

素食十大理由

1. 預防癌症

美國丹佛市科羅拉多大學健康科學中心預防醫學教授提姆拜耳指出，水果和蔬菜對所有腸胃癌和抽煙引起的癌症有預防的效果，這點在科學的研究方面已得到充分的證實。

這包括肺癌、結腸癌、胃癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌和膀胱癌。最近的一項研究指出，蕃茄和蕃茄醬中所含的類胡蘿蔔素中的蕃茄紅素（lycopene）可能預防攝護腺癌。

水果和蔬菜為何能減少致癌的可能性，目前尚不十分清楚。可能是由於它們的成份的關係，像是類胡蘿蔔素，維生素C、E、硒、引朵素、類黃酮、酚和檸檬素。

另外也有證據顯示高纖穀類——像是小麥糠，可以降低致癌比例。多倫多大學的纖維專家大衛詹肯斯說：「纖維對於預防結腸癌極為有效。」

另外，麵食、米飯和其他穀物可以取代動物性食物，特別是紅肉。紅肉可能增高罹患多種癌症的比例。

哈佛醫學院的愛德華吉奧凡奴奇指出：「每週吃五次（或更多）紅肉為主食的男人，其結腸癌罹患率是每月吃紅肉少於一次的男人的四倍。」在他針對五萬名男性的健康研究報告亦指出，酷嗜紅肉者罹患攝護腺癌的比例是一般人的兩倍。除了這份研究之外，其他如明尼蘇達大學的勞倫斯庫西也說：「所有的研究看法均相當一致，那就是紅肉與高結腸癌罹患率或是攝護腺癌罹患率均有密不可分的關係。」

但即使是無脂肪的瘦肉也似乎會增加結腸癌的罹患率。威利推測：「這可能是肉在烹調的過程中產生了致癌物質或是肉類中所富含的鐵質或是其他成份所致。」

2. 預防心臟疾病

以蔬果為主的飲食，可以降低心臟疾病的罹患率。過去二十年來，心臟專家都強調要避免飽和脂肪酸及膽固醇，而植物性食品可以下列方式保護心臟：※可溶性纖維——詹肯斯指出：「要降低心臟疾病，必須多吃豆類，豌豆、燕麥和大麥，因為其“黏稠的”可溶性纖維似乎可以幫助降低血中的膽固醇。」

※葉酸——威利指出：「葉酸可降低心臟疾病罹患率的證據已相當充足，葉酸是一種維生素B，它可以降低血液中的一種有害氨基酸，叫做高半胱氨酸（homocysteine）。」他又指出：「水果和蔬菜正是葉酸的主要來源。」

※抗氧化劑——越來越多的證據指出低密度脂蛋白 L D L（不好的）膽固醇只有在氧化後（與氧結合）才會破壞動脈血管，這也就是為什麼很多研究人員相信抗氧化劑，像是維生素 E，可以預防心臟病。而水果和蔬菜中有許多種成份都是抗氧化劑。

※排擠掉飽和化合物——如果你吃大量的**植物性食品**，飽和性的動物脂肪就很少有機會來**堵塞動脈血管**。

3.預防中風

威利指出：「很多證據都顯示水果和蔬菜對降低中風比率很有幫助。」比如一項長達 20 年針對 832 名中年男性所做的研究報告指出，一天中每多吃三份水果和蔬菜，中風機率就可以多降低百分之二十二。

同樣的，沒有人確知到底是水果和蔬菜中的鈉、鎂、纖維或是其他成份預防了腦部的動脈血管阻塞。

4.預防憩室症,便秘

高纖穀物—特別是小麥糠，可以幫助**預防便秘**。像美國每年在瀉藥方面要花費百萬美元，便秘就不能算是小事了。

憩室症也是很普遍，超過 5 0 歲的人中有百分之三十至四十有此毛病。雖然多數的人沒有什麼症狀，有些人則有出血、便秘、腹瀉、胃脹氣、疼痛或是憩室炎（這是由於在結腸壁形成的小囊，或稱憩室，其發炎所造成的）等症狀。

威利又指出：「我們的研究明確指出，來自水果、蔬菜和糠的纖維具有保護作用。」

一個吃少量纖維的男人（每天少於 1 3 克）其罹患憩室症的比例是吃多量纖維男人（每天至少 3 2 克）的兩倍。

5. 預防疾病

富含植物的飲食可以預防下列疾病：

※黃斑退化症——多數葉菜類中均可發現的類胡蘿蔔素——黃體素，可以幫助**預防視網膜退化**，這種疾病經常造成老人失明。哈佛醫學院的喬亞娜·西登指出：「我們的研究顯示，每週吃二次到四次菠菜或芥藍菜的人其罹患黃斑退化症的比例是每月吃這類食物少於一次的人的一半。」

※**神經管不良症**——葉酸補充物可以降低罹患脊柱裂或是其他神經管先天缺損的機率。從食物中來的葉酸（大部份來自水果和蔬菜）可以降低罹患此症的風險。

※**糖尿病**——威利指出：「我們發現多吃全穀食物的人較少發生成人糖尿病。」

6. 相對安全的食物

有些致命性的疾病是經由動物性食物進入人體的。亞特蘭大疾病控制中心的大衛修爾德勒指出：「碎牛肉是大腸桿菌 0157:H7 最可能的來源，而禽類帶有沙門桿菌及曲狀桿菌，另外生吃甲殼類動物可以造成尋常弧菌的感染。」任何生食——包括水果及蔬菜，都可能吃進有害的細菌，修爾德勒指出：「比如最近暴發的沙門桿菌症就是與甜瓜、蕃茄及苜蓿芽有關。但是與食物有關的疾病的最大罪魁禍首還是肉類、海鮮和禽類。」

7. 環境

詹肯斯指出：「我們的飲食習慣對地球有極大的影響。」西雅圖西北環境觀察中心主任雅蘭杜寧解釋說：「如果吃極少量動物的話，那吃動物並不會對環境有害。但是現代肉類的生產包含了大量的使用——而且經常是誤用——穀物、水、能源及放牧區。」他並舉出下列實例：

※**水污染**——從畜牧場、養雞場或其他養殖區來的肥料和廢水都會**污染水資源**。

※**空氣污染**——三千萬公噸的沼氣——一種助長全球溫室效應的氣體，便是來自於畜牧場的廢水或堆肥。

※**土壤流失**——大約全球穀物產量的百分之四十以及超過全美產量百分之七十的穀物，都喂給了牲畜。我們每生產一磅的肉、蛋和牛奶，畜牧場便會流失約五磅的表土。

※**水資源的消耗**——據估計約有半數喂肉牛的穀物和糧草是生長在有灌溉的土地上。大概 3 9 0 加侖的水才能生產一磅的牛肉。

※**能源的使用**——用來製造和運送牲畜所需的能源是植物的十倍多。

※**過度放牧**——在美國乾旱的西部，約有百分之十的土地已經被牲畜變成沙漠了，不過那種地有些也不太可能作為它用。杜寧強調說：「這就是為什麼我的論點並不在於強調素食主義，而是強調使人們應減低動物產品的消耗量。」

8. 成本

當然，你可以花美金 7.99 元買一磅上等的肉或其他美食。但是不論是果汁或蕃薯，大多數的植物性食品都更便宜。如果你上館子，你就會發現植物類食物比較便宜：在中國餐館、印度餐館或是大部份的餐廳功能表上，蔬菜通常要比肉類、海鮮或是禽類來得便宜。

9。動物的福祉

我們所吃的動物在宰殺以前，通常是在不人道的情況下飼養及運送。想到這些就令人覺得很不舒服。

10。滋味

最應以植物為主食的頭號因素就是它的味美。

美國人最常吃的五大蔬菜是薯條、蕃茄（通常是作為調味品或蕃茄醬）、洋蔥、冰山萵苣和其他馬鈴薯食品。但是如果大多數的美國人減少食用肉類、海鮮或是禽類，那他們本身或他們最喜愛的餐館就不知要用什麼菜來取代了。

針對此點，威利指出：「你必須到一些較有民族色彩的餐廳才能夠享受到有趣的素菜。這些餐廳知道如何做好吃的素菜並非是偶然的事，因為世界各地幾乎所有的傳統菜肴都是以植物為主，所以有極豐富的經驗。」

然而很多義大利餐廳、墨西哥餐廳或是其他一些具有民族色彩的餐廳都已經美國化了，他們的素菜都被大量的肉類或起司取代了，這真是一大遺憾。在亞洲及地中海的美食中，烹調水果及蔬菜是一種藝術。比如說，義大利人並沒有在披薩上放太多的肉或是起司，最近我就在一家傳統的餐廳裏吃了一個沒有起司的薄皮披薩，上面只有新鮮的香菜葉、蕃茄和大蒜，它的味道真是美極了。

食物背後的真相

紐西蘭奧克蘭杜慧明師姊
(原文為英文)

你會打開冰箱，拿出二十盤義大利麵，把它們倒進垃圾桶，而只吃一盤食物嗎？你會為了一頓午餐，而將五十五平方英尺的雨林夷平，或把二千五百加侖的水倒進下水道裡，你認為這樣做如何？當然，你不會這麼做。但只要食用半公斤的肉就會製造這種情況。吃肉會造成無效率的耗費、破壞我們的資源及環境、造成動物無邊的痛苦，並對我們的健康產生不良的影響。因此，如果燒烤一隻狗來搭配你的馬鈴薯泥會讓你感到不安的話，那你為什麼要燒烤其他溫和的動物呢？



廢料湖

方圓農場是猶他州一家豬肉供應商，擁有一個三百萬加侖的廢料湖。一九九五年，北卡羅來納州這種廢料湖排放至河川和湖泊時就曾造成環境的災難。

有份聯合國的報告已經證實：「我們環境的頭號威脅是牛隻而非車子。」報告中的證據顯示，全球牛隻數量快速增加，對於氣候、森林及野生動物最具威脅性。農場動物所排出的糞便，是美國所有人口排出量的一百三十倍，而這些高濃度的排泄物最後會污染水源和空氣，並破壞土壤表層。此外，這些動物排出的腸氣和糞肥所產生的甲烷，超過全球總量的三分之一，這種氣體造成地球暖化的速度，比二氧化碳快上二十倍。動物排泄物每秒就有八萬六千磅產生，肉食者必須對此負完全責任；但只要您戒除動物性食品，就可以免責。

此外，我們對肉食的喜好，正不斷地耗損許多無法再生的能源。每生產一磅牛肉就需要二千五百加侖的驚人水量；相較之下，生產一磅番茄卻只需二十九加侖的水，生產一磅的全麥麵包也只要一百三十九加侖的水。美國一半的用水和百分之八十的農地，以及幾乎所有收成的黃豆和全球一半以上的穀物，都耗費在飼養肉用動物上。當我們在吃肉的同時，正有十億人口遭受饑餓及營養不良之苦，每

天有二萬四千名孩童餓死在種植穀物的田野旁，而這些穀物卻拿去餵食西方國家的家畜。然而，我們若能善用有限的資源，將土地改為種植供人類食用的農作物，就可以消除世界的饑荒問題。



索馬利亞饑荒：

索馬利亞的饑荒根源於食物的短缺。製造一磅牛肉需要四點八磅穀類，近代農業評論報導指出：肉食的推廣加重了世界的饑荒。

你可知道在紐西蘭每年有一億三千萬隻動物遭到宰殺嗎？大部分的動物被飼養在工廠化養殖場中，這套系統力求以最少的成本達到最大的產量。因此，這些動物活著時，他們的身心分分秒秒都承受著極大的痛苦。他們擠在骯髒又不見天日的狹小空間裡，無法養育他們的家人，不能扒土為樂或做任何符合他們天性的事情。他們甚至體會不到陽光照在背部的舒服感，也呼吸不到新鮮的空氣，一直到被載上卡車待宰的那一天為止。在紐西蘭，就有超過九千萬隻動物遭受這種不人道的對待，還有許多動物是在清醒的狀況下被割喉而流血致死。



農場經營者常用的另一種殘忍做法是：剝奪禽類的食物長達十四天之久，使他們的身體產生恐慌反應而生產更多的蛋，以供人類食用。由於小公雞對肉品業毫無用處，因此每年有一億隻小公雞被活活碾碎，或被棄置於袋子裡悶死。尤有甚者，在屠宰場中，雞隻被割了脖子後，有許多還活生生地就被浸在滾燙的熱水中，以便拔除身上的羽毛。

即使現在，牧場經營者為了幫牛隻做記號以易於辨認，就直接用熱火鉗烙在牛皮上，造成第三度灼傷，令他們痛苦哀嚎。還有，在完全沒有麻醉的情況下，小公牛的睪丸從陰囊中被剝除。更加深他們痛苦的是：放牧牛隻的土地上瀰漫著化學藥劑，這些煙霧造成他們慢性呼吸系統的問題，致使呼吸變得困難。



專門供應牛乳的母牛不斷地受孕，然後她們的小孩又被帶走，原本要給小牛喝的牛奶卻供人類飲用。她們每天有好幾次被接上擠奶器，經由基因控制法、強效賀爾蒙及密集擠奶，被迫生產比自然產量還多十倍的牛奶，結果引發令她們極度痛苦的乳腺炎，有高達百分之五十的乳牛深受其苦。

現今，對於工廠化養殖場的動物，沒有法令保護他們免於殘酷的虐待，而這些行爲若加諸在家庭寵物身上，則屬違法，例如：疏於照顧、致殘、基因操控、導致長期痛苦和殘害的施藥、及殘暴的屠宰。小說家兼詩人羅伯特·路易士·史蒂文生（Robert Louis Stevenson）說：「我們吃下與我們具有相似慾望、熱情與器官的動物屍體。」我們疼愛狗兒、貓咪，視他們為夥伴，然而，農場動物的智能與感受痛苦的能力並不亞於這些寵物。

這一點可以經由一些常見的報導來證實，例如：牛隻跳過六英尺高的圍籬，逃離了屠宰場，然後走了七哩路，只爲了與小牛團聚，接著他們一起游泳渡河奔向自由。豬也是一樣；英國政府的科學顧問唐納德·布魯姆博士（Dr. Donald Broom）發現豬是具有洞察力的動物：「豬具有很高的認知能力，因此會顯得相當世故，他們的認知能力甚至比狗還高，當然也高於三歲小孩。」

爲了要拯救地球，減少人類及動物的苦難，你所能採取的最重要行動就是吃素。富含複合碳水化合物、蛋白質、纖維素、omega-3 多元不飽和脂肪酸、維他命及礦物質的素食餐飲，可以提供我們最理想的營養，並奠下良好的飲食習慣基礎，讓我們享有健康的人生。柯林·坎貝爾教授（Professor T. Colin Campbell）所著的《中國研究》（The China Study）一書，也提出許多有力的證據：「在未來十年中，你一定會得知一項訊息：動物性蛋白質是所有食物中最具毒性的營養素…只要飲食中含有少量的動物性蛋白質，就會大大地提高罹患疾病的風險。」根據研究顯示，吃素的小孩比同儕具有更高的智商，而素食者的平均壽命也比

肉食者長六至十年。此外，他們罹患心臟病和癌症的機率減少了百分之五十。肉食者過胖的情況，則比素食者高出九倍。素食提供我們所需的全部營養，且不含飽和脂肪、膽固醇和污染物。

許多人反而辯稱植物也具有生命。確實如此，但植物只有百分之十的意識，而動物的意識卻與人類相似。由於植物無法移動，它們不太需要具備感知痛苦的能力，因此，植物與哺乳動物在生理上全然不同。如果你修剪樹上的枝葉，它會長得更多、更茂盛。而動物卻不希望被定期修剪；你能砍掉牛的一條腿，然後期待他再長出四條腿嗎？

飼養動物來食用，已造成了地球的浩劫，環境、資源及我們的健康正日益惡化。儘管我們大部分的人不會輕易饒恕殺生之事，但卻在社會的助長下養成了吃肉的習慣，而沒有真正去了解我們所吃下的動物遭到什麼樣的對待。有人說：「走一趟屠宰場就能使你終生茹素，因為正是我們造成了他們痛苦與恐懼的哀號。」因此，如果你打算再燒烤一隻溫和的動物…請記得，你所吃下的動物和你所深愛的寵物並沒有兩樣；唯一不同的是，這隻動物慘遭痛苦折磨。

以下的網址有很多令人震驚的圖片：

<http://www.goveg.com/photos.asp>

<http://www.viva.org.uk/photogallery/galleryindex.htm>

家畜對環境的影響，請搜尋全球地圖連結網：

http://www.virtualcentre.org/en/library/key_pub/longshad/a0701e/A0701E09a.pdf



雨林 -
綠色地球的肺



焚燒雨林
破壞自然生態系統



枯萎和荒蕪之地
是幾個漢堡付出的代價！