

## 聖經教導的健康飲食原則

上帝願意我們擁有健康的身體與美好的靈性，「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」（約翰三書 1:2）

上帝創造世界的時候，所有動物都是食素的，沒有殺戮、與弱肉強食這回事。人類也是食素的，「上帝說：

『看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。

至於地上的走獸和空中的飛鳥，並各樣爬在地上有生命的物，我將青草賜給牠們作食物。事就這樣成了。』」（創世記 1:29-30）

可是始祖犯罪以後，令原本和諧的世界受到咒詛。由於他們是在食慾上跌倒，所以他們的後裔，亦容易在口腹之慾上跌倒，以致產生各種疾病。今天醫學證實，超過七成的疾病都是從飲食、與不良的飲食習慣引致。



## 1. 食物分有三類

受到罪的影響，人們隨意進食一些，原本不能作為食物的東西；上帝為愛我們，便制定一些指引，將食物分為三類。分別是最理想的、可接受的（害處較少）、與不可接受的（害處很多）。

### 第一類：最理想的食物

第一類最理想的食物，就是地裡出產的五穀、蔬菜、水果，這是上帝最初為人類預備的食物。

### 第二類：可接受的食物（潔淨的動物） 記載在利未記十一章與申命記十四章

利未記十一章與申命記十四章，稱這第二類食物為潔淨的動物：即畜類要分蹄而又反芻的如牛、羊、鹿；魚類要有鱗有翅的；禽類則要不吃肉與不兇殘的；昆蟲凡有足有腿，在地上蹦跳的、如蝗蟲、螞蚱、蟋蟀等。

潔淨的生物性情一般較溫純，而且大都是素食的，生活作息也與人相似，壽命一般也較長。



### 第三類：不可接受的食物（不潔淨的動物） 記載在利未記十一章與申命記十四章

利未記十一章與申命記十四章，稱這第三類食物為不潔淨的動物。如豬、兔、鼠、狗、蝙蝠、蛇、鯊魚、鱧、鰻、蝦、蟹、貝類、海膽、蠔、八爪魚、駝鳥、鷹類、烏鴉、鷓鴣、鷗、鵝鶩、蟑螂、螞蟻、蠍子、蜜蜂...

這些生物，性情一般都較兇殘，多是肉食性，甚至同類相食，且生活作息大都與人不同，壽命一般不長。

#### 也不可吃動物的血與脂油

「在你們一切的住處，脂油和血都不可吃；這要成為你們世世代代永遠的定例。」（利未記 3:17）

「你曉諭以色列人說：『牛的脂油、綿羊的脂油、山羊的脂油，你們都不可吃。』」（利未記 7:23）

近代醫學證實：動物血液中，含有各種代謝廢物與毒素，不宜食用；進食動物的油脂，則會導致心血管的疾病。



## 2. 在挪亞上方舟時已蒙指示 知道哪些是潔淨與不潔淨的動物

關於潔淨的與不潔淨的動物，在挪亞進方舟時，上帝已經清楚指示他，哪些動物是潔淨或不潔淨。帶上方舟的數目分別是：

「凡潔淨的畜類，  
你要帶七公七母；  
不潔淨的畜類，  
你要帶一公一母。」  
(創世記 7:2)

如果潔淨的動物也只帶一公一母，恐怕牠們有機會被挪亞一家吃掉而絕種；反之，若不潔淨的動物是可食用的話，情況也可能是一樣。由此可知，挪亞時代的人，早已清晰知道食用潔淨動物的健康飲食原則。

此外，潔淨的動物每次通常只生產一至兩胎，但是不潔淨的動物多是一產多胎。於是兩種動物的生存機會便均等，上帝的設想總是周到。



### 3. 進食不潔的動物會影響我們的聖潔

聖經最先論及影響我們「聖潔」的事，原來是與我們的飲食有關：

「我是耶和華你們的上帝；

所以你們要成為聖潔，

因為我是聖潔的。

你們也不可在地上的爬物污穢自己。

我是把你們從埃及地領出來的耶和華，

要作你們的上帝；

所以你們要聖潔，

因為我是聖潔的。

這是走獸、飛鳥，和水中游動的活物，

並地上爬物的條例。

要把潔淨的和不潔淨的，

可吃的與不可吃的活物，

都分別出來。」

（利未記 11：44-47）



## 4. 人食肉後壽數顯著減少

人本是食素的，當轉食肉之後，健康便顯著變差，最明顯的是：人的壽數由最初聖經記載的幾百歲，大幅縮減到只有數十歲，體力與智力亦顯著退化。

### 4.1 我們所要做的就是信靠上帝 順從上帝的吩咐

雖然很多人都沒有遵守聖經教導的健康飲食原則來生活，他們的健康，看來亦好像沒有出現甚麼問題，但並不代表聖經的教導已經過時，而將之摒棄，

「因為，出於上帝的話，  
沒有一句不帶能力的。」

（路加福音 1:37）

正如上帝吩咐始祖亞當夏娃，不可吃分別善惡樹的果子一樣，問題在於：他們是否順從上帝的命令。可能分別善惡樹的果子是沒有毒的，只是亞當夏娃吃了，表明他們不忠於上帝。



同樣，人吃了上帝所定為不潔的動物，也不會立即死亡（這是出於上帝的憐憫）；若有人聲稱相信上帝，但卻輕忽上帝的吩咐，豈不是像亞當夏娃吃分別善惡樹果子一樣嗎？這是藐視上帝的權威、叛逆上帝。若果上帝的吩咐，人可以毋須理會，又不需要承擔任何後果，為何上帝仍要吩咐呢？

#### 4.2 上帝制定這個飲食原則必定有祂的原因

會否到某個時候，沒有遵行這飲食原則的人會顯著表現身體的問題，到時才突顯上帝話語的真實也未可知？正如救主降生的預言，也是經歷一段時間，到了上帝指定的時候才應驗；人絕不能說因為在他們的年代未有見到救主出現，便斷言救主降生的預言不是真的。

我們要做的就是完全信靠，順從上帝的吩咐來生活。否則，就要承擔如亞當夏娃當年叛逆上帝的後果，敗壞自己的健康與靈性。

若要見到聖經記述之健康指引，被醫學界證實是對的，我們才去遵行，這是相信上帝嗎？

耶穌說：「你們要謹慎，恐怕因貪食、醉酒，並今生的思慮累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們。」（路加福音 21:34）



## 5. 上帝知道甚麼食物適合我們

因為我們的身體是上帝創造的，祂當然知道那些食物適合我們食用。

雖然遵從聖經吩咐的人，與其他人在健康上似乎沒有分別，但上帝必有祂的原因。

正如興建屋宇，用優質或是劣質物料建造，建好的初期是沒有分別的，待一段時間後，優劣立見。

### 5.1 上帝因為愛人的緣故，賜下健康指引給世人

#### 5.1a 我們進食動物的同時 也將牠們的疾病轉到我們身上

上帝藉預言之靈告訴我們，癌病與某些疾病，原本是屬於動物的疾病；由於我們進食牠們，就將這些疾病轉移到我們身上。

隨著人們大量增加食肉的量，癌病與很多類疾病的發生率，也隨之大幅增長，便是最好的證明了。





## 5.16 我們進食動物的同時 也將牠們的性情轉到我們身上

聖經定為潔淨的動物，如牛、羊、鹿，牠們的性情一般都較溫純；至於不潔淨的動物，牠們則性情兇暴，甚至會同類互相殘殺，獵食同類。上帝藉預言之靈告訴我們，食用牠們也會將牠們的性情轉移到我們身上。

隨著人們食肉的量增加，人的性情顯著變得暴躁與容易受激動，受試探的機會自然較多，於是較容易發生不愉快的事件，間接影響治安也變差。

### 5.1c 也會吸收牠們體內的毒素

多數動物在被屠宰時都會拚命反抗。在他們反抗的時候，牠們體內會產生大量腎上腺素，這是一些有害的物質。食用牠們也同時吸收這些毒素。

但在屠宰聖經定為潔淨的動物（牛、羊、鹿）的時候，牠們一般都不會有很大的反抗，甚至是完全沒有反抗；牠們體內產生的腎上腺素自然不多，相對對人的害處也比較少。由於上帝愛世人，祂在容許世人食肉的同时，也將健康的指引賜給世人。



## 6. 我們所進食的東西決定我們的健康質素

所謂吃甚麼就變甚麼，若吃一些生活習性完全都與人類不同的動物，人類身體擁有牠們的成份，長遠來說對身體的助益又豈會好呢？

隨著越來越多人吃不同的肉類，今天不是見到越來越多止痛藥、抗敏牙膏、關節與腸胃藥的廣告嗎？廣告反映出人的健康質素正在急速下降。

近期有很多人猝死的新聞，也有很多人患上禽流感、豬流感、手足口病等原本屬於動物的疾病，可見吃肉與吃不潔淨肉類的禍害。



## 7. 上帝因為愛我們，賜下健康飲食指引給我們

從解剖埃及的木乃伊得知，埃及人的健康實在非常有問題。上帝因為愛我們，所以賜下健康飲食的指引給我們。

上帝說：

「你若留意聽耶和華你上帝的話，  
又行我眼中看為正的事，  
留心聽我的誠命，  
守我一切的律例，  
我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，  
因為我耶和華是醫治你的。」  
(出埃及記 15:26)



## 8. 這飲食守則只是給猶太人遵守？

創世記記載：洪水以前，上帝經已清楚指示挪亞，按不同數量，將潔淨與不潔淨的動物帶上方舟；就是：潔淨的帶七公七母，不潔淨的帶一公一母。在距今四千多年前已經有這個指引，那時根本未有以色列族，怎會只是給猶太人遵守呢？

可是，很多人認為：舊約聖經的飲食守則只是給予猶太人遵守；如今耶穌經已成就救恩了，因此再不需要遵守。耶穌成就救恩與遵守飲食指引有甚麼關係呢？為何耶穌成就救恩，就不需要遵守健康的飲食指引呢？上帝不是想祂每個子民都有健康的嗎？

倘若上帝創造的所有動物都可以吃，為何上帝只是吩咐猶太人不可吃不潔淨的動物呢？難道上帝將難擔的重擔加諸給猶太人，將眾多美味的食物留下來，不給他們享用？

若是這樣，起初撒但對夏娃說，上帝將上好之分別善惡樹的果子留下來不給他們吃，就是事實了，「因為上帝知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如上帝能知道善惡。」莫非撒但所說的是事實？



## 9. 猶太人乃是一個活生生的見證

猶太人之所以被公認為優秀的民族，其中一個原因：就是他們遵守上帝藉摩西所教導的飲食原則生活。

數據顯示：很多基督復臨安息日會的會友，他們的健康指標也較一般人高，皆因他們也是遵行聖經的健康飲食指引。

「所以，  
你們要守我的律例典章；  
人若遵行，  
就必因此活著。  
我是耶和華。」  
(利未記 18:5)



## 10. 我們的身體是上帝聖靈的殿

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？

這聖靈是從上帝而來，

住在你們裡頭的；

並且你們不是自己的人；

因為你們是重價買來的。

所以，要在你們的身子上榮耀上帝。」

（哥林多前書 6:19-20）

上帝就是愛。耶穌要求我們要像天父，因此我們先要自愛，「若有人毀壞上帝的殿，上帝必要毀壞那人；因為上帝的殿是聖的，這殿就是你們。」

「所以，

你們或吃或喝，

無論做甚麼，

都要為榮耀上帝而行。」

（哥林多前書 3:17，10:31）



## 11. 我們是自己身體的管家

事實上我們是一個管家，負責管理自己的身體；「所求於管家的，是要他有忠心。」（哥林多前書 4:2）因為將有一天，我們「必在那將要審判活人死人的主面前交帳。」（彼得前書 4:5）

所以我們應該：

- 不吸煙
- 不飲含酒精成份的飲品

「酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷；凡因酒錯誤的，就無智慧。」（箴言 20:1）

- 不喝咖啡、濃茶、可樂等含咖啡因的刺激性飲品
- 當然也不要濫藥



## 12. 要與食慾角力，在飲食上要有節制

上帝在飲食上已經給予我們指引，不過我們也要在食慾上有節制，不可放縱，如傳道書 10:17 說：

「邦國啊，  
你的王若是貴胄之子，  
你的群臣按時吃喝，  
為要補力不為酒醉，  
你就有福了！」

**我們對待身體也當如此**

