

拯救地球

冰层急剧融化!! 气候变迁过快!!



根据美国宇航局二〇〇七年十二月卫星资料显示, 气候科学家齐瓦利 (Jay Zwally) 博士预测:

北极冰层将在2012年夏天融冰季节结束前完全融化

南、北极的冰层反射百分之八十的太阳热量, 以稳定海洋的温度, 维持低温。冰层现在融化的速度非常快, 不足够反射阳光, 而且因为海洋温度已经很高, 将冰层融化, 因为冰层被融化, 导致海洋温度更高——恶性循环。如果人类不采取行动, 气候变化将引致严重后果。

迫切的危机, 攸关你我的生存, 人类将面临,

- ① (最严重和紧急) 如果南、北极的冰层完全融化, 接着海洋将变暖, 然后有毒气体会从海洋中释放出来, 我们全都将因吸到海洋中的有毒气体而中毒。种种研究的结果都令人担心目前全球暖化的状况会随时再度引发历史上曾发生过的「物种大灭绝」。科学家们以「定时炸弹」或「即将爆炸的定时炸弹」来形容现时的危急情况。
- ② 全球暴雨暴雪洪水、飓风、干旱、酷热、酷寒等气候灾难将越来越频繁和强烈。如新奥尔良水灾、08中国南方冻雨雪灾。联合国IPCC报告指出2007年的十大自然灾害有九件是因全球暖化气候扰乱而造成。
- ③ 海平面上升威胁岛屿国家和沿海低洼地区; 高山冰川融化引发灾害。

停止食肉, 立即吃素——不容忽视的根本解决之道

联合国报告指出: 肉食是全球暖化的主因。人类必须改变我们的生活方式, 否则将会太晚。在制订政策以解决气候变迁、空气与水源污染、水土流失、粮食危机、能源危机以及物种濒危等问题时, 我们必须抑制畜牧业和戒除吃肉的饮食习惯。吃素是最有效降低温室气体排放的方法, 越快了解、重视、实行素食, 人类遏止暖化浩劫的胜算就越大。改变饮食习惯等于改变人类的命运, 值得政府、媒体和每个人思而行之!

**我们还有希望! 在决定性的两年内, 携手吃素抗暖!
明智抉择, 积极行动, 共创光明未来!**

开始吃素! 加入环保!

- 要拯救地球就要:
1. 吃素 (首要)
 2. 开混合动力车
 3. 多种树
 4. 改用永续能源
 5. 祈祷
- + 更多

更多信息: [Http://www.pcpages.com/pure](http://www.pcpages.com/pure)

北极冰层(2007年9月)

- 比之前的记录减少了23% (根据美宇航局卫星数据)
- 比一九五〇年代减少了50% (根据航海资料)

其它纪录最资料

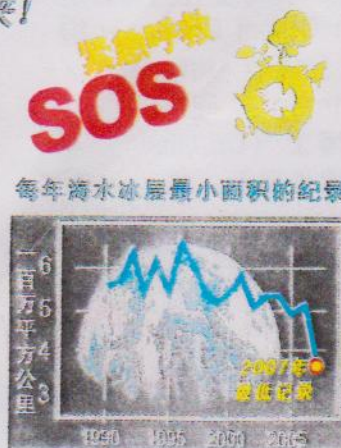
- 格林兰表面冰层融化的速度大于十五年前的四倍;
- 北极冰层表面温度是七十七年纪录史上最高的

我们还有希望

美国宇航局首席气候科学家詹姆斯·韩森博士表示: 「我们星已过了转折点, 但我们还未到无法挽回的地步。我们还能扭转大局, 但必须立刻改变, 采取行动。」

更多紧急信息:

<http://www.pcpages.com/pure>





气候变迁进入「红色警戒」 逼近临界点

气候变化问题如此严重，任何推延都可能使我们超过“引爆点”，超过这个“引爆点”意味着生态、经济等代价将急剧增加。我们必须采取紧急措施！
——联合国秘书长潘基文

不吃肉、骑单车、节俭购物，你就能帮助遏止全球暖化。
——联合国跨政府气候变迁小组主席帕卓里博士2008.1



一群顶尖的英国气象科学家最近发表的一份研究报告指出，一些地区的气候变化正逐步逼近再也难以挽回的「转折点」，或是当气温上升超过某个临界点时，对地球的气候、环境与居民，将会造成无法挽回的连锁效应。

指导这项研究的东英格兰大学（University of East Anglia）教授提姆兰登（Tim Lenton）表示：「最大的威胁是北极海冰层与格陵兰冰原达到融化的临界点，另外还有至少五项生态变化的临界点也将接踵而至，这些情况可能会使人们大为震惊。」

兰登博士提到的临界点，是指气温上升摄氏0.5至2度时，将导致格陵兰冰原与北极海冰层的融化，这不仅会促使海平面上升，也会使这些地区不再反射阳光的热辐射，因而造成大气层温度不断上升，并进一步扩大冰层的融化，引发一连串的天灾，如水灾、干旱、海底冒出大量毒气、多种动植物绝种的巨大损失等。全球暖化也将产生连锁效应，例如印度洋季风系统的崩溃，亚马逊雨林与极北地区寒带林的消逝等。当地球的气温上升超过摄氏5度时，更多的冰层将融化，海平面显著上升，犹如脱缰之马，而无法预期的气候型态将达到足以酿成巨祸的程度，这些巨变不但会造成物种灭绝，也将危及人类的生存。

然而，由于暖化所引起的连锁效应，以及二氧化碳排放对气候所产生的剪滞效应，真实的情况是：生态变化达到临界点的时间比兰登教授所预测的快了很多！事实上，德国的「全球变迁咨询委员会」（Advisory Council on Global Change）指出，地球正加速走向岌岌可危的境地（<http://www.Wbgu.de/wbgujg2007engl.html>）。同样，挪威的气候专家欧乐欧尔汉博士（Dr. Olav Orheim）最近发表的研究结果也显示，北

极冰帽缩小的速度比科学家预测的快了很多，2007年时的表面积已创下历史新低，就算今年地球的温度维持不变，北极冰帽仍会持续融化。在最近一期的《科学人》杂志（Scientific American）中，有一篇文章指出，科学家在预测冰层融化的影响时，所采用的标准具有很大的偏失；换言之，气候变迁所导致的后果比科学家推测的严重多了，而且发生的时间也快很多！

无庸置疑地，全球暖化的问题非常严重，已逐步逼近无法挽回的「转折点」。

我们的饮食的确需要重新评估！考虑到肉品生产过程中石化燃料的低效能消耗，并产生威力更大的温室气体，例如来自牲畜排泄物的甲烷和氨气，我们不难接受这项事实：以美国地区为例，每一个肉食者每年比素食者多产生1.5吨的二氧化碳。

由于气候变迁完全是人类活动造成的，因此人类社会的每个层面都必须立即采取紧急措施。例如：制定经济对策与法规、改变饮食等日常习惯、吃素、使用再生能源、采取永续的生活方式，是遏止地球暖化、拯救这个美丽星球的最有效且又能立竿见影的方法。这一点再怎么强调都不为过！



潘基文指出，相当于南极洲五分之一面积的整个南极西部冰盖面临消融风险，这个冰盖一旦融化，世界的海平面将上升六米。



畜牧业所排放的温室气体超过全球所有的车、卡车、船、飞机与火车的总排放量。

肉食是全球暖化的主因

人类活动所产生的一氧化二氮有**65%**来自肉食（一氧化二氮的温室效应为二氧化碳的**296**倍）。人类活动所产生的甲烷有**37%**来自肉食（甲烷的温室效应为二氧化碳的**23**倍）。——联合国粮食与农业组织FAO报告《牲畜的巨大阴影：环境问题与选择》罗马2006

www.fao.org/newsroom/zh/news/2006/1000448/index.html

「畜牧养殖业是造成当今最严重的环境问题的主因之一。需要立即采取行动才能挽救。」

亨宁·施泰因费尔博士 联合国粮食及农业组织畜牧资讯政策科科长

素食是遏止全球暖化最有效的方法 拯救地球家园，须立刻开始吃素

■ 肉是碳排放量高度密集的商品。不吃肉、骑单车并节俭购物，你就能帮助遏止全球暖化。——联合国跨政府气候变迁小组(IPCC)主席帕卓里博士

■ 综合看，肉类的生产、包装、运输和烹饪所消耗的能量比植物性食物要多得多，其对引发地球温室效应所占人类行为的比重高过**25%**，而飞机所造成的温室效应仅占**2%**。食用肉类是导致气候反常的主因。



■ 1卡路里动物蛋白所需消耗的热量相当于**10**倍的化石燃料燃烧，而且释放出的二氧化碳也是相当于产生1卡路里植物蛋白二氧化碳的**10**倍。

■ 必须将畜牧生产的单位环境成本减少一半，才能避免环境受破坏程度在现有水平上继续恶化。（联合国粮农组织报告中警告）**如果有一半世界人口开始吃素，气候危机将有希望得到遏止，不再恶化。**

■ 研究显示，生产1公斤牛肉所排放的二氧化碳等同于欧洲轿车平均行驶**155**英里的排放量，而所消耗的能量足以供一个**100**瓦的灯泡持续亮近**3**周。——日本农业和食品产业技术综合研究所

■ 研究结果指出，以美国一般的饮食标准来看，吃素食一年可减少**1.5**吨的温室气体排放，这比不开雪佛兰越野车，改成开丰田普锐斯油电混合车还多减少**50%**。——芝加哥大学地球物理系教授吉登·埃胥尔和帕梅拉·玛汀

■ 所有荷兰人如果每周有一天不吃肉，就可达到荷兰政府希望家家户户一年所减少的碳排放量目标。素食者即使开悍马休旅车也比肉食者骑脚踏车还要环保。南美洲有**四亿**公顷的黄豆作物是种给牲口吃的，如果直接给人类食用，只需**两千五百万**公顷，即可满足全世界所需。——荷兰纪录片《面对肉类的真相》（《Meat the Truth》）

■ 流水线式的肉类生产消耗着大量的资源与能源，制造了大量的水污染，排放出大量的温室气体，并且不断增加着对玉米、豆类和其他谷物的浪费——这种浪费要由砍伐热带雨林而开垦的耕地来弥补。——马克·彼特曼《反思我们的肉食文化》

■ 畜牧业是毁林的主要驱动因素。畜牧业占用了全球非冻土地地面积的**30%**，牲畜饲料生产用地占全球可耕地的**33%**。亚马逊原有森林的**70%**现在被用来放牧。为牧场需求而铲除焚烧森林每年排放**5兆2,910**亿吨二氧化碳，加剧全球暖化。砍去树木的土壤失去稳定性，大量的牛羊踩踏，挤掉土内空气，导致土壤板结，造成大范围土地沙漠化。

■ 畜牧业是对地球日益稀少的水资源破坏最大的部门之一，导致水污染、富营养化和珊瑚礁退化。主要的污染物是动物粪便、抗生素和激素、制革厂的化学品、用于饲料作物的化肥和杀虫剂。大面积过度放牧扰乱了水循环，减少了地表和地下水资源的补充。大量的水被用于饲料生产。全球**64%**的氨排放来自肉食。氨会造成酸雨，使生态环境酸化。

一公斤食物	耗水量 (公升)
牛肉	1, 000, 000
鸡肉	3500
黄豆	2000
米	1912
小麦	900
马铃薯	500

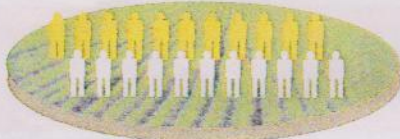
■ 每生产一公斤的肉就要消耗**10**公斤的植物蛋白质。迫使土壤依靠农药和化肥超负荷生产。这种追求短期效应的行为，污染环境并破坏土壤结构，最终透过食物链危及人类自身。如果我们停止食肉的话，只需**30%**的土地，就足以喂养我们所有的人口，而且无需使用化学肥料。土地将得以再度喘息、再生、恢复健康。

■ 如果各类产品根据生态成本来标价——包括矿物耗竭，环境破坏，资源耗用和污染，毫不夸张地说，**吃肉所要付的代价将是整个地球。**（参见《餐桌上的地球》《吞噬地球》）

拯救生命 拯救地球

一公顷土地能喂养的人数

(世界卫生组织和联合国粮农组织)



22个吃土豆的人或19个吃大米的人



1个吃牛肉的人或2个吃羊肉的人

地球上有着近十亿人遭受饥饿和营养不良之苦，每年有四千万人死于饥荒，其中大部分是小孩。尽管如此，世界上却有三分之一以上的谷物不拿来供应给人吃，而是用来喂牲畜。在美国，牲畜就吃掉了百分之七十的谷物收成。如果我们把谷物给人吃而不是喂牲畜，就不再有人挨饿了。吃肉的人对世界饥荒负有难以推卸的责任。

吃素确实可以拯救世界

我们要尽量吃素，因为吃素不仅是宗教的行为而已，更是拯救世界饥荒与贫穷的方法，有许多研究皆可证明。人类为了养牛、养猪，浪费了许多地球上的物产和资源。为了养一头猪，人们投注好几年的时间，浪费许多药品、蛋白质、豆类以及各种蔬菜，然后一下子就把它吃掉了，慢的话五分钟、快的话一分钟就解决了。

因此，吃素不只是因为宗教信仰，而是真的可以拯救世界。在地球上，有一些地方一直处於贫穷与饥荒之中，就是因为我们没有团结起来互相协助。当然，人们有进行了许多所谓的慈善工作和救济服务，但这些都只是治标而没有治本。食物短缺的根源不在非洲，也不在亚洲某些国家，而在于肉食。因为



有那么多能源、技术、研究活动，都投注在肉品制造上，而没有用来研究如何对人类更有贡献、如何让人类获得更好的营养。

各位应该都知道，科学家已经证明素食有益健康。各地的医院都是为谁盖的？为吃肉的人！大部分去那里的病人都不是吃素的。人类自己先把毒吃下去，然后才藉由医疗设备来治疗，那等于是给自己制造双重的麻烦！

善待动物

你可曾注意到：每天仅中国就有超过百万只的猪遭到屠宰！

在许多国家，大部分的动物被饲养在「工厂式牧场」里，其设计是以最少的费用生产最多量的动物来屠宰。在那里，动物挤在一起，情况十分狼狈，牠们被当做一部部填入饲料就能产生肉的机器。我们大部分人永远不会亲眼目睹这种事实真相。有人

说：「走一趟屠宰场就能使你终身吃素。」托尔斯泰曾说：「只要有屠宰场就会有战场。素食是对人道主义者的严峻考验。」尽管我们大部分的人不会主动杀生，但是却经由社会的认同而养成了经常吃肉的习惯，而不真正了解我们对吃下肚的动物做了些什么——数以亿计可爱、无辜动物日复一日被虐待的残忍程度会让地球上每个人都掉泪、心碎，并发誓永远不再伤害地球上任何动物，也永远不再吃肉！

参考：珍古道尔研究会 / 中国反虐杀联盟 / 台湾关怀生命协会
PETA国际善待动物组织(中文)www.81fur.com/ 《动物解放》彼得辛格
《红色牧人的绿色旅程》霍华李曼 / 《今生有你——我的狗宝贝》
《真爱奇遇：我的鸟羽兄弟》《高贵的野生》The Supreme Master Ching Hai



警讯

- 联合国政府间气候变化专门委员会 (IPCC) 气候报告以有力证据指出：人类要为全球变暖负90%责任。
- 吃肉及对动物制品的需求刺激畜牧业令人心寒的扩张。人类在2005年吃掉4242亿只，平均每天吃掉12亿只左右。如此庞大的数量会造成多少的温室效应！
- 联合国粮农组织2007年底报告指出，全球正在经历前所未有的粮食危机。愿政府尽快倡导人民选择素食。
- 美国《加大子弟》报道：研究人员发现北极湖泊中升起的甲烷气体正在排放到空气中，这将加剧全球暖化。
- 澳洲海洋学者史提夫瑞陶尔估计，依照冰层急剧融化的速度来看，住在海拔一公尺内的一亿人口“必须迁移到

他处”以逃脱海平面不断升高的危险。

- 全球暖化使得中国的冰河每年缩小7%，这对以往赖其供水的三亿人口将造成毁灭性的影响。
- 由于过度捕鱼及数千万只的沙丁鱼大量死亡，非洲西南部沿岸的海水充满了自海底释出涌上来的有毒气体，海洋生物因而丧生的海域范围相当于纽泽西州的大小，温室效应更为恶化。
- 澳洲科学家东尼麦克迈克尔在英国医学期刊发表报告：“当气候不稳定、难民潮、和贫穷时，无法遏止传染病蔓延。”愿人类能尽快茹素，化解可能的危难。

更多信息：<http://www.pcpages.com/pure>

素食带来自在健康的生活

问：动物活在世上的目的就是要给人类吃的。人类如果不吃动物，动物早晚会死，而且一点用处也没有，您不这么认为吗？

答：不！人类想吃动物之所以吃得到，是因为我们比动物强壮、比动物聪明，所以动物没办法抵抗。问题是，当人类有其它选择可以维生的时候，还应不应该以力量和聪明才智去摧残那些比我们弱小的众生？此外，因为我们饲养越来越多的牛、猪、鸡，牠们才变得越来越多。根据科学研究，饲养动物所花的大量金钱、时间和土地，正在逐渐削减地球的经济和财源，甚至对健康方面也有害。

据说有许多荒地、沙漠，都是过去养殖动物的结果，因为养过牲畜的土地，多数不能再耕作。而且养牲畜需要大片的土地，动物的排泄物也污染我们的湖泊和河川，还有，在种植牧草等饲料时所用的肥料，也同样造成污染。另外，养殖动物所需的抗生素和药品，以及清洗动物的用水和卫生措施，都要花很多钱财和人力。以长远的眼光来看，会让整个世界亏本，这样对我们不好。我无权告诉你们该吃什么，但是根据研究显示，不论是从经济、财务、政治、健康的观点或任何方面来看，吃动物对我们都不好，我还没说到吃肉在道德上的责任以及罪恶感呢！只是讲科学方面而已。

我们的内心，天生都有一股对所有动物的伟大爱力，因此，如果我们吃肉，潜意识里会有罪恶感，这种罪恶感会造成疾病和各种不舒服的感觉，以及生活上的不快乐。所以我们建议，如果你想找到真正快乐的生活、真正自由、无忧无虑的生活，就不应该吃众生的肉。



全球素食风潮

● 我们正迈向更干净、有机、天然和慈悲的生活方式。我们的世界正朝着更美好的方向迈进，世界各国政府正积极推动保护动物和环境的政策与法令，而人们则普遍过着更有爱心和慈悲的生活。如「无肉日」鼓励所有人开始素食；「地球时刻」熄灯一小时象征全球团结抗暖刻不容缓；加拿大数百名的牧场主人改种小麦与大麦，不再为了肉品而养牛。

● 世界素食人口持续增加。在美国有超过1200多万素食者，由2.1%增长到4.3%；加拿大多伦多素食协会的会员5年来增加了1倍多；1/6的英国人已经或正在考虑成为素食者；现今意大利共有150万名素食主义者，超过其总人口数的3%。在德国，素食连锁店遍布大街小巷……在香港，200多家素食馆生意兴隆；在台湾，全岛素食者超过200万；在印度，有1亿5千万人茹素，是世界上素食人口比例最高的国家。

● 我国的素食热潮方兴未艾，全国有200多家素食馆，遍布北京、上海、广州、深圳等大都市。北大、清华、复旦、中山、浙大等高校出现了素食窗口或学生素食组织，人们的素食健康、爱护动物和环境保护意识越来越强。

● 参考网站：爱地球 loveearth.myminaret.com 北京大学素食文化协会 www.vspku.org
开始吃素 www.GoVeg.com 素食星球 www.vegeplanet.com 素食与人生 mybest.name
素食巅峰 www.veganoutreach.org/chinese 香港纯素食会 www.ivu.org/hkvegan
枣子树 www.jujubetree.com 素食天空 www.vegsky.com 素牛网 www.vegihub.com
中华素食网 www.chinavegan.com 国际素食协会 www.ivu.org/chinese
番茄小屋 www.vegtomato.org 高贵的野生 birds.onlinepublic.net 我喜悦 www.5joys.com
天禧网络电视台 <http://www.pcpages.com/pure> (及时播放有益地球及一切生命的建设性新闻与节目)

● 书籍、影片：《携手面对气候变迁》法国2008 传达全球科学家的共同呼吁：必须立刻采取紧急有效的行动遏止暖化。《六度的变化：一个越来越热星球的未来》非读不可的书：如果全球暖化持续加剧，人类将面临灭绝危机。如果每个人再不立即采取行动遏止温室气体的排放，势将无可挽回地失去它。《六度》敲响警钟：政治领袖和决策者应速实施减碳和减少其它如甲烷等温室气体的措施。时间不多了！我们必须采取更快乐、更健康、更休戚与共的生活方式，使用永续能源、吃素（纯素）等等，以拯救地球。《一个小星球的饮食》拉彼1971 此书使很多人了解到肉食消费是对土地、粮食、水、能源等地球资源的极大浪费。《新美国的饮食》罗宾斯1987 只是改变饮食习惯，对自己的健康及整个星球所有生命的福祉就能产生非常深远的影响。《素食入门小册》美国医师医药责任协会编，介绍素食给有意实行爱心饮食者的理想工具。《生命与意识的省思》爱之书 作者德尔诺夫舍克博士相信如果有更多具有高等意识的人努力改善世界现状，我们将可免于「高科技发展之时却处于低等意识所造成的毁灭」。发展高等意识不仅能帮助人类找到他们所需的均衡，也能大大地造福世界、动物及自然万物。《另一种语言》2006 法国雌犬古芙著。动物会教导人类爱的语言。

《为什么不能吃牠们》纪录片 www.buddedu.com/xiazai/wsmnbctm.htm。《不容忽视的真相》纪录片 戈尔 www.Uip.com.tw/ait 让人真正了解全球暖化的严重性，在尚未恶化到无法挽救的地步，必须尽快采取行动阻止浩劫发生，拯救地球的毁灭。《第11小时》莱昂纳多 环境危机最后时刻的转机：只有全人类团结一致才能取得胜利。《中国健康调查报告》坎贝尔 饮食健康和营养领域权威之作，指出肉食有害健康，植物性膳食最有利健康。



人人都应 成为素食者



素食带来和平、种下善因
是挽救生命与地球的最佳饮食

♥ 人类身体构造天生为素食设计，牙齿和曲肠都是用来咀嚼和消化谷类和植物的。（哥伦比亚大学韩汀博士/瑞典科学家林内）植物的营养是第一手转化自太阳的能量或蛋白，且容易为人体吸收。人类的本能和天性是非肉食性的。

♥ 素食维持人体健康的弱碱性血质（酸性血质是癌细胞的温床），增强免疫力，减轻肝肾负担。避免动物病毒（如禽流感、口蹄疫、疯牛症、SARS等）病从口入感染致命疾病（卫生检疫无法对所有猪牛鸡鸭鱼确实、逐一检查，吃素不需担心食物是因什么病而死）。远离肉类中的多种毒素与致癌物质（包括尿酸酶和尿素，动物被杀时剧烈痛楚、惊怖、怨恨等负面情绪毒化尸体；肉在肠中行留数天、腐败生霉；烧烤肉食产生的致癌化学物质；工业化养殖在动物混合饲料中添加或被直接注射的开胃药、抗生素—使人类医疗用的抗生素渐渐失效、镇定剂、荷尔蒙催生剂；维持新鲜肉食添加的化学防腐剂—含硝酸盐；还有透过食物链积存肉类中无法洗掉的十三倍于蔬菜、水果、青草的农药残毒）。

♥ 以植物性食物为主的膳食最有利健康，也最能有效控制和预防慢性病；而以动物性食物为主的膳食会导致各种慢性病的发生，如肥胖、冠心病、肿瘤等。（世界权威营养学家坎贝尔博士《中国健康调查报告》）素食者的平均寿命也比肉食者长六至十年。他们罹患心脏病和癌症的机率减少了百分之五十。肉食者过胖的情况，则比素食者高出九倍。素食可以预防百分之九十到九十七的心脏病。（美国医药学会）素食者体内含更多的某些白血球——人体抗癌的第一线勇士，它们能识别并杀死癌细胞。（美国医师医药责任协会）素食者只要肉食者一半的白血球，就有相同的免疫功能。（德国癌症研究中心）

♥ 严格的素食是所有素食类别中最健康的一种，原因是它减少了许多与健康方面有关的问题。定期的食用肉类——或许只是很少的量——也会让健康冒严重且不必要的危险。/用蔬食代替动物制品来补充蛋白质，能非常有效的降低人体内钙的流失。摄入大量的动物性蛋白会引发钙质的流失。这也是为什么素食者比肉食者拥有更强壮骨骼的原因之一。/高碳水化合物（仅存于蔬食中）且低脂的食物，是控制血糖浓度在饮食方面的最佳处方。更重要的是，蔬食能够提供糖尿病患者胰脏产生胰岛素的重要化合物。（《素食入门小册》美国医师医药责任协会<http://www.pcrm.org/>）

♥ 英国科学家在8170名参与实验者身上发现：经常吃肉会导致智商下降。儿童时代智商较高的，由于偏好肉食，其智商没有太大的提高。而喜爱进食蔬菜的人，智商有明显的提高。各种调查结果显示：素食儿童一般较少病痛、智力较高、寿命较长、人际关系较佳、精神与耐力亦较佳。

♥ 吃素不是只有炒青菜而已，还要加上植物蛋白才够营养。植物饮食中富含蛋白质（一般成人每日建议摄取量：50克）：豆腐含有16%的蛋白质、面筋70%、谷物类13%、小麦17%、绿花椰菜4.5%、米饭则为8.6%、大豆、菜豆、鹰嘴豆、小扁豆等10-35%、杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果类14-30%、南瓜子、芝麻、葵花子等种籽类18-24%。水果与蔬菜都富含维生素、矿物质、抗氧化物，并含有优质纤维，有益健康及长寿。蔬菜中的钙质，比牛奶钙质更容易吸收。高单位的综合维生素丸也是补充各种维生素、矿物质及抗氧化物的绝佳来源。美国饮食学会认为若能适当调配，素食既有益健康而又营养均衡。回归植物性饮食，比您想像容易得多了。煮素的调味和煮肉一样，只要把油换成植物油，把肉换成素肉块、素肉丝、素火腿、素肉片、面筋、豆腐等蛋白素料就行了，如芹菜炒肉丝、紫菜蛋花汤，现在就可以变成芹菜炒素肉丝、紫菜豆皮汤。素食烹饪书籍、网站、网络电视资讯丰富，只要稍加留意就会收获满满。和平健康的素食时代已经来临！

♥ 不只是因为素食本身有益健康，也因为蔬果的振动力对我们的身体很友好，而动物的振动力就不那么和谐、和平了。

♥ 为了吃肉而饲养动物会带来一些后果：雨林的破坏、全球温度上升、水质污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源滥用，以及世界性的饥荒。将土地、水、能源和人力用来生产肉类，绝对不是有效使用地球资源的方式。（参见《餐桌上的地球》）

♥ 吃素可说是我们送给自己的礼物——“无债一身轻”。吃肉杀死动物，也害死人类，耗费世界的资源，也伤害我们的地球。若想结束世界上的残忍行为、缔造和平、维护健康、发展爱心并拯救我们的地球家园，请吃素吧，就从今天！

♥ 素食有益健康，合乎经济效益，合乎生态保育，也是高雅、慈悲、和平的生活方式，是您最明智的选择！尝试吃素吧，听从爱的良知！

《吞噬地球》——传达重大讯息的巨片

△《吞噬地球》(Devour the Earth)是英国素食协会和欧洲素食联盟拍摄的纪录短片,由保罗麦卡尼担任旁白。影片清楚说明了人类活动对环境所带来的后果,以及肉食对我们美丽珍贵的星球所造成的影响。该片昭告世人,地球的生态平衡维持了四十亿年,却在过去工业革命兴起以来的两百年间遭到严重的破坏。片中所罗列的残酷事实,显示肉品工业正为地球带来许多灾难,在焚烧森林与牲畜排泄物两相结合之下,更促使大量二氧化碳排放至我们珍贵的大气层中。

在人类与动物的健康方面,《吞噬地球》强调,肉食将导致许多疾病,包括各种癌症、狂牛症和心脏病。

这部影片也提及我们的动物邻居们是多么美丽、聪慧和富有爱心,他们如何感受爱、痛苦、悲伤和欢乐等情感,然而人类却毫不顾及他们的感受,残酷地剥夺这些非凡朋友的生命;他们和我们一样,都渴望过着平静和谐的生活。

《吞噬地球》所传达的最终讯息是:肉食对人类、动物和地球生态系统,都有极大的负面影响;人类食用动物产品,全都为了取得食物来源,而非基于营养需求!因此,我们只要选择素食或纯素饮食,便能明显增进自己的福祉安康,并与动物朋友们和谐相处,同时也让地球更健康、更快乐、更洁净。我们必须立即行动,为后代子孙保护地球,动物朋友们将会非常感激我们。

如果您想终止我们美丽的动物朋友们每天所遭受的不必要折磨和苦难,并从根本上拯救我们的星球,敬请观赏《吞噬地球》短片,并加入吃素的行列!



在线观看:

www.youtube.com/watch?v=vBfhX7PWHRl

⇒ 我们必须拯救地球,如此
我们才能继续在地球上居住。

⇒ 遏止80%全球暖化的最快方法是
——使用 **无动物成分** 的产品。

⇒ 每个人都扮演着拯救地球的重要角色,所有人都应立即行动!



祝您长寿

谢谢您的爱心!

我们
为您
祈祷

救救
我们的命!
我们爱您

感谢您保护
我们共同的家!

及时保护地球



世界领袖的呼吁——

世界正处于重大灾难的边缘!时间不多了,希望你们做出明智的决定。(巴厘岛气候变化峰会)全世界的科学家们已经明确、一致地表达了他们的忧虑,我期待着全世界的政策制定者们也能做出相应的行动。——联合国秘书长潘基文

我们只剩两年应对气候变迁。“事情的真相是,如果未来两年内我们不采取实质行动,那么二〇二〇年前,我们必须严肃考虑的就不是如何预防,而是如何适应。”——英国前首相布莱尔

好消息是,现在我们拥有能力与所有工具来解决全球暖化问题,但我们不该犹豫不决,绝不可以耽搁。——美国第四十五任副总统戈尔

我们需要更多有良知的民众,来改善世界目前的状态。我们的社会、我们的国家必须做些改变。必须提升人类的意识层次;接着,采取行动阻止气候恶化和防止地球的毁灭,并确实执行符合公义的法律。——斯洛文尼亚前总统雅奈兹·德尔诺夫舍克

我们都看到科学报告,也都看到危机迫近,该马上采取行动了。——美国加州州长阿诺·史瓦辛格

科学界已表明气候变迁正在发生,情况很严重,我们必须采取行动。——加拿大总理史蒂芬·哈伯

在此议题中,我们已过了关键的转折点,任何人还继续忽视它的威胁与成因,挑起幼稚的辩论,来混淆、阻挡此议题,将为这一代与下一代带来可预见的最大伤害。——南非环境部长马蒂纳斯·凡·史寇威克

饮食中去掉肉类的消耗是稳定气候变化的长久之计。——英国环境部长宾·布莱德萧

△ 衷心希望我们的政府、领袖和媒体为了人类的生存,向大众说明吃肉对人类和地球的所有伤害,教育和号召大家改变饮食习惯,实行素食。推动退牧还耕还林,制订相关的政策法规,像禁烟、禁毒那样逐渐断除肉食的巨害。多生产并尽快使用永续能源,多种树。诚挚祝愿所有国家-团体-个人都尽心尽力保护生命、拯救地球,全人类精诚团结、齐心协力,让同一个梦想成真——这个珍贵美丽的星球能在和平、美丽与爱中延续下去!

开始吃素!

加入环保!



♥♥ 详见: <http://www.pcpages.com/pure>

素食主义：高雅的生活方式

爱因斯坦 二十世纪最伟大的科学家
素食对人类很吉祥。
如果全世界都采用素食，就可以改变人类的命运。

圣雄甘地 印度教父
一个国家伟大不伟大、道德水准高不高可以从它对待动物的方式评断出来。

梭罗 备受尊敬的作家和自然主义者，哲学家在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部分。

萧伯纳 爱尔兰戏剧家、评论家
动物是我的朋友，我不会去吃我的朋友。
毕达哥拉斯 古希腊哲学家及数学家、毕氏定理的发现者，被奉为西方的素食主义之父。

我的朋友们，不要为了罪恶的食物沾染你们的身体，有玉米，又从树上垂下来的水果，还有葡萄园里的葡萄供我们食用，更有甘美的食用植物和蔬菜，大地供给了许多无辜的丰盛食物，也提供人类不用杀戮即可获得的大餐。

托尔斯泰 俄国作家、人道主义者
我们不需要残杀无辜的动物来让自己富足、健康和快乐。这种崭新的饮食，将以立即的经济、环境、道德、灵性与营养方面的帮助，作为奖赏。

爱迪生 美国大发明家
除非我们停止伤害其他一切生命，我们仍然只是些野蛮人。

史怀哲 德国医学家、哲学家、人道主义者
一个人必须将关怀对象扩展至所有众生，方能找到内心的安详。

富兰克林 美国最有名的发明之父，作家及外交家
我拒绝吃肉有时会造成不便，经常有人说我是个怪人。但吃素这种负担较轻的饮食，使我的思绪愈来愈清晰，理解的速度也更快。

达芬奇 意大利画家、发明家
我在年轻的时候便开始吃素。

雅奈兹·德尔诺夫舍克 斯洛维尼亚总统，哲学家
接受一切美善，你自然能将美善给予他人。遵循内在的指引，你就可以和宇宙法则协调一致，而不会有罪恶感、不会抑郁寡欢，更不会违反造化或背叛自己；你将会化为宇宙意识大洋中的一滴水。

珍·古道尔 著名灵长类动物学家、联合国和平大使
成千上万人说他们爱动物，但每天坐下来一两次享受动物的血肉，这些动物的权利完全被剥夺；他们被剥夺生存的权利，他们忍受可怕的痛苦虐待，他们忍受恐怖的屠宰场。
唯有了解，我们才关心。唯有关心，我们才会采取行动。唯有行动，生命才会有希望。

旧约创世纪一：廿九 主说：「看啊！我给了你们每一种草本的种子，散布在大地的表面，所有树木上面的果实，即是你们的食物！」创世纪九：四「但是，生物的肉与血，你们不得吃！」

耶稣 明师
「人吃野兽肉，将会变成他自己的坟墓。我告诉你们实话，那杀人者，将杀了自己，那杀生吃肉者，就是吃死人的肉。」

释迦牟尼佛 明师
「吃肉只是一种后天的习惯，我们不是一出生就想吃肉的。」
「夫食肉者，断大慈悲种」

寒山 唐代高僧 啧啧买鱼肉，担归馁妻子，何需杀他命，将来活汝己，此非天堂缘，纯是地狱滓。

可兰经 禁止吃‘死动物，血与肉。’**穆罕默德的侄儿，也是他死后的第一位先知**，告诫他的高徒们：不要使你们自己的胃成为动物的坟场。

印度教规 「人无法不伤害生物而得到肉食的，一个伤害有知觉生物的人，将永远得不到天佑。所以避开肉食吧！」

《太上老君戒经》（正统道藏 809）
一切众生，含气以上翔飞蠕动之类皆不得杀。

《孟子·梁惠王篇》 君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉。

柯林·坎贝尔 世办营养学界的**爱因斯坦**
植物性食物有令人不可置信的很好的效果：可逆转和治愈心脏病，逆转 90%—95%的二型糖尿病，有能力控制对于疾病的一些基因表达，对化学物质毒性和致癌作用也具有巨大的控制作用。

尼古拉·特斯拉 发明家、物理学家兼机械工程师
我们光吃植物性食品就足以维生，而且可以更有效率地工作。素食的好处不胜枚举。

卡尔·刘易斯 奥运会9枚金牌得主
实际上，在田径赛中，我最好的参赛成绩是在吃素后的第一年。

罗勃·米勒 世界级职业自行车手
素食带给我充沛的体力和活力。事实一，我可以从素食中摄取到所有能让我保持颠峰状态的能量。

保罗·麦卡尼 英国著名摇滚歌星 披头四乐队成员
如果人类想要拯救地球，他们所需做的就是停止食肉。这是你可以做的唯一重要的事。

彼得·辛格 《动物解放》作者致中国读者
肉食虐待动物、不利健康、浪费资源、毁坏环境。请尽力阻止中国重蹈西方的覆辙吧！西方国家正有越来越多的人开始醒悟到，那条路原是个悲惨的错误。

爱因斯坦

圣雄甘地

梭罗

萧伯纳

托尔斯泰

爱迪生

史怀哲

富兰克林

达芬奇

雅奈兹

珍·古道尔

柯林·坎贝尔

保罗·麦卡尼