尊敬的各位朋友，大家好！上一集我們跟大家討論到海洋生態與我們人類捕食海洋魚貨的一個關聯性。在現代遠洋漁業非常發達的情況之下，一般的人很少去關心我們的魚貨到底是怎麼樣捕食到的。我們上一節跟大家介紹過幾種對環境衝擊很大的捕魚方式，這些方式都已經嚴重的威脅到很多海洋裡面生物的生態系。在這樣的情況之下，很多的魚類已經瀕臨絕種的邊緣，再加上因為海底裡面的污染物，因為很多的工業污染，尤其像恆久性有機污染物，它的累積非常的嚴重。所以在這些魚貨當中，我們可能不知不覺又吃進很多對我們身體非常傷害的一些化合物。在這樣雙重的影響，從身體的角度跟環境惡化的角度來看，我們就了解到，如果我們少吃這些魚貨，其實就可以用非常簡單的方式，讓地球的海洋資源得到短暫的休息，讓海洋的資源得到重新恢復生機的一個機會，這是我們呼籲大家要一起來關注的問題。

講到捕食的魚貨不好，養的好不好？養的其實狀況更為糟糕，因為養殖漁業這些飼料的來源，其實都是從海裡面把這些魚貨捕撈起來所製作成的，所以養殖漁業裡面消耗掉大量海裡面的魚貨。再加上因為養殖的漁場要用很多人工的管理方法跟養殖的添加物，包括很多的藥物、抗菌劑、抗生素、還有生長激素等等這些負面的人工藥物，所以對人體的傷害跟環境的破壞其實都是非常顯而易見的。而一個社會公共政策的建立如果能夠把這些危害考慮進去，我們就了解到這些政策可能就需要做一些調整，我們在這些數據分析的過程當中一定要有這樣的認識才好。

關於養殖漁業養殖的魚還有什麼樣的問題，我們在下面這張投

影片給大家做一個說明。我們看到美食下的陷阱，在這張投影片上面，我們收集到，養殖的鮭魚，牠的戴奧辛跟多氯聯苯的含量，是野生鮭魚的十倍以上。在養殖鮭裡面，牠的二惡英的含量（戴奧辛的含量）居然是野生鮭魚體內的十倍。我們不要看這盤魚好像看起來很好吃，其實牠裡面的污染物可能很嚴重。我們看到右邊這個圖片，這是戴奧辛在鮭魚裡面含量的一個指示圖，它的單位是ppb。我們來看，上面這是養殖的鮭魚，在蘇格蘭養殖的鮭魚，牠體內戴奧辛的含量（就是二惡英的含量）是最高的，其次是法羅島、加拿大的西部、美國的緬因州、智利、華盛頓，這些養殖的鮭魚體內戴奧辛的含量都非常的高。下面是野生鮭魚，在阿拉斯加跟英屬的哥倫比亞，我們看到，他的鮭魚體內戴奧辛的含量比起上面養殖鮭魚顯著的少了。為什麼養殖鮭的體內有濃度這麼高的戴奧辛？事實上很簡單，因為牠所吃的飼料，我們看到投影片上面，小魚粉的飼料是從野生的小魚捕過來的，這個小魚本身就有戴奧辛的含量，所以透過生物累積，養殖的鮭魚吃了這些東西之後，在身體當中形成生物累積，所以養殖鮭魚體內戴奧辛的含量比一般野生鮭魚更多。不是只有戴奧辛的含量多，其他的恆久性有機污染物，它是一系列的這些有毒化合物，它的含量一起也都被提升了。

什麼叫做生物性的累積？我們來看下面這張圖，大家看到，魚類捕食與多氯聯苯的累積。這個圖我們從左上方開始看起，我們看紅色的這個框框，恆久性有機污染物的污染，透過，你看這裡有很多的工廠，工廠的排放最後到達海洋，我們看這個紅色的箭頭，到海洋裡面去。再看右下角紅色的框框，大魚吃小魚，透過食物鏈累積高濃度的PCBs（就是多氯聯苯），多氯聯苯排到海洋裡面去，被小魚給吸收了，大魚再去吃小魚，更大的魚再把這些大魚給吃掉。所以透過一層一層的食物鏈，這些環境當中的有機污染物，我們在

上一節課說到，它進入到體內當中就在脂肪裡面累積，脂肪累積了一個程度之後，再被更高層食物鏈的魚吃掉之後，一次性的又接收到大魚的身上，然後把多氯聯苯再接收過來，所以就直線性非常高倍數的濃縮在大魚的體內。

我們再看這個圖片的右手邊紅色的框框，人因為釣魚、捕魚，把魚捕上來，人吃了魚之後，體內的脂肪組織也會累積大量的PCBs，最後，我們看紅色的框框，PCBs會傷害兒童與未出生的胎兒，因為母體可藉由懷孕跟哺乳把PCBs（就是多氯聯苯）傳給嬰兒，造成終身的傷害，這是整個自然界多氯聯苯循環的一個狀況。人類排出去了，最後還回到人類的身上，所謂「出乎爾者必反乎爾者」，就是這個道理。因此我們在想，人類沒有得到什麼樣的利益，人類排放出去的這些有機污染物，最後還回到人類的身上。而且更讓我們感覺到不幸的是，我們下一代接受的污染更為嚴重，這是整個多氯聯苯的一個循環。其實戴奧辛的循環也是如此，其他恆久性有機污染物，像DDT的循環也是如此。這在現在的生態或者是生物界已經非常了解。

下面這個圖片也再度的跟我們說明什麼是生物性累積。我們看到這裡有個三角形，這是一個簡單的食物鏈的陳述，三角形最下面這個淡藍色的部分是植物，我們叫做生產者，往上去藍色愈來愈深，往上去是素食的動物，因為他是吃植物的，他是一級的消費者。再往上是雜食性的動物，他可以吃植物，也可以吃素食的動物，這是二級消費者。最後，上面是肉食性的動物，肉食性的動物當然是吃這些雜食性的動物，或者是素食的動物。據說最上面的那一層可能是人。我們就知道，人在整個生物界裡面扮演的角色是非常不受歡迎的。我們來看，這個食物鏈從下到上，它的污染物的累積愈往上污染物愈深。我們看這個倒的三角形，這就是污染物累積的狀況

。黃色的部分是污染物比較少的，愈往上顏色愈深，也就是污染物的程度也就愈深，也就是各類污染物的因子會隨著各級食物鏈的提高而往上倍數的增加。我們就知道，如果人處於食物鏈的最上層，他吸收到的污染物也會是最高的。所以您想居於食物鏈的最上層嗎？我想有智慧的人一定不願意做這樣的事情，我們可以選擇居於食物鏈的第二層，我們可以成為素食的生物，我們可以吃素，我們所吸收的污染物將會非常的低。

這個投影片是藉由DDT來跟我們探討剛剛講的生物性的累積、脂溶性化合物驚人的生物性累積。這裡我們看到下面這裡，水中DDT的濃度是10－7ppm，經由小魚，大魚，然後到食魚的鳥類，居然可以把DDT的濃度濃縮到環境濃度的一千萬倍。我們想這個濃度是非常驚人的，這就是生物性的累積。當我們了解生物性累積之後，我們再來探討另外一個很有趣的話題。很多人曾經在討論素食與非素食課題的時候通常會提出這樣一個問題來，很多人會說，植物裡面有農藥，吃素的人直接就把農藥吃進去了，這是不是也有危害？其實我們有了生物性累積的認知之後，我們自然而然對於這個問題就知道怎麼樣來因應，我們怎麼樣來面對這樣的問題。

我們來看下面這張投影片，誰體內的農藥比較多？科學家曾經針對三種人體內的農藥殘留來做考察，在圖上我們看到，第一種是肉食者，第二個是蛋奶素食者，第三個是蔬菜素食者，也就是嚴格的素食者，他不吃雞蛋、不喝牛奶，中間這個吃雞蛋、喝牛奶，但是不吃其他的肉品。這三種人把他找過來，取這三種人血液的樣本，抽血，抽血之後用化學分析儀器，非常精密的化學分析儀器質譜儀，來分析他體內農藥殘留的濃度。一分析的結果，科學家嚇一跳，肉食者、蛋奶素食者、跟蔬菜素食者應該誰的體內農藥會最多？我們來看這個結果，居然是十五比五．五比一。也就是說，肉食者

（吃肉的人）他血液裡面農藥的殘留居然是吃素的，也就是嚴格素食者的十五倍。各位朋友，攝取動物性的膳食，不但得不到您所需要的完整營養，甚至於您會吃到更多的農藥和污染物，為什麼？因為生物性累積，這些生物性累積不會在食物鏈的過程當中消失掉，不會的。而我們看到，戴奧辛也好，多氯聯苯也好，DDT也好，這都是加成的，不是單獨來看的。因此，肉食所帶來的這些問題，這些都是在烹調以後你看不出來的。如果我們只是針對色香味來做食物的判斷，我們確實不可能得到健康的保障。所以各位朋友，這個實驗我們一定要有所了解，我們才知道吃素本身對於我們的身體為什麼幫助這麼大。

我們再來看下面這個，美國食物當中農藥殘留的調查報告。這個報告裡面，我們來看一下，在動物食品裡面農藥的殘留非常驚人。大家看到，這個研究團隊調查這些食物當中DDT、DDE、還有TDE的殘留，他發現肉類、魚類、家禽類，也就是最左手邊的這個藍色的柱狀圖，他發覺這個殘留量與後面，我們來看一下，葉菜類、水果類、豆類、穀類、根莖類、還有馬鈴薯，這些植物性的食品比較起來，我們來看一下，高出的倍數，從七、八倍到一、二百倍不等。乳製品，你看第二個藍色的柱狀圖，也很高，牛奶、羊奶裡面，這些乳製品也很多。油裡面也是比較高的。所以在這張投影片裡面，我們更加了解到，肉製品、奶製品農藥的殘留確實比起蔬菜不知道高出多少倍。這個問題希望給大家也做個參考。

乳製品還有一個問題，就是它的抗生素的超標不容忽視。這個投影片上面我們看到，抗生素在牛奶裡面的超標通常會讓對抗生素過敏者出現過敏反應，我們就知道它裡面的抗生素已經超標多少。長期飲用如同濫用抗生素，會讓人產生抗藥性，對人體的健康有非常大的傷害。因為我們知道，養這些乳牛，我們也怕牠生病，就可

能需要加一些抗菌素，這些東西也會殘留在牛奶裡面、奶製品裡面。牛奶裡面、奶製品裡面我們除了考慮到這些農藥、殺蟲劑的殘留之外，還要考慮到抗生素的殘留，這是很多研究已經都非常清楚的告訴我們。

肉食伴隨著什麼問題？我們來看這個投影片，肉食還伴隨著抗生素濫用的問題，這我們在前面已經跟大家或多或少都討論過。肉品抗生素的濫用殘留的問題歷來都有所耳聞。我們看到養雞場裡面養的雞這麼多，三、四萬隻，有的甚至於可以到七、八萬隻，為了避免這些雞隻生病，最直接的方法就是在牠的飼料裡面加入這些抗生素，這樣的過程，對於抗生素的殘留來講，確實不太容易避免。所以抗生素的濫用成為養殖業的一個非常重要的一個隱憂。下面我們來看肉食還伴隨什麼樣的問題？還伴隨荷爾蒙、生長素殘留的這些問題。

我們看投影片上面講，雞的壽命大概是七年左右，而有的養殖只有六週，六七四十二，四十二天。事實上，有一回我們在講座裡面講到四十二天，有朋友告訴我這個數字已經落伍了，現在很多二十八天就已經可以食用了。一隻雞的壽命是七年，結果現在二十八天就可以吃了。我們前面也跟大家做這樣的報告，如果大家到外面去購買很多的炸雞，我們回來試試看，比較看看它骨頭的結構。還有，不要加那些調味料，你吃吃看，有沒有雞的味道？這是一些朋友跟我分享的，我們素食已經好幾年了，所以我是不太清楚，但是很多的朋友告訴我，沒有雞的味道，不像是土雞的狀況。它好吃，好吃在哪裡？調味料、烹調的方式，但是這些方式通常也是不健康的，帶來身體很大的隱憂，這是我們需要了解的。

投影片上面告訴我們，生長素的濫用通常會造成兒童第二性徵的提早，這我們前面也說到了，性別的錯亂、還有各種潛在疾病的

增加、以及壽命的減短等等，這是肉食伴隨的另外一個問題。再來，肉食還伴隨什麼問題？肉品添加物殘留的問題。為了保持這些肉品的鮮紅、肉質的顏色，很多的狀況之下會加入保色劑還有防腐劑。我們看，還有些魚貨，為了讓這些魚表面上看起來很新鮮，也加入了很多化學的物質。所以我們看到為什麼有些魚的眼睛已經很混濁，可是外表的顏色還那樣的新鮮？這都是化學物質添加物所提供的反應。所以下面告訴我們，長期吃這些食品添加劑，累積在我們身體當中，就會增加肝、腎的負擔，甚至於最後導致癌症。

長期吃肉又會伴隨什麼樣的問題？這張投影片告訴我們，動物也有情緒的問題。我們可以想像到，一隻雞長年的被關在籠子裡面，一隻豬長年的被豢養在那麼狹小的連翻身都沒有辦法翻身的一個空間裡面，再來，牛一樣被豢養在沒有辦法自由自在行走的環境裡面。我們從圖上就可以看到，這些擁擠、狹小、骯髒、不見天日的這種飼養方式，請問各位朋友，這些動物快樂嗎？這些動物不快樂，非常痛苦的情況之下，牠的體質健康嗎？牠會有健康的身體嗎？我們曉得，其實這些答案都可能是否定的。這些雞隻、這些豬、這些牛被豢養在那麼狹小的空間，牠的情緒、牠的壓抑很大，所以往往在牠的體內有非常多的疾病。我們看到很多科學性的報導我們都嚇一跳，很多的動物是有癌症的，這我們沒有辦法看出來。很多的動物身體裡面有很多的寄生蟲，還有肉質本身裡面問題都很多，這些都是跟牠豢養的環境有莫大的關係。

因此，各位朋友，動物本身就含有很多的疾病還有寄生蟲。不像過去農家豢養這些動物，是讓牠到處跑，那是非常健康的一個環境底下在飼養。沒有這樣的一個條件，因此動物體質本身也下降的非常嚴重。人類再拿這些生病的肉吃進去之後，我們的身體當然出問題。所以今天肉質的差異絕對不能跟過去二、三十年前，甚至於

更遠的四、五十年前來做比較，那是不可同日而語的。所以很多人常常說，過去的人吃肉，也沒有那麼多的毛病，為什麼現在人吃有這麼多的毛病？第一個當然是數量上現在的人吃的比過去更多，另外一個非常重要的因素，就是這些動物的肉質飼養的方式，造成牠體內疾病非常嚴重的狀態。再加上抗生素、荷爾蒙、添加劑，這些都是過去所看不到的，因此這些複雜的因素我們都要去思考。所以下次我們在考慮買肉品的時候，這些問題，各位朋友，您一定要考慮進去。動物在被宰殺的過程當中，其實也會因為恐懼而分泌很多的毒素在肉品裡面，這在科學的驗證裡面也已經發現了。這些毒素都對我們的身體相當的不利，我們如果只是想可能會從裡面獲取一些營養成分，而忽略到這些毒素的危害，確實這是不智的行為。

下面這張投影片，我們願意跟大家來分享蛋雞牠的一生，讓大家來了解一下怎麼樣飼養這些動物，這些飼養的方式又如何能夠保證我們的健康。這張投影片裡面告訴我們，蛋雞的飼養是個嚴重的剝削，第一天雌雞，因為生出來的時候要先做性別的分辨，雄的雞，因為沒有辦法生蛋，肉質又比較不好吃，所以雄雞第一天就被碾死。而雌的小雞在沒有任何麻醉的情況之下被剪掉嘴巴，我們叫喙，在沒有麻醉的情況之下把喙剪掉。嘴巴剪掉之後，各位朋友，我們要曉得，這不是長痛跟短痛的問題，剪掉之後，雖然當時很痛苦，可是我們有沒有思考過，這隻雞一生就要用殘破的嘴巴來覓食，來吃東西。牠在吃的時候會一邊灑在外面一邊吃進去，牠要用這個殘破的嘴巴來喝水，一邊在外面，一邊在裡面。

為什麼要把嘴巴剪掉？就是因為在養蛋雞的過程，每隻雞的空間都很狹窄，牠是並排的，所以怕雞跟雞之間，因為安全距離很短，所以怕兩隻雞打架然後啄傷對方，因為這個考慮，所以就把牠的嘴巴給剪掉，這是一個狀況。到十四週的時候進行第二次的去喙，

因為十四週之後嘴巴又會長出一點出來，然後牠又要忍受第二次剪掉嘴巴的狀況。到十六週的時候，雞慢慢長大了，就把牠們放到極為擁擠的籠子裡面，終生沒有辦法把翅膀展開。這麼擁擠的情況，環境非常的惡劣，許多的雞隻嚴重的貧血，甚至於眼睛瞎掉。為什麼眼睛會瞎掉？因為飼養的環境的糞便會形成一些化學物質上升，然後在這麼高濃度的刺激物底下，眼睛就被刺瞎了，就在這些刺激物不斷的刺激眼睛的過程當中，很多的雞隻眼睛就瞎了。我們看投影片上面，這隻雞的眼睛腫得很大，我們就知道這是一隻瞎眼的雞隻。

牠在這麼痛苦的情況之下來產卵，我們來看一下，到了一年的時候，為了提高第二年雞隻的產率，必須強制雞隻飢餓四到二週，讓牠的體重下降百分之三十，引起脫毛。我們看到投影片右下方這隻雞，我們看到牠的雞毛全部脫光光了。在什麼底下會脫毛？飢餓的情況。為什麼要讓牠飢餓？因為飼養的過程當中不希望這隻雞把養分分散到牠的雞毛裡面，要集中所有的養分讓這隻雞下蛋，所以讓牠所有的毛脫光。經過飢餓二到四週的情況之下，把牠的毛全部脫光，整隻雞體重下降百分之三十。剝削雞隻，只是為了提高牠的產率，逼牠下很多的蛋，這是第一年。到了第二年，將近兩年的時候，因為雞隻的產率已經沒有辦法再提升了，牠已經被剝削得太厲害了，養殖的情況之下，他在計算牠的產率跟牠吃的飼料，已經沒有辦法再賺錢了，所以一隻雞被剝削了兩年之後，最後被送入屠宰場。這隻雞已經非常的脆弱了，牠的肉質也不是非常的鮮美，怎麼辦？把牠做成雞肉湯、做成雞肉罐頭，做成一些副產品等等的這些東西。

各位朋友，這就是蛋雞的一生。而牠下出來的蛋能夠健康嗎？而這個蛋雞，為了我們要採收雞蛋的方便，牠的籠子是十五度的。

為什麼要十五度？因為傾斜的這個度數，牠下蛋之後這個蛋會自動的滾下去，方便採蛋。但是十五度角的傾斜，我們有沒有想過，一隻雞要終生的站在傾斜十五度的地方，牠很痛苦！各位朋友，這樣的雞產下來的雞蛋，再加上抗生素，再加上牠情緒的痛苦，再加上雞在產卵的時候，生殖的地方有這麼多細菌的污染，這個雞蛋排出來之後，我們在電子顯微鏡下去看，你會看到有非常多大腸桿菌的污染。這都是雞蛋所帶來的副作用，但是有多少人了解？所以工業的養殖其實並沒有給我們帶來太多的好處，它的好處都是很短暫的，而且都是很表面的，我們必須要深入的去思考。至於說土雞所生的蛋，確實它的問題就比較少，但是仍然不可以過量，過量膽固醇的部分也是一個問題。

再來，我們來看下面這張投影片，這是養雞場的一個環境，大家可以看到，非常的擁擠，蛋雞擠在一塊。這樣的一個環境，讓大家了解之後，就知道其實牠並不是一個可以產出健康雞蛋的環境。我們聽到這麼多負面的，大家也不要感覺到憂心忡忡，因為我們可以選擇，我們可以選擇不吃，可以選擇遠離，我們可以選擇用其他的方法來清除我們體內的這些污染，這是我們可以做得到的。所以下面這張投影片告訴我們怎麼清除體內的污染。您可以選擇生吃蔬菜，例如紅蘿蔔，它可以跟汞結合排出體外，菌類的食物，像黑木耳，它有清潔血液的功能，還有解毒的功能，我們可以食用，像這些菌類都是很好的。再來，海藻類，像海帶、海菜、昆布這些，都有抗輻射的效果。現代人常接近電腦，每天都在電腦前工作，這些海帶、海菜類的就建議大家一定要多吃。再來，豆類的湯可以幫助我們排泄這些毒素，像綠豆湯，它可以解毒。這都是很好的飲品，我們不需要去買有害的這些含糖的飲料，不需要，我們可以自己在夏天的時候熬綠豆湯，加一點紅糖或者是糖蜜，非常好的營養食品

，而且也很可口，非常的健康。

下一張投影片告訴我們，菠菜含鐵質、葉酸，可以預防心臟的疾病。綠茶可以預防各種癌症還有心臟病，包括胃癌、食道癌、肝癌、皮膚癌，這些都已經有臨床上的一些研究來支持綠茶確實有益於這些癌症的預防。下一張投影片我們看到，我們可以吃花椰菜來預防癌症，花椰菜的胡蘿蔔素非常的多。因為不同的地方它的稱呼不太一樣，但是我們可以看圖片了解，有的地方叫菜花，有的地方叫花椰菜，不一樣。它可以抗乳腺癌、胃癌、直腸癌，這是一個很好的食物。再來，燕麥對於老人很好，因為它可以降低高血壓、膽固醇，預防大腸癌、心臟病等等。下面我們看到，果仁含有很多的維他命Ｅ，可以降低膽固醇。所以這些堅果類的食物希望大家能多吃，為什麼？因為它裡面含有的不飽和脂肪酸吃到我們體內當中，經過代謝，產生出來的代謝產物跟深海魚油是一模一樣的。您不必冒生命的危險去吃深海魚油，不需要的，因為有很多的污染，我們前面說過了，戴奧辛的超標等等，吃這些堅果類你一樣可以得到這些必須的脂肪酸，何樂而不為？也更加的安全。蕃茄裡面含抗氧化的茄紅素及豐富的維生素Ｃ，可以預防前列腺癌跟消化系統的癌症。

再來我們要告訴大家怎麼吃出健康的素食。很多人認為吃素不健康，為什麼？因為他看到很多吃素的人並沒有很健康，而且也生了很多的病。各位朋友，這不是因為天然的素食本身不健康，不是的，而是吃素也需要有學問，不是說吃素就健康，不是的。像我們前面講到的，精製的碳水化合物，你看這也是素的，這些蛋糕、餅乾，這也是素的，但是它不健康，它的危害可能跟動物性的蛋白質差不多。糖、白糖、白米、白麵，這都是素的，但是它並不健康。很多含糖的飲料，這也是素的，但是它對身體的傷害都很大，它會

引起酸性的體質。很多的加工食品，雖然是素的，它會引起低鉀高鈉的體質。所以我們要很客觀的去評論這件事情。所以我們現在講健康的素食，指的是天然或者是很少經過人工加工的粗糧，我們指的是這個，要健康一定要吃這個。

怎麼吃出健康的素食？我們看這裡，第一個，不可以太油，烹調不可以過度。可是很遺憾的，我們在很多的餐館裡面我們點素菜，廚師通常都會炒得很油，這是不健康的。為什麼他會炒得這麼油？因為我們喜歡吃，他也是迎合客人的口味。所以我們呼籲盡量減少外食，不要到餐館裡面去吃，我們自己煮，我們就可以煮得很清淡，這是第一個，烹調不要過度。再來第二個，清淡為主，糖、鹽這些不要放太重，味精可以完全不用放。我們在家裡自己煮都不需要這個東西，反而可以吃出食物的原味，滋味愈淡薄愈好，愈健康。再來，蛋白質的攝取量不能夠太高，就是豆類不要吃太多，除非是成長中的孩子，他在長身體，老年人還有成年人就不一定要太高。再來，要從堅果類來獲取天然的不飽和脂肪酸，這是我們前面說過的，它跟深海魚油的結構是一模一樣的，一樣的東西。不宜吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚這些東西我們少吃，為什麼？因為它添加劑比較多，這些人工的添加劑很多，鈉的含量也很高，這個我們也少用。再來，葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡的攝取，不要偏食，不要聽人家講芽菜類很好，就一直吃這個，不要，我們平均。最後，必須要考慮季節性的、還有地域性的問題，吃當地、當季的食物，不要吃進口的食物。

所以這張投影片我們看到，進口的食物有什麼缺點？從一九九０年到二００三年，全世界海運貨物從十億噸增加到七十億噸，這麼的多，海運當中的二氧化碳排放是空運的二倍。所以選擇當地、當季的食物，不但符合我們生理的需求，也可以降低運輸跟冷藏所

消耗的能源，對於溫室效應是有降低的作用。再來，一九九０年到二００三年航空空運的里程數全世界增加了百分之八十，而飛機會產生百分之八十世界溫室效應的氣體，這些都是告訴我們不要吃進口的東西。所以我們呼籲我們要感恩、珍惜盤中的食物，每一餐食物都經過上百到上千公里的運送才抵達餐盤。四十公噸的貨車運送一趟食物所排出的溫室效應的氣體，可能相當一個人整年所排放的量。再來，買多少，吃多少，煮多少，點多少，廚房裡面的廚餘佔我們吃的食物的百分之三十，你看，很可怕的。而收到冰箱裡面的東西，百分之八十會被丟棄，而這些東西我們可以看到，種植的時候要花大量的能量，烹調的時候也要能量，垃圾處理的時候也要能量，運輸的時候也要能量，你看，這些能量統統都白費了，我們怎麼忍心讓它消耗掉？所以唯一的辦法就是減量，減量減量再減量，這是我們提出來的呼籲。不要有廚餘，把廚餘減到最低。最後我們來看，人畜共通的傳染病也是非常嚴重的，像狂牛病，我們看到，這是人畜共通的疾病，像朊毒體，這個怎麼殺都殺不死，我們看到，也是非常嚴重的。再來，禽流感，每年都在通報的禽流感也是很嚴重的一個問題。

各位朋友，請喚起人類的愛心。我們看到，這麼多的污染、溫室效應，我們正在跟時間賽跑。我們希望呼籲，從我們的飲食開始改變，來影響我們週遭的人走到更健康的飲食觀裡面。印第安的酋長曾經給我們這樣的一個呼籲，他說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。然而我們看到改變飲食習慣對我們有什麼影響？第一個，森林增加了，污染減少了，水資源更豐富了。一個健康的森林遠比飼養一大堆家畜更有意義。而改變飲食習慣將對我們有什麼影響？第一個，倒入河中的化學品減少了，癌症、中風、糖尿病

、肥胖症減少了，而停止動物性的脂肪在我們血液當中流動，這些牲畜將會感謝我們，我們的子孫也將會感謝我們。

各位朋友，這個講座的最後我們來看看這張圖片，這個森林，我們凝視這個森林。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，在共通的生命網絡當中，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。當我們真正的感恩，並關懷大自然的時候，我們的生命才有意義，這是我們需要去思考的問題。經過這十幾個小時健康的講座之後，各位朋友，我們需要做什麼？下一步我們需要您來播種，告訴您週遭的每個人，讓我們素食就從今天開始起航！很感謝各位朋友的收看，希望這個講座能夠帶給大家更美滿的生活。如果有講的不對的地方，還有任何需要修正的地方，我們也希望各位朋友不吝給我們指正。謝謝大家。