



### 時尚蔬活

## 珍愛生命--從蔬食看世界



@台南市光華女子高中

**羅時鴻** 英國牛津大學 生理學博士  
 國防醫學院 藥理學副教授  
 行政院衛生署 中華藥典編修委員  
 愛海、溫莘 公益推廣環保健康講師  
 國立師範大學 身心成長發展社指導教授  
 和平/醫界蔬食聯盟 (Veg Union) 發起人/主編  
 101年教育部社會教育公益獎 & 101年全國好人好事代表「八德獎」

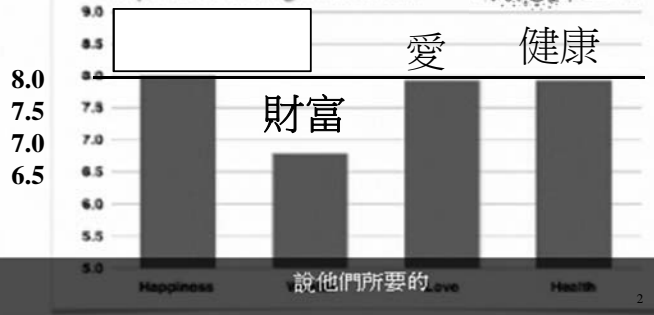
TEDGlobal 2010, Filmed Jul 2010; Posted Aug 2010

TED Ideas worth spreading

### 世界各國人民心中所最想要的

The world we all want?

Importance Ratings Worldwide



### 健康蔬食 食尚新風潮

2013年08月16日 13:52



用餐時間氣氛熱絡，充滿談笑聲。

為了健康與環保，愈來愈多人吃蔬食，不少餐廳也響應周一無肉日，在周一推出蔬食料理，品嘗蔬食儼然成為食尚新風潮，坊間蔬食餐廳早已不再單純賣加工素料做的菜餚，透過廚師的巧思與手藝，菜色甚至比葷食還美味。

報導/美食組 攝影/副刊攝影組

### 時尚蔬活

### 飯店搶賣蔬食 年賺億元

野菜甜點成貴婦新寵

2013年12月01日 資訊安



愈來愈多年輕族群選擇吃蔬食，圖為漢來蔬食館巨蛋店。

蔬食風潮儼然成為餐飲新食尚，就連貴婦最愛的甜點現在也走蔬食風。台北、高雄最近都出現標榜以蔬菜做成蛋糕的甜點舖。而飯店業者也看好這股風潮，高雄漢來強推館外餐廳蔬食館，連開了佛館店與巨蛋店，預估2家店年營業額可達億元。台北君品酒店頤宮中餐廳，每月第1個周一也推「吃素愛地球」，當天只賣蔬食。

報導/美食組 攝影/副刊攝影組 部分照片/業者提供

### 美牛、禽流感風暴！ 遠東科大推出「蔬食便當」

記者黃芳祿 / 台南報導

2012年3月5日 23:46

究最近隨著美牛風暴，吃牛肉想到瘦肉精，現在連吃雞肉都要開始擔心禽流感！怎麼吃才能安心？吃看看，蔬食便當沒有「肉」，一樣很可口，而且有益健康喔！遠東科技大學推出幸福蔬食便當，第一天開張就賣出一百多個。



遠東科大餐飲學生推出五顏六色的有機蔬食便當，秀色可餐！讓人一看就覺得好好吃喔！（圖/記者黃芳祿攝）

最大特色是沒有肉，餐飲系學生洪紫瑜欣喜的說，蔬食便當清淡又養生；他們從早上八點就忙著洗菜、切菜，同學朱利好覺得，健康又營養，一定會大受女生歡迎。只是愛吃肉的男生，學生蘇柏綱說，久



### 「你怎麼捨得傷害我」MV新歌

2013.11.12



梁詠琪、孫儷畫貓臉 為動物而唱：為傳達愛護動物的觀念，梁詠琪、許茹芸與孫儷等3人，共同拍攝合唱「你怎麼捨得傷害我」MV新歌，藝人們還畫上動物妝入鏡，展現保護動物的決心。

## 時尚蔬活



梁詠琪(Gigi) 和Sergio  
的婚宴--是全素宴!!

在人生的大日子，  
不傷害任何生命，  
無論是積福 + 祝福，  
有甚麼比這更好的方法？

**別把喜事變成動物們的喪事**

我整個婚宴都用素食

## 時尚蔬活



我是素食主義者。

我一直覺得在某些程度上，動物比人更可愛，  
因為牠們太單純了。

生命是平等的，如果你不喜歡小動物，也不要  
傷害牠們，要給生命一樣的尊嚴。

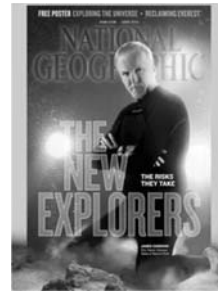


孫儷 (演員)

一顆善良的心，可以讓人由內而外散發出溫潤  
的光芒，溫暖自己也溫暖身邊的人。

孟子云：  
「見其生不忍見其死，  
聞其聲不忍食其肉。」

**讓愛從餐桌開始**



卡麥隆 JAMES F. CAMERON  
**大導演**

- \* 「鐵達尼號」
  - \* 「阿凡達」
  - \* 奧斯卡的最佳導演
  - \* 「國家地理雜誌」
- 2013年度「探險家」獎

- \* 2013/06/15 「探險家」獎頒獎典禮宣佈：已純蔬(Vegan)一年。
- 他說：如果你還吃肉，你就不是「環保人士」。
- 他勸在場愛好大自然的菁英們：吃蔬食、當「維根人」(Vegan)。人類吃肉，像全體夢遊走在一個懸崖上。

## SPECIAL REPORT GLOBAL WARMING

**BE WORRIED.  
BE VERY WORRIED.**

Climate change isn't some vague  
future problem—it's already  
damaging the planet at an alarming  
pace. Here's how it affects you, your  
kids and their kids as well.

**EARTH AT THE TIPPING POINT**  
HOW IT THREATENS YOUR HEALTH  
HOW CHINA & INDIA CAN HELP  
SAVE THE WORLD—OR DESTROY IT  
THE CLIMATE CRUSADERS



## 地球暖化嚴重 海平面上升1公尺

作者：方家敏 | 台灣醒報 - 2013年8月21日 下午 12:37

IPCC跨國政府氣候變遷小組；本世紀前



【台灣醒報記者方家敏綜合報導】跨國政府氣候變遷專家小組 (IPCC) 針對因人類發展影響溫度的事實證據報告，科學家們認為，如果溫室氣體持續排放，在21世紀結束前，海平面將會升高將近1公

## 只要再37年！ 20大沿岸城市恐淹沒

TVBS 作者：廖瀾君 | TVBS - 2013年8月20日 下午10:15



只要再37年！ 20大沿岸城市恐淹沒

全球暖化現象不斷發威，您可能不知道，過去20年來海平面上升的速度比過去一整個世紀以來還要快上2倍！最近就有美國學者警告，最快在2050年，全球有20個靠海的城市很有可能被升高的海水所淹沒！其中包括美國紐約、泰國曼谷甚至是中國大陸的廣州。

13

只要再37年，美國的紐約、波士頓、邁阿密，亞洲的孟買、曼谷通通沉入海底，機率最高的淹沒之城離台灣很近，就在大陸廣州。

## 李鴻源：抱歉，2030年交給你們爛攤子

- 台灣未來將面臨缺糧、缺水、缺電、水汙染等嚴峻考驗。
- 台灣未來生產的糧食根本養不活自己，「沒意外的話，再過卅六年汽油用完了；過七十六年液化石油用完了；過兩百年連煤都用完了，現在近海捉不到魚，未來遠洋也會捉不到」。
- 「現在不是早就是滂，沒有風調雨順。」李鴻源指出，旱災、水災出現頻率越來越近，莫拉克風災的前一天，全台鬧旱災，隔天半個台灣都泡在水裡。

### 30年備忘錄

要怎樣的未來



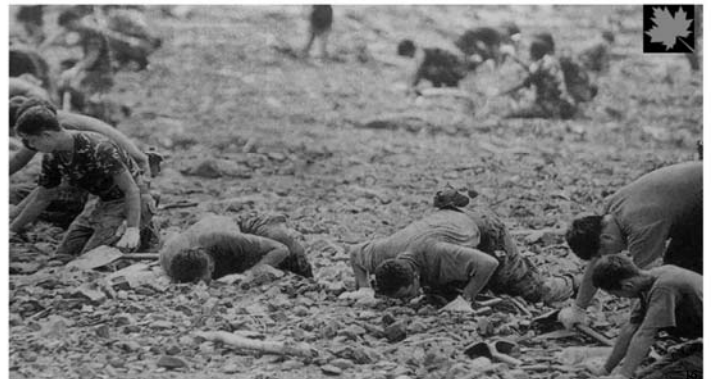
內政部長李鴻源昨天到台東大學演講，從全球暖化等大層面問題聚焦到台灣，記者李慧君／攝影

原文連結：<http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/7560416.shtml>

## 海平面大幅上升之前 生態失序、疾病、糧荒，與救援，會先到來 (極端氣候造成之水災、旱災、地震、雪災、...)



## 受災與救災—心急如焚、心力交瘁



## 屏東革熱防疫 高市派兵支援

2013-12-20

【聯合報／記者翁禎霞 BLOG／屏東報導】

屏東縣登革熱疫情為歷年來最嚴重，目前病例已竄升到410例，出血登革熱10例，又以屏市、萬丹最為嚴重，下周高雄市將派14名人力支援屏東防疫。

天氣冷颼颼，屏縣登革熱疫情卻燒不停，有民眾聞疫情色變，幾乎隨身攜帶防蚊液，還有人根本不敢靠近「疫區」，只要一聽到登革熱，就「退避三舍」。

衛生局分析，目前防疫的漏洞主要是民眾防疫觀念不足，很多人還是不了解如何清除病媒蚊孳生源，尤其住家的花盆底盤，只要稍不注意，幾乎全被病媒蚊攻陷。

衛生局表示，屏東縣只有20名防疫監測人力，為加強防疫，衛生局加緊訓練了64名監測人力，另外下周一高市將派14名人力進駐屏東支援，同時採取嚴格的裁罰，希望在最短時間內抑制疫情。

## 政府節能減碳十大無悔措施

- 冷氣控溫不外洩**  
少開冷氣，多開窗；非特定場合不穿高熱服飾；冷氣控溫26-28℃且不外洩。
- 隨手關燈拔插頭**  
隨手關燈關機、拔插頭；檢討採光需求，提升照明績效；減少多餘燈管數。
- 節能省水更省錢**  
將傳統線絲燈泡逐步改為省電燈泡，以LED燈代替泡、省電、省水又省錢。
- 綠色採購看標準**  
選購環保標章、節能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保。
- 鐘馬步行兼保健**  
多走樓梯、少坐電梯，上班外出常騎羅馬，多走路，增加運動健身的時間。
- 每週一天不開車**  
多搭乘公共運輸工具，減少一次開車對機車次數，每週至少三天不開車。
- 選擇用車節減碳**  
選用油電雙燃料、油電混合或電動車輛與動力輔助，養成停車熄火大習慣。
- 多吃素食少吃肉**  
愛用當地食材；每週一天或每日一餐素食；吃多少點多少，減少碳排。
- 自備杯筷和布袋**  
自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少開瓶裝水、少用一次即丟商品。
- 慎用資源綠地球**  
雙面用紙；善用再生紙；雨水澆灌及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。

## 政府節能減碳十大無悔措施

### 低碳飲食

#### 自備杯筷帕與袋

- 自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋
- 少喝瓶裝水；少用一次即丟商品

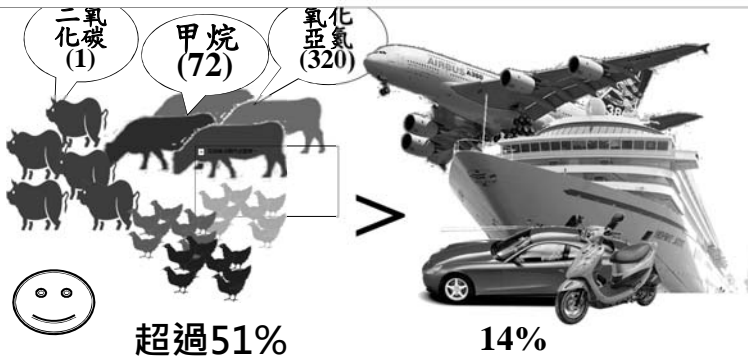


#### 多吃蔬食少吃肉

- 愛用當地食材；每週一天或一日一餐食用蔬食
- 減少畜牧業及食品碳排放量



## 1. 動物養殖是暖化的元兇



資料來源：2006聯合國農糧署及2009看守世界雜誌

為什麼畜牧業是造成暖化的主因？

## 畜牧業的昂貴代價

※根據聯合國糧農組織的研究報告指出：

人類吃肉、飼養牲畜，對地球環境所造成的影響有～



- |            |             |
|------------|-------------|
| (1) 熱帶雨林消失 | (5) 水源消耗與污染 |
| (2) 土地沙漠化  | (6) 酸雨不斷    |
| (3) 生態浩劫   | (7) 能源耗損    |
| (4) 糧食短缺   | (8) 溫室氣體... |

資料來源：NASA、環境資訊中心、天下雜誌369期

## 一週一蔬食 11縣市學校全面響應

陳祥麟／臺北報導

國語日報(2012/1/8)

教育部鼓勵各級學校師生響應飲食減碳，每週一日「蔬食日」，九十九學年度各校參與率為八成六，到去年已經成長為九成三，有十一個縣市是全部學校響應，更有十七校每週提供蔬食午餐兩次以上。教育部環保小組強調，蔬食政策不會進行評鑑，也沒有列入統合視導項目，不過越來越多學校把蔬食教育融入環境課程，讓學生從生活中體驗環保。



根據環保小組統計，一百學年度有十一個縣市已經達到所有學校每週午餐至少一次蔬食，包括宜蘭、苗栗、彰化、雲林、嘉義縣市、屏東、花蓮、新竹縣市、連江縣等。

## 蔬食=低碳、環保、愛心

2008年512 四川大地震 後



## 蔬食=營養、健康

### 吃對了嗎？

吃素的根本原因，是慈悲、是愛心、是尊重一切生命。在世界各地，每天，都有人因為慈悲和愛心，不忍吃動物的肉。趙薇



①

## 時尚蔬活



## 健康 & 飲食的真相

# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## 塑化劑

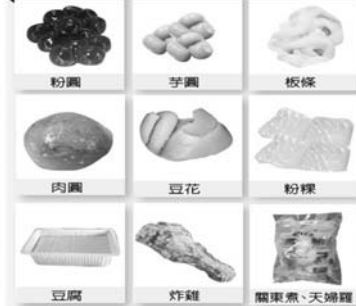


# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## 毒澱粉 --Q、彈性、酥脆



### 目前受牽連的食品



# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## →不發霉、含香精的麵包(添加物)

特選話題 -- 麵包加香料! 胖達人廣告不實

2013-08-24

# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## →「油」夠黑心(醬油、沙拉油)

特選話題 -- 悲哀! 黑心商品連環爆

2013-10-17

# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## 沒天良! 毒澱粉還在賣

20131218

### 順丁烯二酸損肝腎 曾引恐慌



台南地檢署昨會同台南市衛生局到善化區茂利澱粉廠，查扣涉嫌有順丁烯二酸的毒澱粉約四百五十噸。(記者王俊志翻攝)

# 台灣--美食亡國 「食」在不安

## →餐桌上的危機

# 餐桌上的危機

鮮魚/海鮮:

- 挑選魚鰓/海鮮色澤紅潤、眼睛透明光亮、魚肉堅實彈性的
  - 可能是甲醛保鮮的結果！
- 為求賣相，還有非法添加福馬林和工業染料皂黃的情況。

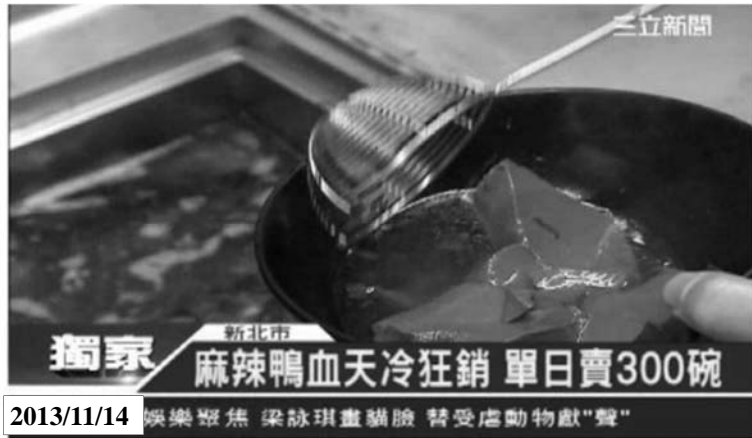
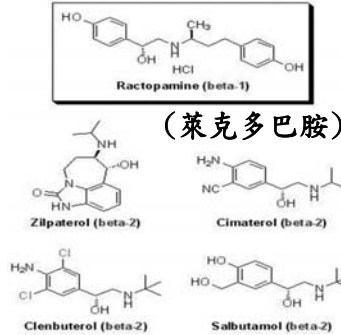
雞肉:

- 總看上雞腿肉質豐厚，骨骼較細的
- 吃抗生素的雞就是長這個樣子！

31

# 餐桌上的危機

→ 瘦肉精牛肉

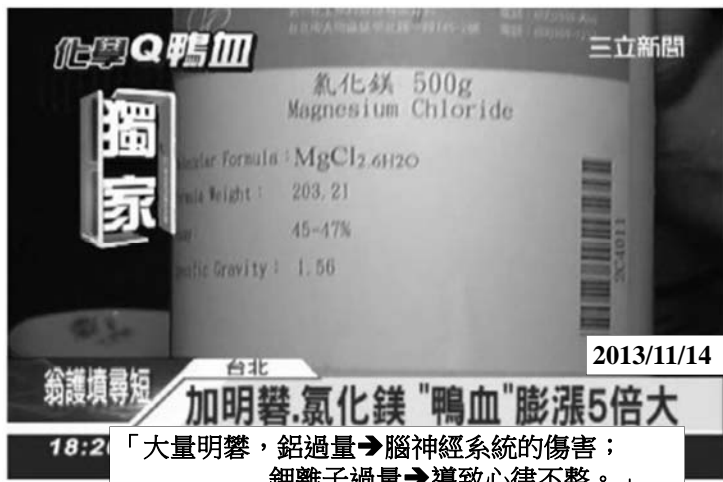


2013/11/14 娛樂聚焦 梁詠琪畫豬臉 替受虐動物獻"聲"

33



2013/11/14 吃一次麻辣鴨血鍋，等於用掉10隻鴨



2013/11/14

翁護填尋短 台北 加明礬、氯化鎂 "鴨血"膨漲5倍大

18:20 「大量明礬，鋁過量→腦神經系統的傷害；鉀離子過量→導致心律不整。」



巴金森症高危險因子

台南 16-23 巴金森症年輕化! 台灣3萬人罹病

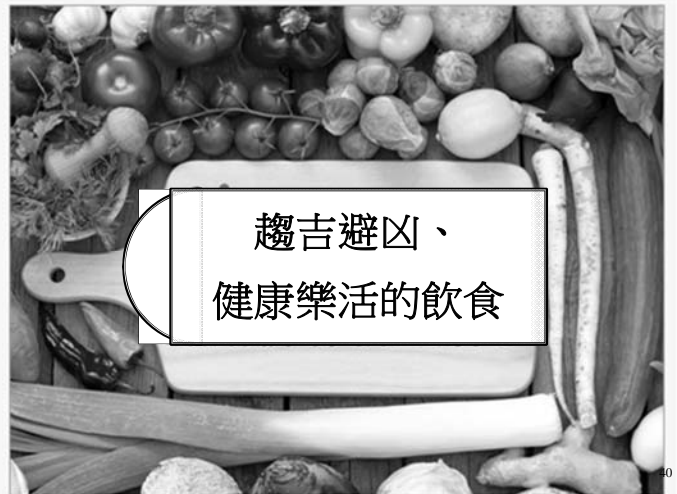
7:45:13

旺報 張志軍盼明年王張會

2013-12-23



16歲少年嗜燒烤 大腸癌奪命 【華視新聞/報導】 2012-11-11



2013-11-17

101年國人十大死因 發生時鐘

排名	死因	平均每日死亡人數	間隔時間 (和100年比較)
1	惡性腫瘤	120	12分02秒 (快18秒)
2	心臟疾病	47	30分41秒 (快1分8秒)
3	腦血管疾病	30	47分31秒 (快1分2秒)
4	肺炎	26	56分25秒 (快1分40秒)
5	糖尿病	25	56分37秒 (快1分15秒)
6	事故傷害	19	1時16分28秒 (快1分40秒)
7	慢性下呼吸道疾病	17	1時23分05秒 (快3分45秒)
8	高血壓性疾病	17	1時45分24秒 (快8分5秒)
9	慢性肝病及肝硬化	14	1時45分38秒 (慢3分39秒)
10	腎炎、腎病症候群及腎病變	14	2時1分28秒 (慢1分9秒)

資料來源/衛生署 製表/詹建富 聯合報

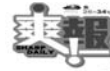
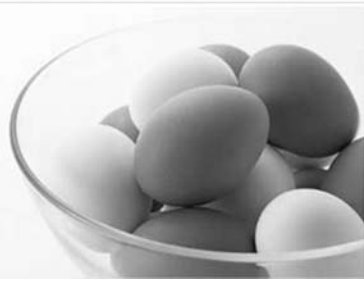
## 時尚蔬活

### 愛上膽固醇的代價

小心!! 別讓我愛上你



膽固醇-- 肉類+蛋 的代名詞！



# 1周嗑3蛋黃易致血栓

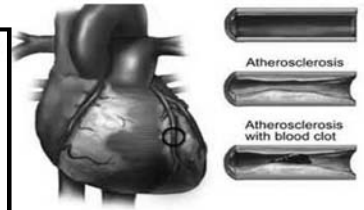
嚴潔盈·編譯 吃蛋黃易造成動脈硬化，對健康的影響和吸菸無異！加拿大西安大略大學團隊，調查1231位平均年齡61.5歲的男女，發現1周吃3顆蛋黃的人，其動脈出現血栓情況，明顯比吃2顆蛋黃的人嚴重，也提高罹患心臟病風險。

吃太多蛋黃易造成動脈硬化，40歲以上者尤應注意。  
資料照片。

2012.8.16 周四



該校患朋斯博士表示：「血栓會隨年齡增加而逐漸形成，而蛋黃中的膽固醇含量高，會加速形成血栓。」他更補充，吃蛋黃對40歲以上者健康危害的程度，等同吸菸壞處的7成。



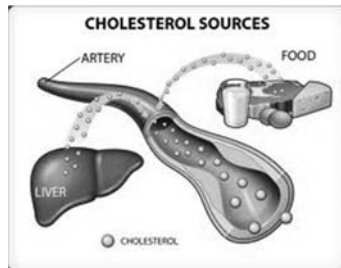
吃一顆雞蛋  
膽固醇上升 10~12%

## 1顆雞蛋的真相:

A). 蛋黃:含有 200~ 300 毫克的膽固醇。  
→美國心臟協會一日的限制量。

→人體肝臟自行製造  
600~1000毫克，  
不會缺乏。

資料來源：關鍵飲食，  
Circulation 1970;42:A55-95



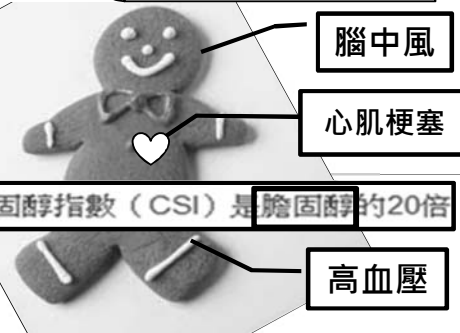
2011/6/15 星期三 (辛卯)五月十四 | 設為首頁 | 繁體 | RSS

聯合新聞網  
udn.com

# 國人10大死因 多與肥胖有關

2011-06-15 | 新聞速報 |

愛上膽固醇/飽和脂肪的代價



飽和脂肪酸約升膽固醇指數 (CSI) 是膽固醇的20倍

攝取過多魚肉蛋奶的代價是失去健康！

冠狀動脈繞道手術



吃一顆雞蛋  
膽固醇上升 10~12%

## 1顆雞蛋的真相:

B). 蛋白:含有抗生素、鎮靜劑以及生長激素。



資料來源：關鍵飲食， Circulation 1970;42:A55-95

# 蛋雞的一生

「格子籠蛋雞」飼養慘狀：A4空間塞4隻雞 被迫不停下蛋  
2012年2月24日



**格子籠雞 年產67億顆「壞蛋」**  
【戴安璋、蔡惠如/台北報導】  
台灣動物社會研究會昨公布調查：  
台灣九成九蛋雞採籠飼，每二至四  
隻母雞關在狹窄格子籠裡，互相踐  
踏、吃含抗生素飼料預防疾病，一  
年產六十七億顆不健康「壞蛋」...

# 頂好、松青雞蛋 驗出動物抗生素

北市抽驗蛋品 8件含微量抗生素 2件來自超市 已全面下架 6件為雜貨店販售 食用過量恐傷腎

2013-06-25//

彰化查問題蛋 8蛋品非CAS

3中盤商、雞場遭罰款

防檢局：可能飼料汙染

# 違規雞蛋 抽檢結果

來源廠商	雞蛋品名	藥物殘留	銷售通路
金大畜牧場	精力鮮蛋	乃卡巴精	頂好超市安和店
加生農產品	楓康五星鮮蛋	待美密唑	楓康台中健行店
農佳農產行	特惠牌洗選鮮雞蛋	甲磺氯霉素	頂好超市士東店
新宏盛畜牧場	農佳新鮮蛋	氣甲磺氯霉素	松青超市吉林店
彰化埔鹽縣鄭姓雞農	雞蛋(紅殼)	氣甲磺氯霉素	宏德雜糧行
順弘蛋商行	雞蛋(紅殼)	甲磺氯霉素、氣甲磺氯霉素	尚美食品行
高秀畜牧場	白蛋	三甲氧苄嘧啶	健昌雜糧行
德鮮食品農產行	特選雞蛋	氣甲磺氯霉素	加豐行
日春蛋行	生鮮雞蛋	甲磺氯霉素、氣甲磺氯霉素	元馨蛋行
	生鮮雞蛋	氣甲磺氯霉素、三甲氧苄嘧啶	勝宏號

註：表列藥物殘留標準都是不得檢出。除楓康外，銷售通路全在台北。  
資料來源：農委會畜牧處、中央畜產會、北市衛生局

# 國人10大死因 多與肥胖有關

2011-06-15 | 新聞速報 | 愛上膽固醇/飽和脂肪的代價

腦中風

粥狀動脈硬化

高血壓

腎病、性功能障礙、經期不順

## 肥腰損雄風 6成胖子早洩

張翠蘭·編譯 腰圍肥胖，有損男性雄風！美國威爾遜乃爾醫學中心研究發現，腰圍越寬的男人，越易出現頻尿、性功能障礙，尤其是腰圍超過40吋的男人，夜間頻尿機率44%、勃起困難74.5%、早洩65%。

這項針對409名有泌尿問題的男性患者研究發現，腰圍36吋左右的男性，夜間起床小便兩次的機率為15%，勃起困難32%及早洩21%。腰圍36吋至40吋男性，前述3項問題的機率倍增。

▲美國研究發現，男性腰圍36吋以上，容易出現性功能障礙。

醫療觀察

# 國人10大死因 多與肥胖有關

2011-06-15 | 新聞速報 | 愛上膽固醇/飽和脂肪的代價

腦中風

粥狀動脈硬化

高血壓

第二型糖尿病

腎病、性功能障礙、經期不順

## 天天吃蛋 罹糖尿病機率增七成

■美國哈佛醫學院與波士頓布萊根婦女醫院研究發現，每天吃蛋比起不吃者，增加罹患第二型糖尿病的風險（男性+58%；女性+77%）（針對近5萬7千名男女，追蹤20年）

\*糖尿病患者每天吃蛋，心血管疾病風險倍增！

1. Diabetes Care 2009;32:295-300.
2. Can J Cardiol 2010;26(9):e336-e339.
3. JAMA 1999;281:1387-94.



天天吃蛋 罹糖尿病機率增七成

2008/11/23 華視新聞

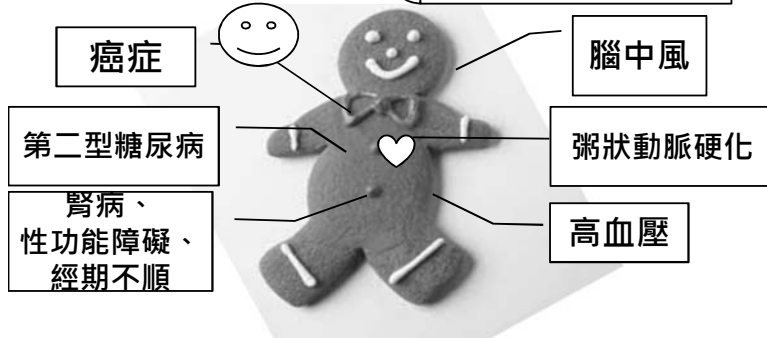
2011/6/15 星期三 (辛卯)五月十四 | 設為首頁 | 繁體 | RSS

聯合新聞網  
udn.com

## 國人10大死因 多與肥胖有關

2011-06-15 | 新聞速報 |

愛上膽固醇/飽和脂肪的代價



## 高凌風抗癌演講 哭喊我想活下來

記者嚴心好 / 台北報導

2013-11-7

高凌風昨日頂著血癌病體、以及臉上疱疹的疼痛搔癢進行演講，他穿著一身白西裝、帽子，坐輪椅出場，台下觀眾還起立為他歡呼，現場播放「火鳥」歡迎他，過程中演唱多首歌曲、發揮幽默感，時而笑、時而又哭，配上音效如同重現秀場風光，綜藝效果十足。



57

2013/3/18 星期一 (癸巳)二月初七 | 設為首頁 | 繁體 | RSS

## 享年68歲 3年罹癌8次 「黃金五寶」徐風病逝



徐風(左二)二○一○年罹患食道癌，露出治療傷疤，一旁的太太不捨，他仍抱著病體宣傳抗菸、抗癌，被譽為抗癌鬥士。  
本報資料照片

- 妻不離不棄 徐風：今生有幸娶我妻
- 徐風頻罹癌 醫師：9成因生活習慣

圖輯 / 徐風舞台上身影讓人永懷念

## 致癌主要因素的分類

1. 飲食及不良生活習慣 70% ~ 75%
2. 遺傳 10%
3. 病毒 <10%
4. 輻射線 <5%
5. 其他 5%

59

## 【李國修病逝】凌晨大腸癌病逝

2013年07月02日 08:21

大腸癌是目前國內最多民眾罹患的癌症，每年超過一萬人，愛吃燒烤，加上高脂、低「渣（纖維質）」的西化飲食習慣，常是元兇，許希賢門診最年輕患者甚至只有14歲的國中女生，因為腸阻塞，開刀驚見癌細胞，2年就不治，還有不少18、9歲高中職學生都因為燒烤、油炸罹癌。

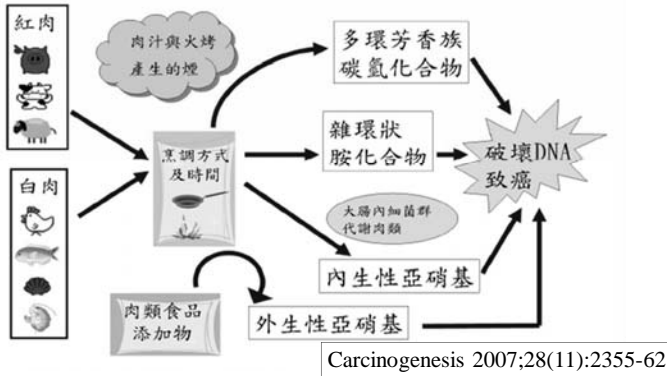
許希賢提醒，只要大便出血，排便習慣突然改變，或有不明貧血、體重減輕，都可



屏風表演班藝術總監李國修2日凌晨3時34分因大腸癌病逝，享年58歲。屏風表演班工作人員表示，李國修病逝時面容安詳。（中央社）

## 肉食產生數種致癌因子的機制

肉類烹調與致癌的關係



## 吃燒烤比菸恐怖600倍 20歲罹腸癌

【聯合報／記者楊欣潔／台北報導】 2012.11.21

一名廿歲男生平日愛吃燒烤，半年前，下腹不時隱隱作痛，卻一直不以為意，直到一個月

台灣大腸癌發生率不只

王輝明表  
外，食用  
理，例如  
為致癌物



## 日照防骨鬆2天曬35分

全台2/3不合格 日夜顛倒屬高危險群

■ 人體經陽光照射  
可自行合成維生素D。



▲女性不能怕曬，日曬須充足，才能預防骨質疏鬆症。資料照片

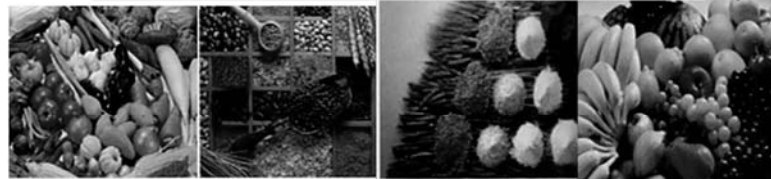
研究指出：  
曬太陽+多走路  
幫助骨骼吸收鈣

~健康不老~

健康運動30分，適度日曬20分

## 健康飲食：新四類食物

1991年·美國「責任醫藥內科醫生委員會」(PCRM)超過  
三千名醫師共同建議 - 最適合健康飲食的新四類食物：



蔬菜

★維生素C、β胡蘿蔔素  
核黃素及其他維生素  
、鐵、鈣、纖維素

豆類

★大豆、豌豆、花生  
菜豆、黑豆、紅豆  
★纖維、蛋白質、鐵、鈣  
、鋅、維生素B

全穀類

★小麥、稻米、玉米  
燕麥、蕎麥  
★富含纖維、碳水化合物  
蛋白質及維生素B

水果

★纖維、維生素A、β胡  
蘿蔔素

★肉類及乳製品已從建議表單中消失

資料來源：PCRM 網站 [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

## 時尚蔬活

最好的藥療-蔬食

## 蔬食可以改變基因表現

PNAS June 17, 2008 vol. 105 no. 24

► 2008年六月，美國國家科學院期刊研究報告

\*\*30位低度攝護腺癌 接受三個月

→ 全蔬食飲食 (+ 運動 + 情緒管理)

→ 比較病患治療前後的癌細胞切片，  
進行基因分析：

48種好的抗癌相關基因被打開

453種不好的致癌相關基因被關閉





東方人吃素的歷史悠久，但近年在歐美，不只崇尚健康的人吃素，還有越來越多醫師，推崇所謂的全素食療法，希望取代部分處方藥，因為有研究發現，基因雖然是人類會不會罹患癌症的因素之一，但飲食習慣才更為關鍵，其中植物性蛋白質經過實驗，不會像葷食一樣會刺激啟動癌細胞的生長。



**柯林頓亮相愛女婚禮  
婚宴晚餐是全素宴**

[http://chinavegan.com/2010/welcome\\_to\\_china\\_vegan@20100802050744.htm](http://chinavegan.com/2010/welcome_to_china_vegan@20100802050744.htm)

**柯林頓愛中國菜  
馬總統陪同一起吃素**

[http://news.rti.org.tw/index\\_newsContent.aspx?nid=267659&id=2&id2=1](http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=267659&id=2&id2=1)

**抗高血脂藥Statins治療**

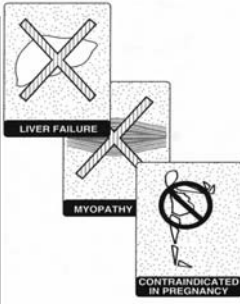
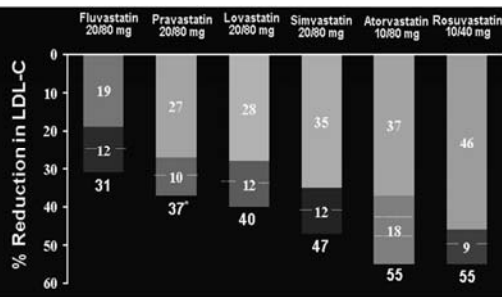
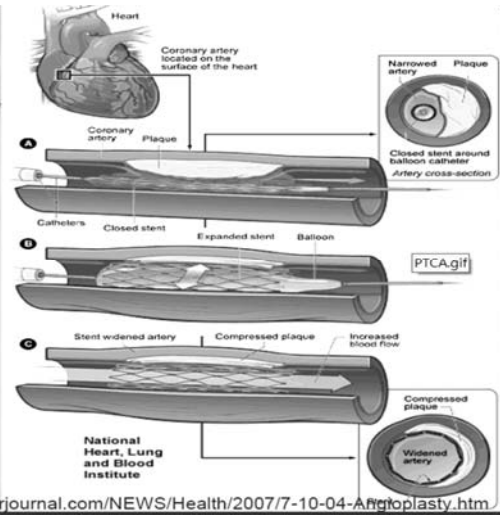


Figure 21.10 Some adverse effects and precautions associated with HMG-CoA reductase inhibitors.

Med Clin North Am . 2000 ;84 :23.

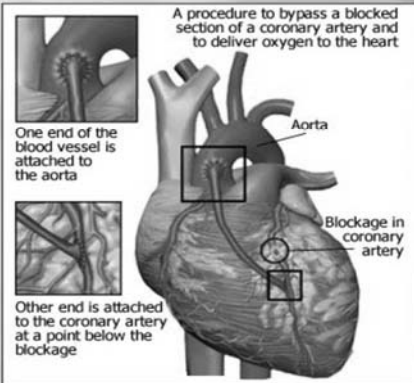
**Percutaneous transarterial coronary angioplasty (PTCA)  
表皮冠狀動脈血管造影術**



<http://seniorjournal.com/NEWS/Health/2007/7-10-04-Angioplasty.htm>

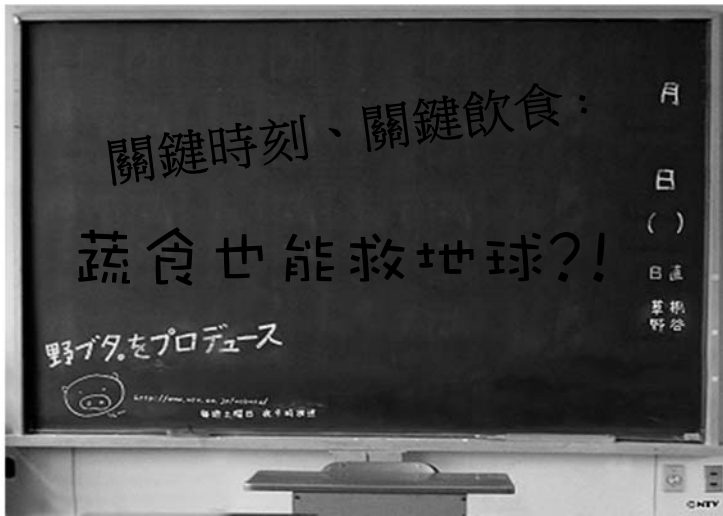
**冠狀動脈繞道手術  
(Coronary Artery Bypass)**

- 適用一些藥物無法治療的病患
- 一小段隱靜脈 (saphenous veins) 或乳房內動脈 (internal mammary artery) 被接入主動脈和阻塞的冠狀動脈遠側端之間
- 90% 的病患有所改善，但七年之內有 >50% 的病患又回到原來的樣子。

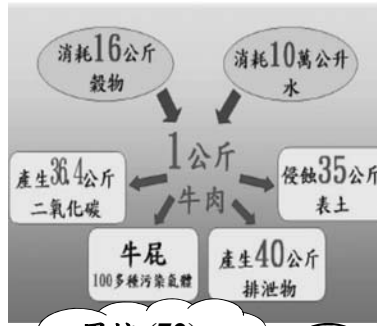


Dr. S.H.LOH

**兩個月減10.8公斤及救回一命的秘法?**



研究：緩和全球暖化很簡單  
不吃肉就可以了



甲烷(72)  
氧化亞氮(320)



畜牧業排放的溫室氣體至少佔全球總排量的51%，是全球暖化的真正元兇！

100克肉片排碳量  
= 開5.5個小時的冷氣  
= 開14個小時的汽車

一人吃素一天  
= 減少4.1公斤CO<sub>2</sub>  
= 種180~360棵樹的吸碳量

您這輩子從未吃過的東西



糧食危機

資料來源：聯合國FAO

每天有24000名孩童餓死，12億人口遭受饑荒。



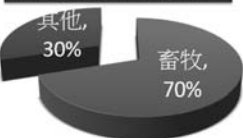
如何避免食物浪費

畜牧業造成糧食短缺

目前地球上餵養牲畜的穀物，其實足以供應20億人食用！

1位肉食者耗費的資源可以養活 20~50 位蔬食者

全美生產的穀類用途



全世界生產的穀類用途



低破 健康 蔬食 養生觀

迎接最夯新風潮



2010-01-27

中大新聞 52台

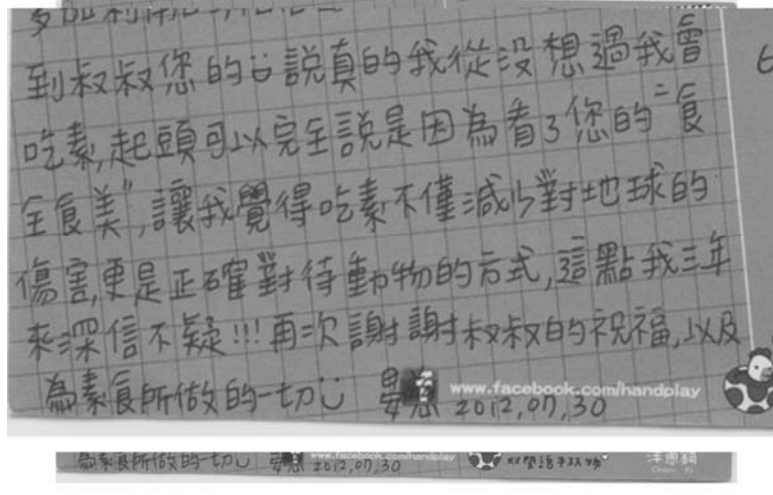
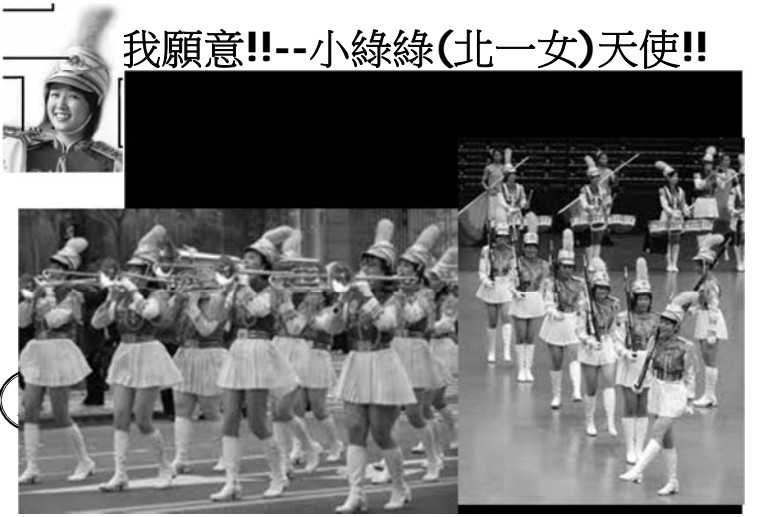


### 地球日推蔬食 賴清德帶頭吃

2013-04-22 18:38 新聞速報 【中央社】

台南市政府環保局長張皇珍表示，422世界地球日恰逢台南市每週一的蔬食日，市府透過網路社群等管道邀請市民響應、鼓勵餐飲業者提供低碳蔬食消費優惠方案；並請各工業區內的企業大廠，在員工餐廳配合提供蔬食餐。

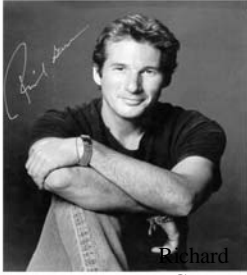
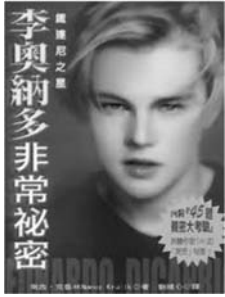
張皇珍指出，今天台南市有141個機關團體、187所學校、34家企業響應，估計有超過10萬人至少吃1頓蔬食餐，對降低碳排放量有很大幫助。1020422



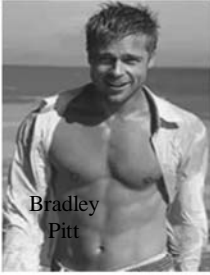
### 女大生扮演鮮肉 呼籲「不吃肉 多吃蔬食」

-蘋果日報 20130908





Richard Gere



Bradley Pitt



# 吃素的名人

李奧納多·狄卡皮歐  
Leonardo DiCaprio (演員)

素食主義不只是  
正確的道路，  
它是一件值得當眾  
高聲喝采的事。

珍愛地球 善待生命 找回健康 - Vegan Is Peace

感謝



聆聽

更快樂

更美麗

更健康

