

尊敬的各位朋友，大家好。上一节跟大家分享到，饮食与儿童发育的问题，我们谈到因为现代饮食结构的重大改变，和牲畜饲养的模式有很大的改变，都造成了我们下一代健康非常大的隐忧。尤其是青春期在这一百多年来，提前了四到五岁，青春期的提前对人类的寿命，是非常大的影响。而在青春期提前的生理反应里面，因为也牵涉到很多生理状况的，这些巨大的变化，连带的也让身体很多的疾病，因此而跑出来，这是我们在前面看到的。所以下面我们再继续来探讨，儿童是否适合吃素的问题。这张投影片告诉我们，确实在很多的研究报告里面，发现动物性蛋白质摄取，确实跟身材的高大、壮硕有明显的关系。也就是说，现在的科学家已经发现到，没有错，现代人也许长得比较高，比较高大、比较壮硕，这跟吃很多的动物性蛋白质，确实是有关系的。可是问题是我们来看，这一个高大壮硕的外表之下，必须要让我们付出身体健康的代价。

因为这些动物性的蛋白质，动物性的脂肪，对我们生理的改变、生理的伤害，都是我们显而易见的。然而能不能两全其美？能不能兼顾身体的高大壮硕，又让我们身体不要付出这么多的代价？不可能做到？答案是可以的。下面我们来看，坎贝尔教授在「中国健康调查报告」里面，很清楚的告诉我们，身体的成长与蛋白质摄入有关。而且蛋白质的摄入，是指总蛋白的摄入，总蛋白里面包括植物性蛋白跟动物性蛋白。而坎贝尔教授告诉我们，吃植物性蛋白它让身体成长，长得很高的效力，跟动物性的蛋白效力是一模一样的，但是它没有动物性蛋白的副作用。所以，各位朋友，我们只要是在儿童成长的时期当中，多补充植物性蛋白质，豆类的东西让他可

以多吃一点。这样儿童自然可以在他长身体的过程当中，得到充分的植物性蛋白质的补充，而长得比较高，这是可以做得到的。但是在青春期过后，人的成长到某个阶段稳定之后，蛋白质的摄取就建议不要那么的高。因为它是有上限，任何东西都不能太过。

我们看到儿童适合吃素，再来老人适合吃素吗？其实老人也是适合吃素的。我们来看这张投影片，投影片上面我们看到这位老人，她是著名新加坡的国宝许哲女士，这位女士今年已经一百一十一岁。一百一十一岁的高龄，她仍然认为自己是个年轻人。而这位许哲女士她的传奇故事，我相信很多的朋友应该都有听过。我们也可以上网站去搜寻这位女士，这位年轻的老人，她的事迹很受启发，这位老人她是个终身的素食者。曾经有朋友问到她说，您的养生之道是什么？为什么您可以在一百多岁的高龄，还没有退休，每天还在照顾很多七、八十岁的，比您年轻三十几岁的老人？许哲女士她回答很简单，就是开心加素食，开心加素食是我健康的秘诀。各位朋友，这位一百一十一岁的年轻老人，她每天都还可以不用人来服侍，很健康的自己处理自己的生活。她还可以做非常好的瑜伽运动，去照顾很多老人院的需要照顾的老人。她每天都在付出她自己，都在帮助别人，所以她很开心。她讲开心是帮助别人，不断的去看到别人的需要，她很开心。

我们也晓得，在我们的生活经验当中，一个「仰不愧於天，俯不忤於人」的人，是最开心的。另外素食，也是她长寿的另外一个秘诀，这个老人十分的特别。很多人觉得吃素不好，吃素不营养、吃素不健康。但是看到这个老人的故事之后，我们感觉到这个说法，都是没有根据的。因为许哲女士在她妈妈的肚子里面，她就开始吃素，什么意思？她是个胎里素。许哲女士的母亲也是位素食者，所以她在怀许哲女士的时候，就已经是素食，这也告诉我们，孕妇

也适合吃素。她怀下来的孩子，生下来之后不但很健康，而且你看活到一百多岁。所以当她出生之后，由於她的身体非常的干净，没有接受肉食的这些污染，这些毒素的污染，所以她的身体，没有办法接受肉食的进食。她只要一吃到有肉的东西，她就会吐出来，因为她的身体太干净了，她感受到肉食这些毒素的入侵，她的消化系统会非常的不舒服，这是正常的现象。

反而我们现在觉得肉食的味道很好，很可口、很美味，事实上是我们的消化系统，已经没有分辨好坏食物的能力了，丧失这个能力，被麻痹了，五味令人口爽，已经麻痹了。因此，各位朋友，我们一定要非常冷静，我们现在的消化系统，已经处於一种非常麻痹，而且十分不健全的状态，它的灵敏度不够，它没有办法感受到食物的好坏。但是许哲女士由於她是胎里素，所以她有这样干净的身体。而我们看许哲女士，她的不管是精神、面貌，还有她的整个疾病的病史，我们都看到她不生病，而且永远年轻，她的皮肤非常的光滑，没有老态，完全没有老态。除了她有一头的白头发之外，她其实是没有老态的，而前几年，我们又听说，她长出了黑色的头发。所以各位朋友，老人适合吃素吗？当然适合。不是只有老人适合，其实人的一生都适合吃素，不管你在哪个年龄层，你都适合吃素。

因为许哲女士的故事，给我们非常好的信心。她不吃这些精制的食物，她所摄取的素食，都是属於没有经过加工的粗粮，这是她健康的很重要的因素。再加上她每天帮助别人，很开心的帮助别人，她没有想到自己。很多人都问她说，你都照顾别人，那谁照顾你？她说我不需要人家照顾，天会照顾我。这么样乐观，这么样无私的心境，再配合素食的生活饮食状态，造就了她一百多岁没有老态。各位朋友，这给我们很大的启发，我相信追求健康的人，应该也

能够有这样的信心，开始来改善我们的饮食。

下面这个投影片告诉我们，老人适合吃素吗？是的。在另外有个地方，有个长寿村也给我们做了很好的典范。在巴基斯坦有个地方叫罕萨，罕萨这个地方，是现在全球很知名的长寿村，这里的居民都是终身吃素的。因为环境的关系，他们很难饲养牲畜，所以这里的食物结构，自然而然就以素食为主。而很多的专家到罕萨这个地方去做考察，发现这个地方没有医院，不需要医院，因为生病的状态几乎看不到。而在这里，在地里面工作的，所谓的看起来还像中年人的这些居民，其实都已经七、八十岁了。而在当地一百多岁的老人，比比皆是，非常的多，没有什么好觉得奇怪的。而且更重要的是，这些一百多岁的老人，都很健康的活著，而不是躺在病床上，而不是没有生活能力，不是的。他们都非常健康的活著，都能够有自理的能力，而且头脑非常的清楚。

各位朋友，我们一定要相信，健康的蔬食只会让我们更健康；而肉食，会让我们的身体遭遇很多疾病的伤害。我曾经到一个很偏僻的乡下，看到当地的居民在地里面种地，很辛苦。这个乡下也没有医院，我在闲聊的时候，曾经跟这些老人请教过，我说你们这个年纪，还这么健康的在地里面工作，你们是什么样的方式在做保养？他们告诉我，他们吃得很简单，都是以素食为主，肉食一年吃不上几次。这个村里面的老人，也都是很长寿的，而且不生病。那我就请教他们，为什么您不生病？结果有个老人他回答了，很有哲理的一句话，让我印象非常深刻，他回答我说，「我们村庄里面没有医院，你叫我怎么生病？」我听到之后觉得很惊讶，感觉到这个回答充满著哲理，没有医院你叫我怎么生病？各位朋友，我们现在的医院愈盖愈大，人是否愈来愈健康？然而我们前面说到，有个哲学家说，我们吃进去的食物，有多数的食物，一半以上的食物是为医

生而吃的，不是为自己而吃的。这个都有很深的道理。

我们看到了各阶层的人，各年龄层的人都适合吃素之后，我们再来看历史上，几个知名的人物他素食的经验。这张投影片我们看到，素食提升你精神的素养，这是印度的圣雄甘地，他是位素食者。甘地曾说，「一个民族的伟大和它道德的水平，可用其对待动物的态度来加以衡量。」圣雄甘地是一位人道主义者，他对人道的关怀，不仅体现在他对人的爱心，他还把他的爱心拓展到动物的身上。各位朋友，各位家长，我们要培养孩子对人道主义的关怀，其实从小就可以从他们对待小动物的，这些态度上我们来做引导。引导我们的孩子从小就尊重所有的生命，不是只有人，而是把他的尊重扩大到动物界，甚至到植物界，不随便去伤害任何一个生命。这可以提升我们下一代精神的素养。

下一个投影片我们看到，素食让您更为仁慈。这个照片上，我们看到的是非洲之父史怀哲先生。史怀哲先生曾经说到，「除非人类能将爱心延伸到所有的生物上，否则人类将永远无法找到和平。」他是个素食者，我们看到这么慈悲、这么仁慈的长者，他无私的为非洲的土著，来付出他一生的精力。这样的一个医生，他用他医学的专业，用他仁心仁术来为非洲大陆，在奉献牺牲的时候，他也力行素食这样的饮食习惯。而且从他的话语当中，他把和平的根源给找到了，和平，除非我们能把爱心延伸到所有的生物上。你看这个话语，让我们找到和平的根本，为什么人类的社会缺乏和平？因为我们没有把爱心拓展出去。

现在不要讲拓展到动物的身上、植物的身上，或者地球、矿物的身上。我们连人对人之间最基本的信赖、最基本的尊重，可能都不存在，世界会有和平吗？所以各位朋友，从餐桌上来找世界的和平，让我们远离肉食。让我们在精神、面貌上从肉食上来做远离，

来提升我们的精神、面貌。这些都是很根本的议题，当我们看到这些伟大的人物，他们所做出来的风范，我们就了解到，我们要培养下一代成为有人道主义关怀，有仁慈的胸怀，有这样远见的人物，饮食是非常重要的，而且非常简单的下手处。这我们从史怀哲先生的例子里面，我们也看到了。

下一个图片，我们看到素食让您头脑更加聪明，这是上个世纪非常伟大的科学家爱因斯坦。爱因斯坦是个素食者，他曾经说，「没有什么能比素食，更能改善人的健康，和增加人在地球上生存的机会。」这句话十分的有智慧，一个科学家的口吻，说出这样的话，更加令我们产生信心。素食可以提升人的健康，更重要的下面这句话，是它能够增加人在地球上生存的机会。各位朋友，人在地球上生存与否，和素食有什么关系？接下来我们就要跟大家探讨这样的问题。饮食习惯也跟环保有关吗？事实上是有关的，各位朋友，在我们饮食习惯，改变的这一百年来，我们发现整个地球的生态与环境，也在发生变化。首先我们看到投影片讲的，肉食的增加带来严重的环保问题。从一九六〇年到一九九〇年，全球肉品消耗量直线上升，增加了好几倍。到了现在二〇〇八年更是如此，肉品的增加是非常快速的，为什么会这么快？

我们看到，第一个愈来愈多的人，把汉堡当成正餐，第二个肉类已从配菜变成了主食。在我们祖父那一辈，离我们现在，并不是很远，我们从老人的口中得知，在他们那一辈，吃肉并不是那么容易的。在过年过节，可能才有比较丰盛的肉食可以享用，一般的时间是不吃的。曾几何时我们的饮食习惯当中，已经做了很重大的变革。现在可能我们到西餐厅里面点的西餐，它的主食就是一块很大的肉。这块肉的量在我们祖父那一辈，可能一个月或者是半年，都吃不到那么多的肉量，我们一餐就把它吃掉了。这样的饮食结构的

变化，跟对身体的冲击不说，更大的宏观的角度，我们要思考到这些肉是怎么来的？怎么有这么多的肉，突然的出现？这是从宏观的角度，我们应该去思考的。

再来，更让我们觉得很忧心的，是每天有大量的剩肉被倒到馊水桶里面去，我们吃不完就把它倒掉。而倒掉这么多肉，都跟濒临危险的环境，有密切的关联性。我们下面来跟大家做个详细的说明。这张投影片告诉我们，以美国为例，在一九九七年，这是十年前的一个数字，美国家畜的总量，大概是全美人口总量的四倍。看到这么多的牲畜，四倍人口的牲畜，被养在这片土地上，我们首先思考到的，第一个问题是什么？那就是动物的粪便的问题。家畜的粪便在一九九七年的时候，美国全国所有家畜的粪便加起来，一年产生十六亿吨的粪便，分给每个美国人，每个美国人可以得到六千磅的粪便。而这些粪便到底要往哪里倒？各位朋友，这是个问题！

在美国他们还做过这样的统计，美国牲畜所产生的排泄物，是全美国人民排泄物总和的二十倍。各位朋友，这么多排泄物最后往哪里去？动物会不会自己盖下水道？答案当然是否定的。我们看这张图片，动物不会自己盖下水道，牲畜的排泄物最后会渗到地下水里面去，污染我们的地下水，或者是到我们的河流里面去，污染我们的河川。第一个，造成我们的河川跟地下水、饮用水，被亚硝酸盐所污染，这是动物排泄物里面的一个分子。而亚硝酸盐各种代谢物，第一个它会致癌，再来，它的结构，会让我们的血红素降低携带氧气的能力，而造成婴儿的缺氧跟猝死。

下面我们来看，亚硝酸盐污染饮用水的状况，因为亚硝酸盐可以氧化血红素，降低氧气的携带量，所以它可能会造成蓝婴症。蓝婴症就是孕妇，她如果饮用太多亚硝酸盐污染的水，她肚子里的胎儿就会受到这样的影响。因为亚硝酸盐它没有办法，被我们的味觉

给分辨出来，它是无色无味的。饮下去之后，你也不晓得你饮的已经是个不好的水质。当喝进去之后，我们身体的血红素受到亚硝酸盐的氧化之后，降低了它吸氧量，妈妈肚子里面的胎儿，他自然而然就缺氧。缺氧之后你也不晓得，只有等到生产出来的时候，才看到这个婴儿他是发紫的状态，我们叫蓝婴症。为什么会发紫？因为缺氧。

因为我们知道大脑的发育，跟氧气提供是很有关联性的，往往造成这个孩子，他的神经系统跟大脑发育，受到非常大的影响，就会带来很多肢体上的残障，跟生理上的一些不幸，但是这是我们防不胜防的。最简单的方法，就是减少这些动物粪便的污染。蓝婴症它会造成血液缺氧，让嘴唇、手指的末梢会有发黑的现象，因为末梢，氧气没法提供供应到末梢。再来，亚硝酸盐也会透过哺乳，来进入到婴儿的体内，就是如果母体里面，有太多这种的亚硝酸盐的话，经过哺乳也会传给婴儿。成年人他的耐受力比较强，但是婴儿的耐受力却比较弱，往往会造成终身的遗憾。这是动物的排泄物污染水源的状况。

如果我们要去清除这些污染，我们看到这张投影片，清理一个水源的污染必须要花数亿的美金。所以各位朋友，很多的科学家已经提出这样的劝谏，就是在经过很多科学评估之后，他们发现动物的饲养，所产生的污染，并不亚於工业的污染，这是很多科学家已经提出的这样劝谏。那我们就了解到，其实慎重的去选择我们的饮食，也是在保护水源。当我们远离动物性的膳食，自然养的就减少了，养的数量减少了，我们的水源自然就被保护了。所以这是非常直接的效益。我们如何用我们一己的力量，来保护这个地球？很简单的从吃素开始。然而水源的保护，还衍生出非常多的议题。

我们看下面许多的地区，它的谷物并不是给人吃的。有百分之



八十的玉米、百分之九十的黄豆，跟百分之九十五的麦子都是做成饲料，因此还要消耗大量灌溉用水。刚刚我们提到，除动物的粪便污染水源，消耗了干净的饮水之外。饲养动物，我们还要拿非常多的谷物来饲养它，谷物的灌溉需不需要用水？需要，这也是饲养动物第二个消耗水源的来源。所以我们看到动物的饲养，已经有这两个消耗了。再看这些植物，作物的耕作过程当中，还要消耗更多的水。我们看这张投影片上面告诉我们，灌溉用水，这是全球的状况，灌溉用水占百分之七十的可用水的量，我们现在的状况。所以科学家观察到，灌溉造成世界上，主要的河流有百分之十的水，没有办法到达海洋。因为要灌溉这些谷物，灌溉完之后成长出来，不是给人吃的，是给动物去吃的，它就要花这么多的水。

再来，我们还看到什么？肉食要污染、消耗更多的水。科学家就统计生产一磅的牛肉，大概需要消耗五千加仑的用水。可是同样生产一磅的苹果，却只要四十九加仑；生产一磅的马铃薯，只要二十五加仑。也就是说，生产同样重量的苹果，它所使用的水，只是牛肉的百分之一；生产同样重量的马铃薯，所消耗的水是生产牛肉的二百分之一。各位朋友，当我们考虑到饮用水的消耗的因子，我们就要很冷静的来思考，同样产生这么多的谷物，这么多的水果跟蔬菜，为什么我们要花一百倍到两百倍的水，来得到肉食？这是我们要去考虑的问题。当我们考虑这些问题的时候，我们还要再深入的去看。这张投影片告诉我们，我们要去种植这么多的农作物，除了灌溉水之外，大量使用杀虫剂、化肥、除草剂，还会大规模的去污染地下水。你看现在已经有好几个来源，都在消耗饮用水。

下面我们看到投影片，这是飞机正在大量喷洒农药的状况，这些农药的使用，在现在也是非常的惊人的，这些都会随著时间的推移，污染到我们的水源。各位朋友，现在的农业隐藏著莫大的危机

，农药的使用超出我们想像的范围。大家看这张投影片，每年有二十二点七亿公斤，这是统计的杀虫剂排入大自然，二十二点七亿公斤。它不但造成昆虫和友善的微生物一起死亡，也让土地日益的贫瘠，土地不再肥沃。科学家发现农药让生产率降低三分之一，本来以为喷农药可以提高生产率，结果这几年，科学家也发现其实没有，正好相反，农药的使用让生产率降低三分之一。不但伤害野生动物，也伤害人类自己，不是只有吃有毒害，连我们穿的衣服都可能毒害地球。

这张投影片告诉我们，穿出永续无毒的环境。棉花田很多的种植，已经使用大量混合的肥料和农药，肥料跟农药它也会污染地下水、饮用水，不但毒害这些鸟类、海洋的哺乳动物，也伤害农人自己，以及他的下一代。所以我们为了要提倡健康的农业，我们呼吁不要再使用农药，不要再使用化肥，回归到我们传统的农业。这是我们从整个肉食的养殖业课题，回归到农业养殖这个问题，我们去观察，它是息息相关的，所以牵一发而动全身。我们需要大量的肉食就需要大量的养殖，养殖大量的家禽、家畜，面临到的不但是它的排泄物的污染，还有它需要这些作物的提供，又消耗了灌溉的水。再加上这些植物，想要让它很快速的生产出来，提供这些养殖业，他又想出了很多的办法。譬如说农药的使用、化肥的使用，再度的来污染环境，让我们的下一代，付出很大的代价。

这张投影片上面，我们看到环境的污染，谁获得了利益？在中国的卫生部统计的数字显示，二〇〇一到二〇〇六年出生的缺陷儿，全中国大陆高达八十到一百二十万，也就是平均每两分钟、两分多钟，就出生一个缺陷儿，而且将近有三千万个家庭，曾经生育过先天缺陷和残疾的儿童。这是我们在前面看到，每年有二十二点七亿公斤的农药，流到大自然里面，还有这些化肥，还有动物的粪便

污染，可能所带来的这些后遗症，这些都是我们看到的。从整个宏观的角度来看，我们是不是全体的人类，都应该来思考怎么样做，才能够让我们的下一代更健康。这个投影片告诉我们，全球化肥滥用的趋势，也看到了一九六〇年，预估到二〇二〇年化肥使用的趋势。我们可以看到在已开发的国家，将来的化肥使用趋势会慢慢的降低，但是开发中的国家是升高的，为什么？因为眼光太短浅。

纵观全球化肥使用的趋势，在上个世纪，到最近它的使用量，非常严重的，有滥用的情况。我们知道植物施化肥，就像是人吃吗啡一样，人在吃这些毒品的时候，他的剂量只会愈来愈增加，他不会愈来愈减少。因为上瘾之后，他对这些药物的依赖就愈来愈增加。化肥也是一样的，就像吃吗啡一样，你这一季第一次施化肥，感觉好像长得很好，可是这片土地已经被污染了。将来几个季度下来，长年下来，你的化肥必须要愈来愈多，植物的生长才会达到这样的水平，为什么？因为土地贫瘠了。所以整个的作物，在施化肥的过程当中，并没有得到好处。反而土地贫瘠之后，植物得不到适当的养分，它的抵抗力不够，所以就遭虫子，农药就要特别多。农业专家对这方面，现在慢慢清楚了。如果一个作物它能够非常均衡的摄取到营养的话，它不遭虫子。就跟人的生理健康一样，我们的体质要是健康的话，即使有病菌进去，病菌没有办法生存，我们生理是健康的。

可是各位朋友，植物也是一样的，我们大量的施化肥，这些化肥氮肥、磷肥、钾肥，它虽然对叶、果、茎的生长所需要的，可是我们忘了，不是只有这三种元素是植物所需要的，植物还需要一些微量的元素。在化肥大量的施用之后，这些元素可能慢慢都会流失掉，不见了，造成植物的营养不良。营养不良它就遭虫子，它抵抗力不够它就遭虫子，虫害就会非常的严重。这个状况就是个恶性的

循环，这个给电视机前面的朋友一些参考。我们呼吁传统的耕作，能够在我们这一代重新的复兴起来，不要再用化肥，不要再用农药。当我们改变这个工作习惯的时候，或许在短时间之内，我们生产的效果会降低，我们的生产量会降低。但是请大家要把眼光放远，如果我们坚持这样的传统耕作，不要出一年，不出一年土地得到休息，得到喘息，一年之后土地的生机恢复了，我们的产率跟产量会慢慢的提升。这点我们希望有志之士，或者是从事这一方面工作的朋友，能够一起来呼吁，一起来提倡，这是我们乐见其成的。这是化肥的问题。

下面这张投影片告诉我们，化肥跟有机肥我们来做比较。投影片上面告诉我们，要产出二十三万吨的氮肥，所需要的场所、资本，还有它的效益。在图片的中间，这是指工业的大量的生产，图片的右边是有机肥的小规模的生产，这叫农家肥。我们来看，用工业生产的方式产生二十三万吨的氮肥，需要的场所，是燃油或者是煤炭的肥料工厂，它需要这样子的工厂来生产。但是有机肥模式不一样，它需要二万六千一百五十个小的村落，这个小村落它就可以小规模的生产有机肥，产生二十三万吨的有机肥。而资本额，工业生产需要投入的资本额，是一亿四千万美金；而小规模有机肥，只需要一亿二千五百万美金。制造的职位，工业生产制造一千个职位；有机肥料的生产，可以制造十三万个工作的位置，提供这么多的工作的位置。

接下来，我们来看下面这里，产生二十三万吨工业的肥料，能源的消耗每年需要消耗一亿度的电。而有机肥则不需要消耗任何的电能，它只要自然的能量，就是太阳能，就足够了。产生的能量，刚刚是讲消耗的能量，以工业的生产来讲，消耗了一亿度的电，但是它产生的能量只花在哪里？只花在让作物成长这样的部分。可是

反过来我们看有机肥的生产，它没有消耗任何人工的电能，而它却又能够提供六十三亿度的电。结果两个一比较起来，我们可以看到哪个比较环保？当然是有机肥更环保，而且能提供我们很多电能的使用，像沼气这样子的发电。下面从污染的角度来看，工业生产会产生烟尘、噪音跟热污染；而有机肥的生产，则不会有任何的污染。在污染的降低的部分，工业生产没有办法降低任何的污染。而有机肥它能把生物的废物，它的本来有污染的这些废物，我们讲粪便把它转成有用的肥料，可以降低我们刚刚所讲的，那些地下水的污染。所以这是个非常好的方法。

而这张图片告诉我们，现在的河川受到这些氮、磷、钾，这些化肥的污染，很多的河川已经酸化。从上游这么多的污染汇集，然后流到了下游，而这些酸性的河川的污染，造成了蓝藻的污染。我们看到了这张投影片上面，这四张照片都是蓝藻的污染。酸性的河川造成了蓝藻的污染，而蓝藻的污染又造成河川优氧化的状况。河川的优氧化、蓝藻的污染，除了造成缺水之外，还造成生物大量的死亡。我们来看这张投影片，在第一个图片，我们看到酸性的这些物质流到海洋之后，慢慢的造成了藻类大量的繁殖。第二张图是藻类大量的繁殖之后，我们看到它就会跟鱼类来抢氧气的供应，最后让氧气全部被抢光光，鱼全部都死掉。这个蓝藻污染，或者是红藻污染的区域，一条鱼我们都看不到，在专业的名称里面，我们就叫它「死亡的区域」。所以我们从这个议题当中看到了现代农业，跟现代养殖业关联性之后，看到了环境受到无比大的伤害。怎么样来避免这些伤害？还是要从我们改变饮食习惯做起。时间的关系，我们这节课，先跟大家分享到这里，谢谢大家。