

素食成就的最健康民族

2010-2-21

我们要介绍的是罕萨族(Hunzas)——他们是全世界最健康的民族。

九百年来没人得癌症

罕萨(Hunza)是一处在巴基斯坦西北角和帕米尔接壤的，被喜马拉雅山包围的地方。位于海拔2438米的山区，包容崇山峻岭之中，长161公里，宽5公里，人口近六万多人，过去二千多年来，他们几乎与外界完全隔离，现在已成为西北巴基斯坦的一部分了。这里风景如画，恬静如诗，人人过着“日出而作，日落而息”的农耕生活，自给自足，与世无争，鸡犬之声相闻而各家各户长相往来。他们被认为是世界上最健康的民族，据说在他们的族人里，有九百年都没人得过癌症。

当地人几乎从不患病，六、七十岁根本不叫老人，八、九十岁仍在地里劳作。罕萨人的平均寿命在一百岁以上，而且很少生病，族里几乎不见癌症、心脏病、血压异常等现代人常见的慢性疾病，此外，他们连外貌和体能也都比实际年龄还要来得年轻许多：一百四十五岁的老爷爷还可以跳起来打排球、九十多岁的老奶奶看起来只有四、五十岁。他们被认为是世界上最健康的民族。



平均117岁

素食成就的地球上
最健康的民族

素食为主、生吃蔬菜

研究学者表示：罕萨人之所以长寿的原因，主要在于他们以天然蔬果为主的饮食方式。罕萨人几乎不食用动物性食品，肉类加奶类只占有卡路里的1.5%；肉对他们而言是罕见的奢侈品，一年只有一、二次的喜庆场合才会出现。平时，他们以天然的蔬果为主食，因为环境缺乏燃料，所以蔬菜多以生食为主，并藉此摄取许多天然丰富又营养的维生素和矿物质。

除了蔬菜和水果(水果以桑椹和杏仁为主)，罕萨人在谷类中多食用小麦和小米，并且常与埃及豆、黄豆、大麦和豌豆等一起磨成粉，作为“迦巴帝”食用。在制作的过程中，他们并没有去除表皮和胚芽，所以这些含有营养的部份都保留在其中。在奶类的部份，则主要以羊奶及其加工而成的奶酪或发酵乳为主。

除了天然蔬果，他们平时饮料则是冰河融化的水，这些水通常也是罕萨人栽培蔬果的好伙伴。罕萨人栽种蔬果不使用化学农药、肥料，而是以家畜的粪、蔬菜屑、落叶等作为堆肥，既无污染又营养丰富。

（文章来源，百度文库）