的書，送給男孩那位母親，母親恍然大悟，決定順著孩子，重新學著做素菜。

