

防患於未然， 别在自己体内建豆腐渣工程

日本易食研究所 大林惠运

豆腐渣是大豆被榨碎、浸出汁液后剩下的糟粕。这种糟粕没有粘性，如糟粕中的水分蒸发后，就会如散沙那样，团不起来。由于大豆的精华基本上都已不存在，所以豆腐渣的利用价值就比较低。故对于社会上一些出于利己的目的，以次充好、偷工减料、不负责任的工程，人们将其揶揄为豆腐渣工程。“豆腐渣工程”这一词汇，显示了汉语的绝妙的语言艺术。辛辣的讽刺、无情的嘲笑，大众对这种恶质行为的极端痛恨和无奈都凝聚在这短短的五个字中。

在公开的场所建造的豆腐渣工程还是容易被曝光的。但是，这种豆腐渣工程如果发生在各位读者体内的话，可能绝大多数的人不会意识到，更不会那么简单地被发现了。

更糟糕的是，被发现时有可能已是病入膏肓、无药可救了。好多癌症患者，当自我感觉不好时才去就诊，结果已到了癌症末期的例子，可是时有所闻。

糖尿病、脂肪肝、胆结石、高血脂症、高血压、贫血、骨质疏松症、动脉硬化、心肌梗塞、脑卒中、一部分的癌症，不正是我们自己在自己的体内建造的豆腐渣工程吗？

人体的豆腐渣工程，是从人体细胞开始的。人体与建筑根本不同的是，施工建筑时，如遇到不合适的建材时，人的主观意志可以决定暂停施工，待更换了合格的材料后再度施工。即使长时间的停工，对建筑物不会产生直接的影响。

人体的细胞构成就不可能有如此的随意性了。

施工建造建筑时，如材料不适合可以随时停工。人体却非如此，即使人体不摄取饮食，细胞的生产，却照样进行。当然，提供给细胞制造用的原料的质和量都会处于不正常的状态，故无法产生高质量的细胞，但有缺陷的细胞、不完全的细胞还是能源源不断地生产出来，进入人体的组织部分去替代死亡的、损伤的细胞。

当我们摄取的营养素失衡时，缺少必要营养素的细胞同样生产不误。这种不健全的细胞，如在某些组织或器官里集中的话，就可能是豆腐渣工程的建成。

豆腐渣工程在初建之始，尚未遭遇风险和考验，工程的粗制滥造的害处不会立时呈现。从外表看，可能是富丽堂皇，谁也看不出是败絮其中。当人的机体受到外界或内部的攻击时，就如豆腐渣工程的河堤受到洪水，飓风的冲击时出现裂缝、漏水甚至决堤崩溃一样，机体也会显现出各种症状，表示出相应的病症。

糖尿病、脂肪肝、胆结石、高血脂症、高血压、贫血、骨质疏松症、动脉硬化、心肌梗塞、脑卒中、一部分的癌症，不正是我们自己在自己的体内建造的豆腐渣工程吗？

2016年1月24日