

尊敬的各位朋友，大家好！上一集我们跟大家讨论到海洋生态与我们人类捕食海洋鱼货的一个关联性。在现代远洋渔业非常发达的情况之下，一般的人很少去关心我们的鱼货到底是怎么样捕食到的。我们上一节跟大家介绍过几种对环境冲击很大的捕鱼方式，这些方式都已经严重的威胁到很多海洋里面生物的生态系。在这样的情况之下，很多的鱼类已经濒临绝种的边缘，再加上因为海底里面的污染物，因为很多的工业污染，尤其像恒久性有机污染物，它的累积非常的严重。所以在这些鱼货当中，我们可能不知不觉又吃进很多对我们身体非常伤害的一些化合物。在这样双重的影响，从身体的角度跟环境恶化的角度来看，我们就了解到，如果我们少吃这些鱼货，其实就可以用非常简单的方式，让地球的海洋资源得到短暂的休息，让海洋的资源得到重新恢复生机的一个机会，这是我们呼吁大家要一起来关注的问题。

讲到捕食的鱼货不好，养的好不好？养的其实状况更为糟糕，因为养殖渔业这些饲料的来源，其实都是从海里面把这些鱼货捕捞起来所制作成的，所以养殖渔业里面消耗掉大量海里面的鱼货。再加上因为养殖的渔场要用很多人工的管理方法跟养殖的添加物，包括很多的药物、抗菌剂、抗生素、还有生长激素等等这些负面的人工药物，所以对人体的伤害跟环境的破坏其实都是非常显而易见的。而一个社会公共政策的建立如果能够把这些危害考虑进去，我们就了解到这些政策可能就需要做一些调整，我们在这些数据分析的过程当中一定要有这样的认识才好。

关于养殖渔业养殖的鱼还有什么样的问题，我们在下面这张投

影片给大家做一个说明。我们看到美食下的陷阱，在这张投影片上面，我们收集到，养殖的鲑鱼，它的戴奥辛跟多氯联苯的含量，是野生鲑鱼的十倍以上。在养殖鲑里面，它的二恶英的含量（戴奥辛的含量）居然是野生鲑鱼体内的十倍。我们不要看这盘鱼好像看起来很好吃，其实它里面的污染物可能很严重。我们看到右边这个图片，这是戴奥辛在鲑鱼里面含量的一个指示图，它的单位是ppb。我们来看，上面这是养殖的鲑鱼，在苏格兰养殖的鲑鱼，它体内戴奥辛的含量（就是二恶英的含量）是最高的，其次是法罗岛、加拿大的西部、美国的缅因州、智利、华盛顿，这些养殖的鲑鱼体内戴奥辛的含量都非常的高。下面是野生鲑鱼，在阿拉斯加跟英属的哥伦比亚，我们看到，他的鲑鱼体内戴奥辛的含量比起上面养殖鲑鱼显著的少了。为什么养殖鲑的体内有浓度这么高的戴奥辛？事实上很简单，因为它所吃的饲料，我们看到投影片上面，小鱼粉的饲料是从野生的小鱼捕过来的，这个小鱼本身就有戴奥辛的含量，所以透过生物累积，养殖的鲑鱼吃了这些东西之后，在身体当中形成生物累积，所以养殖鲑鱼体内戴奥辛的含量比一般野生鲑鱼更多。不是只有戴奥辛的含量多，其他的恒久性有机污染物，它是一系列的这些有毒化合物，它的含量一起也都被提升了。

什么叫做生物性的累积？我们来看下面这张图，大家看到，鱼类捕食与多氯联苯的累积。这个图我们从左上方开始看起，我们看红色的这个框框，恒久性有机污染物的污染，透过，你看这里有很多的工厂，工厂的排放最后到达海洋，我们看这个红色的箭头，到海洋里面去。再看右下角红色的框框，大鱼吃小鱼，透过食物链累积高浓度的PCBs（就是多氯联苯），多氯联苯排到海洋里面去，被小鱼给吸收了，大鱼再去吃小鱼，更大的鱼再把这些大鱼给吃掉。所以透过一层一层的食物链，这些环境当中的有机污染物，我们在

上一节课说到，它进入到体内当中就在脂肪里面累积，脂肪累积了一个程度之后，再被更高层食物链的鱼吃掉之后，一次性的又接收到大鱼的身上，然后把多氯联苯再接收过来，所以就直线性非常高倍数的浓缩在大鱼的体内。

我们再看这个图片的右手边红色的框框，人因为钓鱼、捕鱼，把鱼捕上来，人吃了鱼之后，体内的脂肪组织也会累积大量的PCBs，最后，我们看红色的框框，PCBs会伤害儿童与未出生的胎儿，因为母体可藉由怀孕跟哺乳把PCBs（就是多氯联苯）传给婴儿，造成终身的伤害，这是整个自然界多氯联苯循环的一个状况。人类排出去了，最后还回到人类的身上，所谓「出乎尔者必反乎尔者」，就是这个道理。因此我们在想，人类没有得到什么样的利益，人类排放出去的这些有机污染物，最后还回到人类的身上。而且更让我们感觉到不幸的是，我们下一代接受的污染更为严重，这是整个多氯联苯的一个循环。其实戴奥辛的循环也是如此，其他恒久性有机污染物，像DDT的循环也是如此。这在现在的生态或者是生物界已经非常了解。

下面这个图片也再度的跟我们说明什么是生物性累积。我们看到这里有个三角形，这是一个简单的食物链的陈述，三角形最下面这个淡蓝色的部分是植物，我们叫做生产者，往上去蓝色愈来愈深，往上去是素食的动物，因为他是吃植物的，他是一级的消费者。再往上是杂食性的动物，他可以吃植物，也可以吃素食的动物，这是二级消费者。最后，上面是肉食性的动物，肉食性的动物当然是吃这些杂食性的动物，或者是素食的动物。据说最上面的那一层可能是人。我们就知道，人在整个生物界里面扮演的角色是非常不受欢迎的。我们来看，这个食物链从下到上，它的污染物的累积愈往上污染物愈深。我们看这个倒的三角形，这就是污染物累积的状况

。黄色的部分是污染物比较少的，愈往上颜色愈深，也就是污染物的程度也就愈深，也就是各类污染物的因子会随著各级食物链的提高而往上倍数的增加。我们就知道，如果人处於食物链的最上层，他吸收到的污染物也会是最高的。所以您想居於食物链的最上层吗？我想有智慧的人一定不愿意做这样的事情，我们可以选择居於食物链的第二层，我们可以成为素食的生物，我们可以吃素，我们所吸收的污染物将会非常的低。

这个投影片是藉由DDT来跟我们探讨刚刚讲的生物性的累积、脂溶性化合物惊人的生物性累积。这里我们看到下面这里，水中DDT的浓度是 10^{-7} ppm，经由小鱼，大鱼，然后到食鱼的鸟类，居然可以把DDT的浓度浓缩到环境浓度的一千万倍。我们想这个浓度是非常惊人的，这就是生物性的累积。当我们了解生物性累积之后，我们再来探讨另外一个很有趣的话题。很多人曾经在讨论素食与非素食课题的时候通常会提出这样一个问题来，很多人会说，植物里面有农药，吃素的人直接就把农药吃进去了，这是不是也有危害？其实我们有了生物性累积的认知之后，我们自然而然对於这个问题就知道怎么样来因应，我们怎么样来面对这样的问题。

我们来看下面这张投影片，谁体内的农药比较多？科学家曾经针对三种人体内的农药残留来做考察，在图上我们看到，第一种是肉食者，第二个是蛋奶素食者，第三个是蔬菜素食者，也就是严格的素食者，他不吃鸡蛋、不喝牛奶，中间这个吃鸡蛋、喝牛奶，但是不吃其他的肉品。这三种人把他找过来，取这三种人血液的样本，抽血，抽血之后用化学分析仪器，非常精密的化学分析仪器质谱仪，来分析他体内农药残留的浓度。一分析的结果，科学家吓了一跳，肉食者、蛋奶素食者、跟蔬菜素食者应该谁的体内农药会最多？我们来看这个结果，居然是十五比五．五比一。也就是说，肉食者

（吃肉的人）他血液里面农药的残留居然是吃素的，也就是严格素食者的十五倍。各位朋友，摄取动物性的膳食，不但得不到您所需要的完整营养，甚至於您会吃到更多的农药和污染物，为什么？因为生物性累积，这些生物性累积不会在食物链的过程当中消失掉，不会的。而我们看到，戴奥辛也好，多氯联苯也好，DDT也好，这都是加成的，不是单独来看的。因此，肉食所带来的这些问题，这些都是在烹调以后你看不出来的。如果我们只是针对色香味来做食物的判断，我们确实不可能得到健康的保障。所以各位朋友，这个实验我们一定要有所了解，我们才知道吃素本身对於我们的身体为什么帮助这么大。

我们再来看下面这个，美国食物当中农药残留的调查报告。这个报告里面，我们来看一下，在动物食品里面农药的残留非常惊人。大家看到，这个研究团队调查这些食物当中DDT、DDE、还有DDE的残留，他发现肉类、鱼类、家禽类，也就是最左手边的这个蓝色的柱状图，他发觉这个残留量与后面，我们来看一下，叶菜类、水果类、豆类、谷类、根茎类、还有马铃薯，这些植物性的食品比较起来，我们来看一下，高出的倍数，从七、八倍到一、二百倍不等。乳制品，你看第二个蓝色的柱状图，也很高，牛奶、羊奶里面，这些乳制品也很多。油里面也是比较高的。所以在这张投影片里面，我们更加了解到，肉制品、奶制品农药的残留确实比起蔬菜不知道高出多少倍。这个问题希望给大家也做个参考。

乳制品还有一个问题，就是它的抗生素的超标不容忽视。这个投影片上面我们看到，抗生素在牛奶里面的超标通常会让对抗生素过敏者出现过敏反应，我们就知道它里面的抗生素已经超标多少。长期饮用如同滥用抗生素，会让人产生抗药性，对人体的健康有非常大的伤害。因为我们知道，养这些乳牛，我们也怕它生病，就可

能需要加一些抗菌素，这些东西也会残留在牛奶里面、奶制品里面。牛奶里面、奶制品里面我们除了考虑到这些农药、杀虫剂的残留之外，还要考虑到抗生素的残留，这是很多研究已经都非常清楚的告诉我们。

肉食伴随著什么问题？我们来看这个投影片，肉食还伴随著抗生素滥用的问题，这我们在前面已经跟大家或多或少都讨论过。肉品抗生素的滥用残留的问题历来都有所耳闻。我们看到养鸡场里面养的鸡这么多，三、四万只，有的甚至於可以到七、八万只，为了避免这些鸡只生病，最直接的方法就是在它的饲料里面加入这些抗生素，这样的过程，对於抗生素的残留来讲，确实不太容易避免。所以抗生素的滥用成为养殖业的一个非常重要的一个隐忧。下面我们来看肉食还伴随什么样的问题？还伴随荷尔蒙、生长素残留的这些问题。

我们看投影片上面讲，鸡的寿命大概是七年左右，而有的养殖只有六周，六七四十二，四十二天。事实上，有一回我们在讲座里面讲到四十二天，有朋友告诉我这个数字已经落伍了，现在很多二十八天就已经可以食用了。一只鸡的寿命是七年，结果现在二十八天就可以吃了。我们前面也跟大家做这样的报告，如果大家到外面去购买很多的炸鸡，我们回来试试看，比较看看它骨头的结构。还有，不要加那些调味料，你吃吃看，有没有鸡的味道？这是一些朋友跟我分享的，我们素食已经好几年了，所以我不太清楚，但是很多的朋友告诉我，没有鸡的味道，不像是土鸡的状况。它好吃，好吃在哪里？调味料、烹调的方式，但是这些方式通常也是不健康的，带来身体很大的隐忧，这是我们需要了解的。

投影片上面告诉我们，生长素的滥用通常会造成儿童第二性徵的提早，这我们前面也说到，性别的错乱、还有各种潜在疾病的

增加、以及寿命的减短等等，这是肉食伴随的另外一个问题。再来，肉食还伴随什么问题？肉品添加物残留的问题。为了保持这些肉品的鲜红、肉质的颜色，很多的状况之下会加入保色剂还有防腐剂。我们看，还有些鱼货，为了让这些鱼表面上看起来很新鲜，也加入了很多化学的物质。所以我们看到为什么有些鱼的眼睛已经很混浊，可是外表的颜色还那样的新鲜？这都是化学物质添加物所提供的反应。所以下面告诉我们，长期吃这些食品添加剂，累积在我们身体当中，就会增加肝、肾的负担，甚至於最后导致癌症。

长期吃肉又会伴随什么样的问题？这张投影片告诉我们，动物也有情绪的问题。我们可以想像到，一只鸡长年的被关在笼子里面，一只猪长年的被豢养在那么狭小的连翻身都没有办法翻身的一个空间里面，再来，牛一样被豢养在没有办法自由自在行走的环境里面。我们从图上就可以看到，这些拥挤、狭小、肮脏、不见天日的这种饲养方式，请问各位朋友，这些动物快乐吗？这些动物不快乐，非常痛苦的情况之下，它的体质健康吗？它会有健康的身体吗？我们晓得，其实这些答案都可能是否定的。这些鸡只、这些猪、这些牛被豢养在那么狭小的空间，它的情绪、它的压抑很大，所以往往在它的体内有非常多的疾病。我们看到很多科学性的报导我们都吓了一跳，很多的动物是有癌症的，这我们没有办法看出来。很多的动物身体里面有很多的寄生虫，还有肉质本身里面问题都很多，这些都是跟它豢养的环境有莫大的关系。

因此，各位朋友，动物本身就含有很多的疾病还有寄生虫。不像过去农家豢养这些动物，是让它到处跑，那是非常健康的一个环境底下在饲养。没有这样的一个条件，因此动物体质本身也下降的非常严重。人类再拿这些生病的肉吃进去之后，我们的身体当然出问题。所以今天肉质的差异绝对不能跟过去二、三十年前，甚至於

更远的四、五十年前来做比较，那是不可同日而语的。所以很多人常常说，过去的人吃肉，也没有那么多的毛病，为什么现在人吃有这么多的毛病？第一个当然是数量上现在的人吃的比过去更多，另外一个非常重要的因素，就是这些动物的肉质饲养的方式，造成它体内疾病非常严重的状态。再加上抗生素、荷尔蒙、添加剂，这些都是过去所看不到的，因此这些复杂的因素我们都要去思考。所以下次我们在考虑买肉品的时候，这些问题，各位朋友，您一定要考虑进去。动物在被宰杀的过程当中，其实也会因为恐惧而分泌很多的毒素在肉品里面，这在科学的验证里面也已经发现了。这些毒素都对我们的身体相当的不利，我们如果只是想可能会从里面获取一些营养成分，而忽略到这些毒素的危害，确实这是不智的行为。

下面这张投影片，我们愿意跟大家来分享蛋鸡它的一生，让大家来了解一下怎么样饲养这些动物，这些饲养的方式又如何能够保证我们的健康。这张投影片里面告诉我们，蛋鸡的饲养是个严重的剥削，第一天雌鸡，因为生出来的时候要先做性别的分辨，雄的鸡，因为没有办法生蛋，肉质又比较不好吃，所以雄鸡第一天就被碾死。而雌的小鸡在没有任何麻醉的情况之下被剪掉嘴巴，我们叫喙，在没有麻醉的情况之下把喙剪掉。嘴巴剪掉之后，各位朋友，我们要晓得，这不是长痛跟短痛的问题，剪掉之后，虽然当时很痛苦，可是我们有没有思考过，这只鸡一生就要用残破的嘴巴来觅食，来吃东西。它在吃的时候会一边洒在外面一边吃进去，它要用这个残破的嘴巴来喝水，一边在外面，一边在里面。

为什么要把嘴巴剪掉？就是因为在养蛋鸡的过程，每只鸡的空间都很狭窄，它是并排的，所以怕鸡跟鸡之间，因为安全距离很短，所以怕两只鸡打架然后啄伤对方，因为这个考虑，所以就把它嘴巴给剪掉，这是一个状况。到十四周的时候进行第二次的去喙，

因为十四周之后嘴巴又会长出一点出来，然后它又要忍受第二次剪掉嘴巴的状况。到十六周的时候，鸡慢慢长大了，就把它们放到极为拥挤的笼子里面，终生没有办法把翅膀展开。这么拥挤的情况，环境非常的恶劣，许多的鸡只严重的贫血，甚至於眼睛瞎掉。为什么眼睛会瞎掉？因为饲养的环境的粪便会形成一些化学物质上升，然后在这么高浓度的刺激物底下，眼睛就被刺瞎了，就在这些刺激物不断的刺激眼睛的过程当中，很多的鸡只眼睛就瞎了。我们看投影片上面，这只鸡的眼睛肿得很大，我们就知道这是一只瞎眼的鸡只。

它在这么痛苦的情况之下来产卵，我们来看一下，到了一年的时候，为了提高第二年鸡只的产率，必须强制鸡只饥饿四到二周，让它的体重下降百分之三十，引起脱毛。我们看到投影片右下方这只鸡，我们看到它的鸡毛全部脱光光了。在什么底下会脱毛？饥饿的情况。为什么要让它饥饿？因为饲养的过程当中不希望这只鸡把养分分散到它的鸡毛里面，要集中所有的养分让这只鸡下蛋，所以让它所有的毛脱光。经过饥饿二到四周的情况之下，把它的毛全部脱光，整只鸡体重下降百分之三十。剥削鸡只，只是为了提高它的产率，逼它下很多的蛋，这是第一年。到了第二年，将近两年的时候，因为鸡只的产率已经没有办法再提升了，它已经被剥削得太厉害了，养殖的情况之下，他在计算它的产率跟它吃的饲料，已经没有办法再赚钱了，所以一只鸡被剥削了两年之后，最后被送入屠宰场。这只鸡已经非常的脆弱了，它的肉质也不是非常的鲜美，怎么办？把它做成鸡肉汤、做成鸡肉罐头，做成一些副产品等等的这些东西。

各位朋友，这就是蛋鸡的一生。而它下出来的蛋能够健康吗？而这个蛋鸡，为了我们要采收鸡蛋的方便，它的笼子十五度的。

为什么要十五度？因为倾斜的这个度数，它下蛋之后这个蛋会自动的滚下去，方便采蛋。但是十五度角的倾斜，我们有没有想过，一只鸡要终生的站在倾斜十五度的地方，它很痛苦！各位朋友，这样的鸡产下来的鸡蛋，再加上抗生素，再加上它情绪的痛苦，再加上鸡在产卵的时候，生殖的地方有这么多细菌的污染，这个鸡蛋排出来之后，我们在电子显微镜下去看，你会看到有非常多大肠杆菌的污染。这都是鸡蛋所带来的副作用，但是有多少人了解？所以工业的养殖其实并没有给我们带来太多的好处，它的好处都是很短暂的，而且都是很表面的，我们必须深入的思考。至於说土鸡所生的蛋，确实它的问题就比较少，但是仍然不可以过量，过量胆固醇的部分也是一个问题。

再来，我们来看下面这张投影片，这是养鸡场的一个环境，大家可以看到，非常的拥挤，蛋鸡挤在一块。这样的环境，让大家了解之后，就知道其实它并不是一个可以产出健康鸡蛋的环境。我们听到这么多负面的，大家也不要感觉到忧心忡忡，因为我们可以选择，我们可以选择不吃，可以选择远离，我们可以选择用其他的方法来清除我们体内的这些污染，这是我们可以做得到的。所以下面这张投影片告诉我们怎么清除体内的污染。您可以选择生吃蔬菜，例如红萝卜，它可以跟汞结合排出体外，菌类的食物，像黑木耳，它有清洁血液的功能，还有解毒的功能，我们可以食用，像这些菌类都是很好的。再来，海藻类，像海带、海菜、昆布这些，都有抗辐射的效果。现代人常接近电脑，每天都在电脑前工作，这些海带、海菜类的就建议大家一定要多吃。再来，豆类的汤可以帮助我们排泄这些毒素，像绿豆汤，它可以解毒。这都是很好的饮品，我们不需要去买有害的这些含糖的饮料，不需要，我们可以自己在夏天的时候熬绿豆汤，加一点红糖或者是糖蜜，非常好的营养食品

，而且也很可口，非常的健康。

下一张投影片告诉我们，菠菜含铁质、叶酸，可以预防心脏的疾病。绿茶可以预防各种癌症还有心脏病，包括胃癌、食道癌、肝癌、皮肤癌，这些都已经有了临床上的一些研究来支持绿茶确实有益于这些癌症的预防。下一张投影片我们看到，我们可以吃花椰菜来预防癌症，花椰菜的胡萝卜素非常的多。因为不同的地方它的称呼不太一样，但是我们可以看图片了解，有的地方叫菜花，有的地方叫花椰菜，不一样。它可以抗乳腺癌、胃癌、直肠癌，这是一个很好的食物。再来，燕麦对于老人很好，因为它可以降低高血压、胆固醇，预防大肠癌、心脏病等等。下面我们看到，果仁含有很多的维他命E，可以降低胆固醇。所以这些坚果类的食物希望大家能多吃，为什么？因为它里面含有的不饱和脂肪酸吃到我们体内当中，经过代谢，产生出来的代谢产物跟深海鱼油是一模一样的。您不必冒生命的危险去吃深海鱼油，不需要的，因为有很多的污染，我们前面说过了，戴奥辛的超标等等，吃这些坚果类你一样可以得到这些必须的脂肪酸，何乐而不为？也更加的安全。蕃茄里面含抗氧化的茄红素及丰富的维生素C，可以预防前列腺癌跟消化系统的癌症。

再来我们要告诉大家怎么吃出健康的素食。很多人认为吃素不健康，为什么？因为他看到很多吃素的人并没有很健康，而且也生了很多的病。各位朋友，这不是因为天然的素食本身不健康，不是的，而是吃素也需要有学问，不是说吃素就健康，不是的。像我们前面讲到的，精制的碳水化合物，你看这也是素的，这些蛋糕、饼干，这也是素的，但是它不健康，它的危害可能跟动物性的蛋白质差不多。糖、白糖、白米、白面，这都是素的，但是它并不健康。很多含糖的饮料，这也是素的，但是它对身体的伤害都很大，它会

引起酸性的体质。很多的加工食品，虽然是素的，它会引起低钾高钠的体质。所以我们要很客观的去评论这件事情。所以我们现在讲健康的素食，指的是天然或者是很少经过人工加工的粗粮，我们指的是这个，要健康一定要吃这个。

怎么吃出健康的素食？我们看这里，第一个，不可以太油，烹调不可以过度。可是很遗憾的，我们在很多的餐馆里面我们点素菜，厨师通常都会炒得很油，这是不健康的。为什么他会炒得这么油？因为我们喜欢吃，他也是迎合客人的口味。所以我们呼吁尽量减少外卖，不要到餐馆里面去吃，我们自己煮，我们就可以煮得很清淡，这是第一个，烹调不要过度。再来第二个，清淡为主，糖、盐这些不要放太重，味精可以完全不用放。我们在家里自己煮都不需要这个东西，反而可以吃出食物的原味，滋味愈淡薄愈好，愈健康。再来，蛋白质的摄取量不能够太高，就是豆类不要吃太多，除非是成长中的孩子，他在长身体，老年人还有成年人就不一定要太高。再来，要从坚果类来获取天然的不饱和脂肪酸，这是我们前面说过的，它跟深海鱼油的结构是一模一样的，一样的东西。不宜吃加工的素料，素鸡、素鸭、素鹅、素鱼这些东西我们少吃，为什么？因为它添加剂比较多，这些人工的添加剂很多，钠的含量也很高，这个我们也少用。再来，叶菜类、芽菜类、根茎类要均衡的摄取，不要偏食，不要听人家讲芽菜类很好，就一直吃这个，不要，我们平均。最后，必须要考虑季节性的、还有地域性的问题，吃当地、当季的食物，不要吃进口的食物。

所以这张投影片我们看到，进口的食物有什么缺点？从一九九〇年到二〇〇三年，全世界海运货物从十亿吨增加到七十亿吨，这么多的多，海运当中的二氧化碳排放是空运的二倍。所以选择当地、当季的食物，不但符合我们生理的需求，也可以降低运输跟冷藏所

消耗的能源，对于温室效应是有降低的作用。再来，一九九〇年到二〇〇三年航空空运的里程数全世界增加了百分之八十，而飞机会产生百分之八十世界温室效应的气体，这些都是告诉我们要不要吃进口的东西。所以我们呼吁我们要感恩、珍惜盘中的食物，每一餐食物都经过上百到上千公里的运送才抵达餐盘。四十公吨的货车运送一趟食物所排出的温室效应的气体，可能相当一个人整年所排放的量。再来，买多少，吃多少，煮多少，点多少，厨房里面的厨余占我们吃的食物的百分之三十，你看，很可怕的。而收到冰箱里面的东西，百分之八十会被丢弃，而这些东西我们可以看到，种植的时候要花大量的能量，烹调的时候也要能量，垃圾处理的时候也要能量，运输的时候也要能量，你看，这些能量统统都白费了，我们怎么忍心让它消耗掉？所以唯一的办法就是减量，减量减量再减量，这是我们提出来的呼吁。不要有厨余，把厨余减到最低。最后我们来看，人畜共通的传染病也是非常严重的，像狂牛病，我们看到，这是人畜共通的疾病，像朊毒体，这个怎么杀都杀不死，我们看到，也是非常严重的。再来，禽流感，每年都在通报的禽流感也是很严重的一个问题。

各位朋友，请唤起人类的爱心。我们看到，这么多的污染、温室效应，我们正在跟时间赛跑。我们希望呼吁，从我们的饮食开始改变，来影响我们周遭的人走到更健康的饮食观里面。印第安的酋长曾经给我们这样的一个呼吁，他说只有等到最后一棵树被砍掉了，最后一条河被污染了，最后一尾鱼被捕食了，人类才会发现原来金钱并不能充饥。然而我们看到改变饮食习惯对我们有什么影响？第一个，森林增加了，污染减少了，水资源更丰富了。一个健康的森林远比饲养一大堆家畜更有意义。而改变饮食习惯将对我们有什么影响？第一个，倒入河中的化学品减少了，癌症、中风、糖尿病

、肥胖症减少了，而停止动物性的脂肪在我们血液当中流动，这些牲畜将会感谢我们，我们的子孙也将会感谢我们。

各位朋友，这个讲座的最后我们来看看这张图片，这个森林，我们凝视这个森林。大自然不是一件商品，它不是一个可以不计任何后果，任意榨取，却不尝试著去了解的东西。相反的，在共通的生命网络当中，我们是大自然的一部分，我们的生命由它而来，珍惜大自然就是珍惜我们自己。当我们真正的感恩，并关怀大自然的时候，我们的生命才有意义，这是我们需要去思考的问题。经过这十几个小时健康的讲座之后，各位朋友，我们需要做什么？下一步我们需要您来播种，告诉您周遭的每个人，让我们素食就从今天开始起航！很感谢各位朋友的收看，希望这个讲座能够带给大家更美满的生活。如果有讲的不对的地方，还有任何需要修正的地方，我们也希望各位朋友不吝给我们指正。谢谢大家。