弟子規種子教師研習營二—新世紀健康飲食　　周泳杉老師主講　　（第六集）　　2007/7/10　　台灣中壢善果林
檔名：52-229-0006

上一節課跟大家討論到溫室效應，討論到環保跟吃素的問題，我相信在座很多的老師可能對這個議題比較陌生，因為在我們一般所接觸到的大眾媒體裡面，很少就這個問題給我們做出提醒，我們也很少聽說過吃素對於地球有這麼好的幫助。下面我們再來看一下，舉個例子讓大家了解，吃素確實跟溫室效應有關。在我們的常識裡面，溫室效應氣體一般來講，大概認識的就是二氧化碳，請問我們飼養牲畜會不會產生二氧化碳？會，而且牠產生的二氧化碳會把我們給嚇死，因為一頭牛一年產生多少二氧化碳？產生了四千公斤，就是四公噸的二氧化碳。而一頭豬產生的二氧化碳四百五十公斤，一頭羊產生的是四百公斤的二氧化碳一年。請問人一年產生多少二氧化碳？人一年產生三百公斤。我們要曉得這些我們所飼養的牲畜所產生的二氧化碳，都高於人類二氧化碳的產值。

所以我們要思考一個問題，我們開車走一段路也許比我們走路更節省能源，為什麼？如果我們走路的能量是靠吃牛肉來的，可能我們走一段路所消耗的能源不比一台車子還要低，搞不好消耗的能量比一台車還要高。因為一輛車子一年所產生的二氧化碳量，一輛二點零的房車產生二氧化碳量一年是多少？只有三千公斤而已。所以我們今天在談環保的議題，不應該不談吃素的問題，一定要談吃素的問題。而我告訴大家不是只有二氧化碳而已，溫室效應氣體還有很多種，其中有一種叫甲烷，甲烷對產生溫室效應的效果是二氧化碳的二十三倍，比二氧化碳更厲害。有研究顯示很多的甲烷是動物產生出來，每年全球大概有百分之十五的甲烷是由農場動物的糞

便所提供的，而這數量每年還在以百分之一的速度增加，所以我們怎麼可以說養動物對溫室效應氣體沒有貢獻？

我們再看近百年來最熱的十年，事實上是出現在最近的十五年當中，而且年年破紀錄。我們從二００一年，我這裡紅色的部分表示的是高溫破紀錄的那一年，二００一年到二００六年，年年破高溫紀錄，請問二００七年會不會破二００六年的高溫紀錄？我跟大家保證肯定會，因為現在我們看每個月的氣溫，跟二００六年比起來怎麼樣？一年比一年更熱，而這些溫室效應氣體一直在增加的過程當中，我們能說跟這些養殖業無關嗎？你看剛剛講一九九七年的數字，一九九七年是十年前的數字，美國家畜的畜養量是美國人口的四倍，如果我們不吃這麼多的肉，我們何必要養那麼多的牲畜？這都已經告訴我們溫室效應迫在眉睫。

我們來看一下台灣另類的全球第一，過去十五年台灣二氧化碳總排放量成長百分之一百三十四。全球成長量只有百分之十六而已，我們台灣竟然這麼小的一個小島，成長了百分之一百三十四，而每個人年排放量超過十二萬噸，每個人貢獻這麼多量是全球平均值的三倍。而高雄市每個人每年貢獻的量更多，是三十四點七萬噸的二氧化碳，全球排放量最高的城市，高雄。各位朋友，如果我們都能改吃素的話，我們一年可以減少多少二氧化碳的排放？減少很多，減少非常多。可是我們來看一下，現在台灣在整個肉品市場消費的情況，真的是會嚇死大家，肉的消耗量還有糟蹋掉的糧食。各位朋友，如果我們是一個老師，請回去轉達我們的學生，我們要從小就紮這樣的觀念，我們不能夠不了解我們跟地球的關係，不能不了解今天的飲食確實決定了地球的前途。

你看這麼熱的天氣繼續下去，我們了解到南北極的冰川繼續的融化，南極的冰川融化和格林蘭的冰川融化，總共加起來可以讓海

平面上升多少？可以上升七十公尺。可是我們來看看這三個圖，當海平面上升六公尺的時候，有多少台灣的土地會被淹掉？當它再上升到十五公尺的時候，又增加多少的土地浸在水裡？最後當水平面上升到二十五公尺的時候，台灣島可能已經變成我們不認識的樣子了。這只是二十五公尺而已，如果水真的淹到七十公尺的話，請問台灣還能住人嗎？各位朋友我們想一想，我們能不能活著看到那一天，就是整個南北極融化到底還有多少年的時間可以等待？一般科學家說是十年，最近又修正為七年，各位朋友，很危急。

就是我們在講這件事情的時候，我們不得不提出這樣的呼籲，我們今天不能再把地球的安危跟我們之間畫上鴻溝，因為每個人都是溫室效應的成因，我們每個人都在消耗地球的能量。而吃肉消耗掉的能量是我們過去完全沒有知覺的，不知不覺就消耗很多的能量，但是我們不知道。我們認為那塊肉跟地球沒有什麼關係，我們認為漢堡跟地球沒有關係，我們認為雞腿沒有吃完就可以扔掉，那跟地球沒有關係，其實大有關係。我們想上天賦予我們這麼小的一個身軀，為什麼賦予我們一個這麼貪婪的嘴？曾幾何時，為了這張嘴必須要犧牲掉整個地球的利益，必須要透支掉所有子孫的福祉，這是我們必須要非常謹慎去思考的問題。

我們再來看一下，乾旱、缺水、海平面上升、洪水氾濫、熱浪，還有氣溫的改變都會造成什麼？農作物的減產。各位老師，不要認為水淹上來我們才受到影響，其實我們現在有沒有受到影響？有，受到什麼影響？現在我們的農作物已經在減產了。告訴大家一個事實，我們現在所吃的稻米對於溫度的變化非常的敏感，稻米只要晚間的溫度升高攝氏一度Ｃ，收成就會減少百分之十，就是稻米對溫度變化非常的敏感。各位朋友我們來看一下，這是在大陸四川重慶川渝地區稻米產量的數據圖，在二００六年就是去年，川渝地區

強旱。什麼叫強旱？就是很嚴重的乾旱，造成糧食減產五百萬噸。所謂強旱只是高於三十五度的天數是一個月到五十五天，而部分地區高於四十度的天數高達十天以上，甚至突破到四十四度，這叫強旱。這已經讓當地的稻穀減產了五百萬噸。各位朋友，這跟我們有沒有關係？有關係，物價會一直的提升，而且糧食會一直的減產。但是我們不要忘了，我們如果還繼續的想要吃肉的話，這些穀物還可能被分配到哪裡？去養這些牲畜，這是一件非常不值得的事情。

所以我們必須思考以下的結論，牲畜的職業飼養是養活人類最昂貴的方式，最貴的是這個方式。我們了解到生產動物性蛋白的效率非常的低弱，生產肉類所需要的水是生產小麥的一百倍，這剛剛說過。而專家指出如果美國人平均的肉量可以減半的話，你只要一天吃一半就好，可以減少百分之三十的農業用地跟百分之二十四的水污染。我們就了解到，現在不是講國家興亡匹夫有責，現在是世界存亡匹夫有責，從哪裡做起？從餐桌上做起。

我們來看一下，生產肉類損失掉的蛋白質讓我們覺得很心痛，這是另外一種糧食的糟蹋。我們來看一下養乳牛，養一頭乳牛損失的蛋白質有多少？百分之七十八，這還算少的，為什麼？因為牛奶裡面的蛋白質含量很高，只不過都是不好的蛋白質，就是它的損失量是高達百分之七十八。而養肉雞損失掉的蛋白質是百分之八十三，養豬損失掉百分之八十八的蛋白質，養肉牛損失掉百分之九十四的蛋白質，就是我們拿這些好的植物性蛋白去換不好的動物性蛋白，然後還要損失掉百分之九十幾的蛋白質。這種賠本生意有幾個人要做？沒幾個想要做這種賠本生意。我們竟然拿優質的蛋白質去換劣質的蛋白質，然後他還告訴你說最少的損失量是百分之七十八，人類真的是瘋了，大家真的是瘋狂到了不曉得嚴重性在哪裡。這是賠本生意，但是有多少人能夠了解？

所以糧食會不會短缺？這其實沒有什麼糧食危機，如果我們不吃肉的話，世界不會有糧食危機，為什麼？因為馬上會有十二倍的土地會被釋放出來。所以我們要了解人類的社會是不可分割的群體，如果我們不拿十二倍的土地來換肉吃，更多人將可以獲得更豐盛的一餐。我們要拿出我們的良知來，有這麼多第三世界國家的人被餓死，而我們在這裡大口吃肉，我們還有良知嗎？拿這麼多的糧食在糟蹋，但是卻有很多人活活的餓死，這事情是我們不願意看到的。

我們舉個非常顯著的例子給大家來體會一下，香港的市民平均每天吃肉的量是半斤的豬肉，等於消耗七百二十萬立方的淡水，足以讓全港的市民用六天。而這些肉等於消耗掉能源六千八百八十八萬千瓦，可以讓全港的家庭用二點八天的能源，我們一次就把它吃掉了，一天就吃掉了。它所用的這些栗米飼料是十一點二公噸，熱量足以滿足全港人民一天的熱量需求。再來這些半斤的豬肉還要用掉抗生素一千二百二十四公斤，相當於十二萬劑量的療程，我們吃掉這麼多的抗生素。佔耕地一千三百零四公頃，相當於一百六十個維多利亞公園，就是我們要耕作這麼多土地的東西來給這些豬吃。最後要耕作這些土地所用的化肥竟然高達四十萬八千公噸，用二十尺長的卡車可以排五萬六千個貨櫃。真的是瘋了，這是很瘋狂的一件事情，我們從來沒有想過今天塞到嘴巴的那塊肉，竟然要付出這麼高的代價。因此各位朋友，讓我們冷靜來想一想，我們今天坐在這裡冷靜的思考一下，吃這塊肉真正付出的成本是多少？難道是我們買肉的那個價錢嗎？其實遠遠超過這個成本，而這個成本還繼續不斷的在透支。

可是很多人就問，吃肉吃得不好，吃魚應該比較安全吧？答案是吃魚更毒，因為所有的污染全部排到海裡面去了。在市場裡面我

們去買魚回來，超過半數的魚你買回來檢查之後，都含有超量的持久性有機污染物，叫做ＰＯＰｓ。什麼叫ＰＯＰｓ？ＰＯＰｓ顧名思義是人類合成的，它會永久存在於環境當中不會被分解，像ＤＤＴ、像戴奧辛，這都是非常著名的。而這些永久性的有機污染物，通常經過食物鏈的過程當中，會把這些污染物從微量的等級累積到上萬倍以上。因為它會累積在動物的脂肪裡面，然後大魚吃小魚，小魚吃蝦米，它有一個很長的食物鏈，能夠把這些很微量的毒素成萬倍的累積，這是非常可怕的一件事情。

ＰＯＰｓ到底對人體有多大的傷害？致畸、致癌、致突變，三致，我們看到它對肝、對腎、對內臟、對神經、對內分泌系統，還有生殖系統有極慢性的毒性。所以我們要思考，今天吃這些東西進去，我們得了一些莫名其妙的疾病原因常常查不出來，為什麼？因為太毒了，裡面有很多很毒的東西。我們知道戴奧辛對人的傷害有多大？舉個例子，一億分之一克的戴奧辛就可以把一個人給毒死，那個肉眼都看不到的量就可以把一個成年人給毒死，我們說它有多毒！而短期接觸高濃度的六氯苯，可以引發呼吸衰竭跟新生兒夭折，這都是很毒的東西。因為時間的關係，我們沒有辦法把這些毒性跟大家介紹，我個人是學生物化學的，對這方面也有收集一些資訊，確實很可怕，真的很可怕。性別的錯亂，還有生殖系統的疾病，統統都跟這些東西有關，都是吃出來的。但是我們現在絕對不能漠視這些問題，我們不能講太多，我們只能重點式的講。

吃魚對生態有影響嗎？當然有影響，現在很多的科學家評估，北大西洋因為過度的捕撈，已經導致海洋的生態在未來幾年之內可能崩潰。他講拖網捕魚如果再不收斂，以後網起來的可能是水母和水草而已，網不到魚了，現在魚已經嚴重的枯竭了。我們來看什麼叫拖網捕魚？大家看到這個圖，一艘漁船後面拖了一個很大的網，

那個網是經過特殊設計的，它掃過的地方會完全的被摧毀，它一次捕撈起來的魚量是十五噸的漁獲。而我們了解到，當它的漁網掃過寧靜海床的時候，會把上萬年的珊瑚毀於一旦，全部的海床一次的把它破壞掉。這些珊瑚海綿被破壞掉之後，魚沒有產卵的地方，也跟著愈來愈少了，這是殺雞取卵。

很多人講，我不要吃死的我要吃活的，吃活的怎麼辦？所以用毒魚，用山埃來捕魚。各位看到這個潛水夫手上拿的這瓶東西叫做山埃，山埃可以讓魚昏頭轉向，然後輕易的就被捕捉。而我們看到每用山埃活捉一條活魚，平均就要摧毀一平方米的珊瑚，永久性的摧毀。我們看到珊瑚的生成是上千萬年的時間，而且破壞之後復原無期。現在山埃捕魚非常的嚴重，香港是全球進口珊瑚魚最多的地方，每年消耗掉二萬五千公噸，而這些珊瑚魚都是用山埃去活捉的，從山埃發明到現在六十年了，至今已經生產出一百萬公斤的山埃。這些山埃有百分之十五用於水族魚的交易，剩下的百分之八十五統統都是用來毒魚，然後給人吃活魚的。這一百萬的山埃現在在哪裡？在海裡面。而每三十五毫克的山埃，就可以把一個七十公斤的成年人毒死，所以一百萬公斤的山埃足以奪去二百八十六億人口的性命，這些毒現在在哪裡？在海底裡面。這真的是暴露出人類非常貪婪，我們沒有辦法了解的這種貪婪的心境，很可怕。

再來炸藥炸魚，把炸藥埋在海底，透過爆炸讓魚死掉浮到海面，然後再去撈魚，結果這麼一炸爆炸力很強，把海底炸成廢區，真的都叫做殺雞取卵。延繩釣是在遠洋的漁船上面，掛著一條非常長的尼龍繩，上面掛滿魚鉤，這條繩子長度可以到達一百公里，很長，上面掛滿數以千計的魚鉤。現在平均每天全球大概有五百萬的魚鉤在海裡面捕魚，請問他捕到的都是魚嗎？答案：不是的，有很多的鳥類跟海龜會誤食這些魚鉤而活活的被鉤死。這張圖片就是被誤

鉤的信天翁，每年預估誤鉤的海龜高達四萬隻，而鳥類也高達三十萬隻，其中包括十萬隻瀕臨絕種的信天翁。

圍網捕魚，什麼叫圍網捕魚？就是兩艘漁船拉起一條長一公里深度三百公尺的魚網，把魚包圍然後網起來，捕這些魚通常都是經濟價值非常高的魚。我舉個例子，譬如像吞拿魚，而吞拿魚在海裡面看不到，怎麼辦？據說吞拿是跟海豚有共生關係，所以看到海豚就知道那裡有吞拿，漁民通常看到海豚之後就把網子靠過去，所以他網起來的是不是只有吞拿？不是，連海豚一起捕上來，然後再把奄奄一息的海豚推到海裡面去。所以我們就了解到，每年據美國海洋氣象研究所的預估，從一九五九年到現在，大概有超過六百萬頭的海豚被誤捕而造成了牠們的死亡，這都是我們應該要了解到的狀況。

而誤捕的狀況更加的嚴重，每年大約百分之二十五的魚是被誤捕的，捕起來之後有沒有帶回家？不是，再度的拋到海中，為什麼？因為有很多的遠洋漁船它不能乘載過多，它不要這些漁獲，所以誤捕的這些魚最後怎麼樣？死掉了，統統再拋回海裡，每年大概有六百八十到二千七百萬噸的魚被誤捕，數量驚人，相當於全球漁獲海鮮量的一半，很多人說，吃魚對生態的影響確實可能是以前我們想像不到的。如今這還是更近的統計數字，科學家預估大概有百分之九十是大魚，連吞拿、劍魚、比目魚等統統被捕撈精光，魚群在近十五年當中驟降百分之八十，近十五年當中吃掉百分之八十的魚。而全球十幾個主要捕魚區也不勝負荷，其中九個已到達枯竭的邊緣。真是叫人很心痛，本來海洋這麼美麗的地方，也被人類糟蹋蹂躪到這個地步。

我們講吃捕的不好，吃養的好不好？吃養的更糟，為什麼吃養的更糟？因為全球現在養殖的魚類，為人類提供的海產高達三分之

一，而這些養的魚類每一年要消耗掉全球百分之八十七的魚油跟百分之五十三的魚糧，什麼意思？就是養的魚怎麼養的？還是從海裡面撈出來去養的，所以它吃掉的魚糧更多而且更毒，因為牠把這些毒素一次都接受過來。再來建立魚場還破壞海岸的生態，一個魚場頂多只能用五年，廢棄之後就沒有用了。再來餵食的時候有大量的抗生素、荷爾蒙、氯化物，排出大量毒水來污染，危害更大。

養殖魚的問題我們剛剛說到，養殖魚會放哪些東西？抗生素污染很嚴重，殘留非常的嚴重，現在抗生素的殘留已經到了無藥可用的地步。當然這些我們也不能夠仔細展開來講，講起來確實會讓大家毛骨悚然。而抗生素經過長期食物鏈的累積，在人體當中富集，濃度愈來愈高，造成肝腎功能的障礙，造成障礙性的貧血，還有造成神經系統多功能性的障礙，所以現在很多的疾病根本查不出原因。你說為什麼會貧血？查不出原因，為什麼？這個東西吃太多了，抗生素濫用太嚴重了。

美食下的陷阱，我們來看養殖的鮭魚戴奧辛的含量跟多氯聯苯的含量，是野生鮭魚的十倍，為什麼？因為牠吃的就是海裡面捕來的這些魚糧，所以生物累積是我們現在所不能夠忽略的一個議題。什麼叫生物累積？我們這裡看到的是一個食物鏈，食物鏈就像金字塔一樣，下面那個植物叫做生產者，上面叫消費者，一級消費者、二級消費者，這是小時候念的。而愈往上走的消費者它農藥含的毒素愈高，所以各位朋友我們來想一想，您願意位於食物鏈的哪一層？我不願意待在最上層，為什麼？因為最上層最毒。其實人類可以待在第二層，因為人類是吃素的。

所以很多人就講說，你們吃素的還是有污染，還是有農藥，吃素農藥的污染也是很嚴重。請問吃素的人體內農藥比較多還是吃肉的？有個研究報告顯示，他把吃肉的人找來，然後吃素的人找來，

他找了三種人。一種人是完全吃肉的肉食者；一種人他是蛋奶素食者，就是他吃素可是他還喝牛奶吃雞蛋；另外一種人是完全不喝牛奶、不吃雞蛋，嚴格的素食者。結果抽他們的血液往儀器一打去檢驗，發現農藥的比列是十五比五點五比一，誰的體內農藥最多？吃肉的人，吃蛋奶素的人農藥僅次於吃肉的，而吃嚴格素食者的體內最乾淨，農藥殘留最少。所以我們千萬不要聽一些路邊的消息，路透社的消息，就是路邊透露的消息，然後就認為吃素很不健康，其實很多都是我們的成見跟我們的偏見所造成的。

而肉伴隨的其他問題，當然第一個問題是抗生素的問題，抗生素濫用是問題。你看一個雞舍裡面養了幾萬隻雞，只要有一隻雞生病了，所有雞都會死光。所以很多飼養者必然加很多的抗生素，這是必然的，否則他怎麼可能有那麼多的肉來提供我們吃？再來抗生素的殘留已經到什麼樣嚴重的地步？在豬跟雞的糞便裡面，我們把它裡面的細菌純化提成出來，有百分之三十到百分之四十的細菌對二十二種抗生素有抗藥性，你看有多毒，真的已經到了無藥可用。而我們吃了這些肉之後，在我們肚子裡面這些有益的微生物也會被這些抗生素給殺害，所以常常肚子會消化不良，這也是會造成的。

再來荷爾蒙殘存的問題也很嚴重，各位朋友我們上面的課程提到，現在的小孩子第二性徵早熟的狀況很嚴重，跟這個絕對脫離不了關係。大家知道一隻雞自然的壽命可以活多久？七到十年，請問現在多久就可以上市了？二十八天一隻雞就可以上市了，牠怎麼養那麼快？吹汽球嗎？吹風嗎？當然不是。一隻豬可以活十五年，自然壽命可以活十五年到二十年，請問多久可以上市？半年不到就可以賣了，牠怎麼養的？他不用這個東西怎麼養？這都是很可怕的問題。我們去速食店看有那麼多雞可以吃嗎？有那麼多炸雞嗎？都怎麼養出來的？都是這樣養出來的，我們不要有僥倖的心理。

再來肉品添加劑的問題，我們說過這些添加劑有保色劑、有防腐劑，你看這些東西剛剛已經說過了，跟什麼有關？可能跟過動有關，跟神經系統有關，這裡還講到長期吃這些東西還會造成肝腎功能的負擔還有致癌的作用。而這我們已經真的叫飲苦食毒，我們吃的東西沒有經過這些一層一層的分析，我們不曉得我們吃下去的東西有多麼的毒。

再來我們要思考的問題是，動物有沒有情緒？動物有情緒的問題，你看動物長期被關在一個雞舍裡面，一隻雞從出生的第一天到牠被宰殺的那一天，牠從來沒有看過太陽，從來沒有看過陽光，牠從來沒有活動過，牠都是被關在一個非常狹窄的籠子裡面，牠的情緒好不好？牠情緒很糟，糟透了。今天時間的關係沒有辦法跟大家介紹太多養殖的方式，可是我要告訴大家，這些養殖的方式極度的沒有人性，而這些動物在這樣的情況之下，牠的情緒糟透了，牠的身體狀況糟透了。有大部份的雞被檢查存在癌症，而我們吃了這些雞的肉、吃了這些豬的肉、吃了這些牛的肉、喝了這些牛的牛奶，請問會好到哪裡去？有很多的毒素是我們看不到的，因此這樣的情況之下，牠本身就百病叢生了，肉裡面的毒素也很多，造成我們身體健康一天不如一天。

可是大家不要緊張不要皺眉頭，因為我們還有其他選擇，我們可以清除體內的污染，靠什麼來清除？我們可以吃素，我們可以吃蔬果，我們可以吃這些營養的蔬菜。紅蘿蔔可以幫助我們身體把汞的重金屬排出體外。再來菌類的食物，像白木耳、黑木耳，這些菌類的食物它可以幫助我們清除血液裡面的毒素，有解毒的功能。海藻類，海帶、昆布、紫菜，有助於我們抗輻射線。現在的人打電腦的時間很多，要多吃這個抗輻射。聽說吃味噌也能夠抗輻射，味噌是豆子做的，黃豆。再來豆類的湯可以解毒，像綠豆湯這些都可以

喝，我們可以從今天開始改變我們的飲食習慣。再來我們可以吃菠菜，它含有鐵質、含有葉酸可以預防心臟病。綠茶也可以防很多的癌症跟心臟病，它裡面有很多的抗癌物質。再來我們可以吃花椰菜，它裡面含有很多的胡蘿蔔素，可以預防癌症，可以抗乳腺癌、胃癌、直腸癌。還有老人可以讓他多喝燕麥，因為可以降低膽固醇、降低血壓，預防大腸癌跟心臟病。還有我們可以選擇很多的果仁，因為它含有豐富的維生素 E 可以降低膽固醇。蕃茄裡面茄紅素也很好，對身體健康都很有幫助。

但是吃素也要會吃，吃素如果不會吃也會吃出毛病，怎麼叫做會吃？不能吃太油，也不能夠過度的烹調，而我們看到現在的素食餐館很多都煮得太油了，這其實是不健康的。再來要以清淡為主，降低糖、鹽、調味料，不要放太重，這些都是不好的東西。還有味精是可以不要放的，我們長期以來都沒有吃味精，舌頭變得很靈敏，比較靈敏，可以吃出食物的真味道。再來蛋白質攝取不能太高，因為我們知道很多植物裡面蛋白很多，也不要吃太多，適可而止。再來堅果類的東西要攝取，因為它含有天然的不飽和脂肪酸，我們可以不吃魚油，深海的魚油完全可以從堅果類來獲取，這是跟大家保證、跟大家說明的，你可以不吃深海魚油，但是你可以吃堅果。

不宜吃太多加工的素食素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚不要吃，為什麼？因為有防腐劑、有顯色劑、有人工香料，那個東西吃了沒有好處。很多人吃素為什麼吃出身體健康的問題？因為不會吃。再來葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡的攝取，不要偏重，不要聽人家講說吃芽很好，然後就一直吃，沒有必要，要均衡攝取。最後一個指導性的原則，就是吃當地當季的，這對身體健康最好，而且降低運輸。降低運輸就是減少二氧化碳排放，所以我們不要吃進口的，又貴、又污染然後又沒有好處，這是幾個大的原則。

最後我們來看一看，吃肉還有很多的不好，其中還有一點就是人畜共通的傳染病，狂牛症。狂牛症的朊毒體它是一個很特殊的病源，這個朊毒體不管你用什麼樣的手段去殺它其實都很有限。譬如說我們用高溫去消毒、煮、罐裝、冷凍、紫外線，統統沒有辦法把它殺掉。還有一篇報導講得更駭人聽聞，就是得到狂牛病的病牛，你屍體把牠燒掉，牠的骨骸拿出來去檢驗還可以看到朊毒體的活性，幾千度都燒它不死。各位朋友，為什麼燒它不死？因為牛很憤怒，就是我們看到這些動物非常的憤怒，我們吃牠的狀態、我們宰牠、殺牠的狀態很不人道，所以動物要反撲。牠又沒有能力對抗我們，怎麼辦？你看這些東西就來了，這不是駭人聽聞，這不是我們在這裡胡說八道，為什麼以前沒有？為什麼現在這些病都出來了？所以要了解一下整個自然界的狀況。

再來口蹄疫，這也是人畜共通傳染的疾病，在過去台灣也曾經發生過。而最後我們看到最可怕的是什麼？禽流感，每年春天的時候就在通報禽流感的病列，而且禽流感每年它會捲土重來，然後它的基因、它的遺傳密碼又再重組一次，讓我們沒有辦法生產禽流感的疫苗。這也是一個非常頑強而且造成人體傷害非常大的病毒，由於時間的關係，我們也沒有辦法跟大家很詳細的分析禽流感對人體到底有什麼樣的傷害。真的都很可怕，每種疾病對人類來講都是很大的威脅。

我們來看一下，從美國的數字來看，我們人類一年要吃掉多少的生命。美國農業部統計一九九九年一年，光是美國就已經吃掉九十八億的家禽跟牲口，九十八億隻這麼多的生命。而前些年美國使用動物量每年才只有四億而已，短短的幾年時間，成長的速度嚇死人。所以我們現在吃肉已經吃到什麼樣的程度？沒有節制的程度，然而對我們人類有沒有威脅？有。這些動物慢慢的都在消耗我們地

球的資源，在讓我們的地球變得愈來愈熱，在讓我們的水源變得愈來愈少。

所以我們要喚起人類的良心，喚起人類的愛心，我們正在與時間賽跑，而改變飲食習慣就能夠讓我們地球變得更健康。因此各位老師，讓我們來看看一位印地安酋長的忠告，他告訴我們，只有等到最後一棵樹被砍掉了、最後一條河被污染了、最後一尾魚被捕食了，人類才會發現原來金錢並不能充飢。我們來想一想，很簡單的改變我們飲食習慣到底對地球會有什麼樣的影響？森林會增加，污染會減少，水資源會更加的豐富。我們相信一個健康的森林遠比飼養一大堆的牲畜來得更有意義。而改變飲食習慣我們會發現倒入河裡面的化學品減少了，癌症減少了，中風、糖尿病、肥胖症這些文明病減少了。停止動物性的脂肪在我們血液當中流動，牲畜將會感謝我們，子孫也將會感謝我們。讓我們靜靜的來看這片森林，大自然不是一件商品，它不是一個可以不計任何後果，任意榨取卻不嘗試著去了解的東西。相反的在共通的生命網絡中，我們是大自然的一部分，我們的生命由它而來，珍惜大自然就是珍惜我們自己，當我們真正感恩並關懷大自然的時候，我們的生命才有意義。

今天利用短短幾個小時的時間，跟大家分析了怎麼吃對我們的身體最有幫助，也告訴大家怎麼吃對我們的地球最有幫助。我們千萬不要妄自菲薄，因為我們每一餐每吃下去的每個食物，都跟這個地球、都跟我們的健康息息相關。吃肉不再是一件高尚的行為，相反的吃素是為我們子孫未來一個非常重要的動作，也就是說今天吃素是非常高尚的。我們不要認為吃素是窮人的行為、是宗教的行為，不是只有宗教徒需要吃素，面對我們個人的健康、面對我們下一代的健康、面對我們地球的健康，這個飲食習慣是我們從今天開始必須要建立的。希望聽過這堂課所有的人，不但從自己力行做起，

還要把這樣的訊息告訴我們身邊所有的人，讓他們也了解從簡單的飲食可以得到長久的健康，也可以得到子孫萬代的幸福。

今天也很抱歉給大家耽誤了這麼多的時間，很感謝大家今天的蒞臨，我們在這裡分享這樣的主題，希望以後能夠有更多的人了解這樣的訊息，今天的課程就到這裡全部結束。好，謝謝大家。