

Part I

生病嗎？
五穀來救您了！



第一章 ▼ 拯救地球，從吃五穀開始

餐桌上的那盤肉，引發了颱風、颶風、海嘯、洪災等巨大天災，移民外星球遙遙無期，眼看「末日」即將來臨，人類就要與地球共存亡了，我們還能做什麼？

答案，就在穀類食物中。

肉食讓地球生病了

一場八八水災，讓國人見識到了颱風帶來的災害有多嚴重，許多人都都有了切身之痛，從過去對放颱風假的「期待」，轉為希望親朋好友們平安的

「祈禱」。這場天災只是近年來全球眾多災難的其中之一。

天災不斷

還記得美國紐奧爾良的卡崔娜颶風、四川大地震、緬甸的納吉斯熱帶氣旋……嗎？世界排名第二的慕尼黑再保險公司的統計指出，二〇〇八年發生的天災數目雖然未必比往年多，但造成的人命傷亡與財產損失之慘重，成為歷年來之冠！

二〇〇九年的天災，不僅有台灣死亡人數超過六、七百人的八八水災，光是下半年還有凱莎娜颶風橫掃越南、菲律賓、泰國、柬埔寨；印尼、美國加州、祕魯等多國先後遭強震襲擊；薩摩亞更因強震引發四波大海嘯，造成死傷慘重；義大利西西里島暴雨引發的洪水與土石流……

天災偏愛亞太地區

聯合國指出，全球的重大自然災害有百分之七十發生在亞太地區，是歐洲與北美洲的二十五倍，非洲的四倍，這是氣候變遷所導致的，未來天災的發生將愈來愈頻繁。

天災不止於天災

發生重大自然災害的災區，隨著死傷的慘重，腐敗的屍體變成汙染源，而倖存的災民飽受大震撼，身心疲累，免疫力本已下降，加上大量群聚於災民安置所中，更容易引發瘟疫或其他疾病的大流行，造成另一波災害。

氣候變遷惹的禍

造成這些重大災害，讓地球生病的兇手，是氣候異常變遷。

氣候異常且劇烈的變遷，主要與全球暖化有關，聯合國秘書長潘基文疾聲呼籲，二一〇〇年，地球的海平面可能升高半公尺至兩公尺——這是非常驚人的數字，屆時不知有多少島國淹沒，台灣西部多盆地平原，會不會都成了台灣海峽的一部分？



氣候劇變帶來的危機不僅如此，還會引發經濟災難，許多國家會因暖化而導致國家總收入減少百分之二十，可能造成全球每年一千億至三千億美元的損失。

地球生病與我何干？

只要你吃肉，地球環境的惡化就與你脫不了干係！

許多人一頓飯裡若是沒有肉就感覺吃不飽，肉食愈多愈好，如果你是無肉不歡這一族的，請注意下面的訊息了。

聯合國 IPCC 報告指出，造成暖化的氣體主要有三種：二氧化碳、甲烷與氧化亞氮。雖然三者以二氧化碳所佔的比例最高，但以暖化效應來看，後兩項更是窮凶惡極的大兇手，甲烷造成的暖化效應是二氧化碳的七十二倍，氧化亞氮更高達兩百九十六倍。

而甲烷與氧化亞氮這兩種氣體，主要的排放源正是畜牧業！

肉食的影響

除了溫室氣體之外，因為肉食而存在的畜牧業，在畜養過程中更造成了嚴重的水汙染、土地沙漠化；在進入人類的嘴裡之前，還得經過肉品處理、保存、運送等高排碳、高耗能的過程。

下面幾個數據讓人膽戰心驚：

- 全球高達三分之一的穀糧用作動物飼糧。
- 每生產一公斤的牛肉，需要十公斤的穀物；生產一公斤的豬肉，需要四至五·五公斤的穀物；生產一公斤的雞肉，需要二至三公斤的穀物。
- 生產一公斤的稻米需三〇〇〇公升的水；而一公斤的牛肉，需水量高達一五五〇〇公升。
- 生產一公斤牛肉需要的穀物，所使用的化學肥料耗費一億六千九百萬焦耳的能量。
- 亞馬遜森林高達十分之七的土地，不是變作牧場，就是闢為耕地種植

飼養牲畜的穀物。

• 畜牧業產生的溫室氣體，超過全球人類交通工具排放量的總和。光是生產一公斤的牛肉，就會排放超過三十六公斤的二氧化碳，幾乎與歐系車每二百五十公里的排放量相等，比開車三小時加上將家中所有電燈打開都還要多。



肉食造成的危害可說是全面性的，除了耗費資源、空氣汙染外，畜牧業還是水與土地最大的汙染源，從畜牧養殖場流出的水夾帶排泄物、廢水、肥料等，為全球的氮排放量「貢獻」了六成四，堪稱酸雨的推手。

真要算來，讓地球生病，造成種種重大自然災害的罪魁禍首，當推餐桌上的那盤肉食無疑。

如果繼續危害地球，放任情況惡化下去，近年來的這些重大自然災害只是災難的開端，未來的災難到來，將更加劇烈，更加頻繁！

環保素食正流行

要阻止全球暖化、地球環境惡化，除了政府祭出的節能減碳獎勵辦法之外，每一個人都可以為拯救地球、拯救自己做一些事：諸如不吃肉、改騎單車與走路、節約消費，以及多使用環保筷、環保杯、環保袋……等，這些個人就可以做到的事，反而是最簡單且有效的方法，其中又以改變飲食習慣為其中之一最。

吃素正流行

先來看看各國的素食人口：

- 一九四五年的英國有十萬人吃素，一九九八年有四百萬人吃素，如今每四個英國人就有一人食素。

- 上個世紀末，美國有一千兩百萬人選擇吃素，如今有一千四百萬的素食者。
- 德國約有七百萬的素食人口，約佔總人口的百分之八。
- 日本每十個人中就有一人吃素。
- 印度總人口約有一半是素食者。

- 在台灣，目前的素食人口超過兩百五十萬人，大約每十人就有一人吃素。

選擇素食的人，往往基於宗教、健康、道德（同情憐憫為滿足人類口腹之慾而宰殺的動物）的考量，如今掀起的素食熱潮多了一項目的——環保。

加入素食行列的人將愈來愈多，據估計，到了二〇三〇年，英國人全都變成素食者。



素食的好處

素食究竟有哪些好處呢？

- 有益健康：素食與許多心血管疾病、便秘、癌症等慢性病的預防有關，可有效降低血膽固醇；高膳食纖維能改善便秘，使人鎮定平靜、神清氣爽、精力充沛、提高免疫力。
- 靈活聰敏：腦部需要維生素B群、卵磷脂、膽鹼等，素食富含這些營養物質，使大腦功能得以維持，活化腦細胞，預防帕金森氏症。
- 心和氣緩：多巴胺、色胺酸、酪胺酸、維生素B群和C、鈣、鎂等，是主要影響多巴胺、腎上腺素、血清素等，與情緒有關的神經傳導物質的營養素，豐富存在於素食食物中，對生活在壓力鍋中的現代人非常有助益。
- 延年益壽：素食含有許多養生抗衰老所需的營養素，包括多種維生素與植化素，得以使青春長駐、延緩衰老。
- 抗暖化：少吃肉可有效減少溫室氣體的排放量，據蔬食抗暖化聯盟統

計，從肉類飲食習慣改為素食，每人每天約可使二氧化碳的排放量降低四·一公斤，一年下來就可減少一·五公噸。

• 節省能源：前面肉食的影響提過，畜養人類食用的肉類食品需要耗費很大的能量，此外，為了烹調肉食，從購買回來的清洗、烹煮、餐後清潔、廚餘處理等，個個步驟也都非常耗費水、瓦斯等能源，愈是精緻美饌愈是耗能；健康素食卻簡單料理即可食用。

前面四項跟個人密切相關，後兩項環保的好處看似與個人距離較遠，其實也是關係密切的，地球若是讓我們人類迅速「用」壞了，在我們能實現「星球移民」之前，恐怕就要與地球共存亡了。

當「節能減碳」的口號喊出，許多團體勸導少開車、多騎單車、多走路時，你可知道，汽機車合計的溫室氣體排放量佔全球的百分之十四，比不上畜牧業所佔的百分之十八。素食，可說是拯救地球最有效且最輕而易舉的方法。

環保救地球從五穀開始

提到素食，對於「無肉不歡」的人來說，現階段根本是「不可能的任務」，不過，採取逐步漸進的方式，每日少吃一點肉，響應「週一無肉日」，多參考採食素食菜單，也可以為「少吃肉救地球」盡一份心力。

環保素怎麼吃

在愈來愈多人加入素食行列的現在，素食的選擇也愈來愈豐富，五穀雜糧、蔬菜、水果、豆類與其加工品等，光是豆類加工品就可以變化出許多食品出來，不過，加工食品使用了某些添加物，恐怕增加人體負擔，也增加地球負擔，不建議多吃。

現在的健康趨勢，無論素食不素食，都非常強調多吃蔬菜水果，其實，穀類食物更是蔬食或素食的核心——所謂糧食，「糧」為食之首。

穀類食物是飲食核心

穀類食物除了提供植物性食物皆具有的維生素、礦物質與膳食纖維之外，也提供人體活動所需的根本能量——醣類與蛋白質。

善加利用穀食料理，一來對人體健康大有助益，二來富含的膳食纖維容易增加飽足感，自然而然減少肉類食品的食用量，達到減少肉食的目的。

拯救地球不需靠超人

拯救地球，就是拯救自己，不需要靠超人，每一個人從餐桌上的飲食改變開始，多吃五穀少吃肉，每個人每天至少都有三次拯救地球的機會。

若不即時改變，未來，氣候變遷帶來的天災規模會愈來愈大，頻率會愈來愈高——而這個未來，也將愈來愈快到來！

