

# 低碳健康飲食新文化

## --感性、知性之旅



羅時鴻

英國牛津大學生理學 博士  
國防醫學院藥理學科 教授兼主任及所長

全國社會教育公益獎

全國好人好事代表八德獎

衛生福利部 中華藥典編修委員  
國立師範大學 身心成長發展社指導教授

shloh@ndmctsgh.edu.tw

## 城食森林 計畫緣起

重視氣候變遷恐造成食物安全危機，尋求解決未來面臨環境與糧食問題，臺中市政府自105年度起開始全面推動「城食森林」計畫，推廣以「當地工」、「當地料」進行都市耕作，以種植可食的植栽，代替花卉、草本植物，形成「種當季」、「吃在地」，過程中學習降低生產成本與食物里程、種植農作、珍惜資源及提升抗災恢復能力等技巧，並逐步響應低碳三生（即生活、生態、生產）。

利用都市的閒置空地、鄰里公園及屋頂或陽台等，用自然有機的方式種植各種新鮮蔬果，除了產出新鮮健康糧食的附加價值外，還產生社區營造、環境美學、社會照顧、環保節能、生態保育、食農教育等延伸效益。



2



訊息快報 關於我們 知識小百科 便民服務

相關連結 公開資訊 會員專區 管考系統



2017-04-24

台中高工蔬食日 食材校園農場自己種



2017-03-26

低碳音樂會，落實綠色生活



嘉義地區今年缺水情況近10年最嚴重仁義潭水庫驚見庫底泥土久旱龜裂。圖/嘉義市葉姓...

### 嘉義水情拉警報 仁義潭水庫庫底變草原

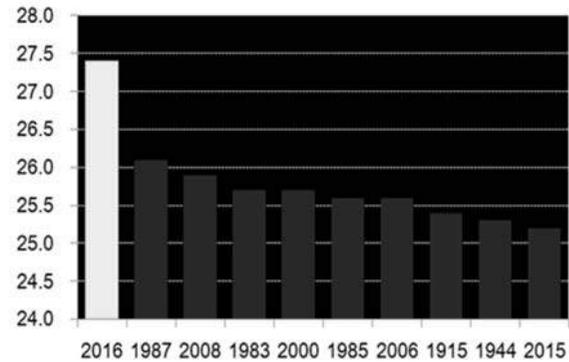
嘉義地區今年缺水情況近10年最嚴重仁義潭水庫驚見庫底泥土久旱龜裂。圖/嘉義市葉姓市民提供 2017-04-15



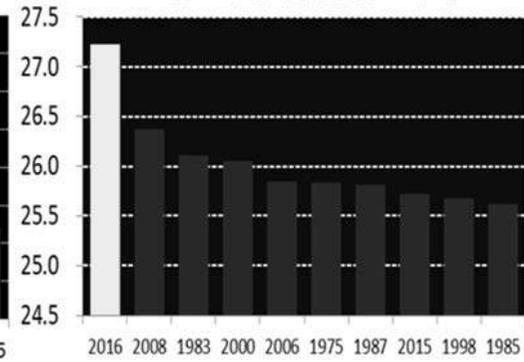
今天台北溫度看馬路就知幾度  
天氣有夠熱的！  
亮點在後方



台北10月均溫前10大

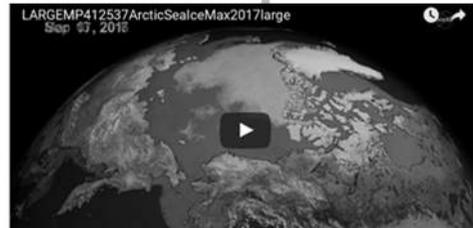


13站10月均溫前10大



### 暖化害的！北極海冰面積急速萎縮創40年新低

新頭殼 洪翠鍾  
發布時間：2017年3月24日 AM 9點52分



全球暖化趨勢影響，美國與歐洲科學家不約而同發現，北極洋海冰的覆蓋程度連續第3年創下歷史新低，約為550萬平方英里（約1400萬平方公里），與1981年到2010年的平均最大面積相比，減少了約47萬平方英里（約121.7萬平方公里）。

《紐約時報》報導，美國科羅拉多州研究機構國家冰雪數據中心（National Snow and Ice Data Center）主任賽雷澤（Mark Serreze）警告，「我們即將迎來完全沒有海冰覆蓋的夏季」。

### 掙扎中！冰川加速融化 北極熊命運譜哀歌



瘦得只剩「皮包骨」的雌性北極熊，而且後腳還受傷  
（圖片來源：Kerstin Langenberger Photography...）

# 地球暖化嚴重 海平面上升1公尺

新聞 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

<https://www.facebook.com/tvbsfb/videos/10153347428030933/>



【台灣醒報記者方家敏綜合報導】跨國政府氣候變遷專案小組 (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，海平面恐會升高將近1公尺。相較於2007年的報告，今年的研究明確指出，海平面上升的原因有



## 氣候變遷教皇也關心 首度發環保議題通諭

2015年06月19日 12:36 唐主任 / 綜合報導

### 教宗在美演講 提醒氣候變遷

黃譯萱 2015/09/24 15:56 點閱 1767 次

...過去幾十年海平面不斷上升、氣候暖化，而這氣候變遷是人為所造成的，必須由人類共同努力來解決，富裕的國家更該負起環境保護的重責。...

## 環保入基督教義 教宗方濟各：破壞環境是一種罪

環境資訊中心 作者蔡宜臻 | 環境資訊中心 - 2016年9月11日 下午11:27

...「全球暖化持續著。2015年是史上最熱的一年，2016年更熱。這導致乾旱、洪水、大火和極端氣候越來越多。氣候變遷也造成令人心碎的難民危機。世界的窮人，最不需要為氣候變遷負責的一群人，卻承受著氣候變遷的後果。」...

方濟各說。他呼籲將環境關懷加入七善事教義，在2016年徹底執行。

## 這是李奧納多狄卡皮歐六次入圍奧斯卡後首度獲獎

2016年02月29日



謝謝 謝謝大家

李奧納多得獎感言不只感謝誰，且重心全部用來提醒大家重視氣候變遷，李奧納多說，「我們只有一地球，不該把她視為理所當然，如同我不把今晚的成就視為理所當然。」...

「我得了這座獎，希望我們不能再拖延。我們要成為全球領袖的後盾，不為製造污染的大財團發聲，而是為了全人類、為了各地的原住民、為了數十億受到氣候變遷影響最鉅的人們、為了我們的下一代，也為了那些被利慾薰心的政治人物所矇蔽的人們。」

<http://vlog.xuite.net/play/NHdxT2pHLTI2MjYwMTYzLmZsdg==>



## <<阿凡達>>

1. 首部票房收入超過20億美元的電影  
~~
2. 獲得了9項奧斯卡獎提名，  
包括最佳影片獎  
和最佳導演獎。

## 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:已純素(Vegan)一年。

• 他說：如果你還吃肉，你就不是「環保人士」。

他勸所有愛好大自然的菁英們: 吃素、當「維根人」(Vegan)。  
人類吃肉，像全體夢遊走在一個懸崖上。



最佳男主角 Actor in a leading role  
(純素食者) 凱西艾佛列克 Casey Affleck  
《Manchester by the Sea 海邊的曼徹斯特》

最佳女主角 Actress in a leading role  
(純素食者) 艾瑪史東 Emma Stone  
《La La Land 樂來越愛你》

最佳男配角 Actor in a supporting role  
(偶而吃素) 馬赫夏拉阿里 Mahershala Ali  
《Moonlight 月光下的藍色男孩》

2017年03月

最佳男配角馬赫夏拉·阿里 Mahershala Ali 《月光下的藍色男孩》在知名雜誌 WebMD 表示時常會一整個月吃素，來維持健康~

多奧斯卡頒獎典禮後的晚宴餐點，都是由名廚沃夫甘·帕克 Wolfgang Puck 的餐飲集團包辦。而今年會提供令人驚艷且口水直流的蔬食餐點，讓吃素的明星們能夠大快朵頤~



© A24 Moonlight, Mahershala Ali



© Lamar Movie/ABC/Universal

WORLDPOST 02/22/2017 08:59 pm ET

## German Environment Minister Bans Meat At Official Functions

2017年02月22日

The decision, prompted by climate concerns, unleashed a beefy backlash.



By Dominique Mosbergen

### 德國環境部長禁止部內官方活動餐點有肉類



Currywurst, a German dish of fried pork and sauce, won't be served at functions hosted by Germany's environment ministry. The ministry recently announced a ban on all meat and fish products at official events.

MEET YOUR MOBILE DEVICES' NEW *Best* FRIENDS

Top rated apps available on all devices.

GO NOW

movefone  
engedge  
TE  
On

AdChoices

#### TRENDING

Model Who Dangled From Dubai Skyscraper Says She Should Be



# 再不提供素食餐，就犯法！ 葡萄牙最新立法！

再不提供素食餐，就犯法！葡萄牙最新立法！ 2016-03-16

葡萄牙最新通過的法律規定，在未來的6個月內，所有學校、大學、醫院、監獄和其他公共建築的食堂/餐廳，必須提供不含動物製品的餐飲選擇，即純素的食物。

<http://www.thehealthdaily.org/node/72891#1455>

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 ~



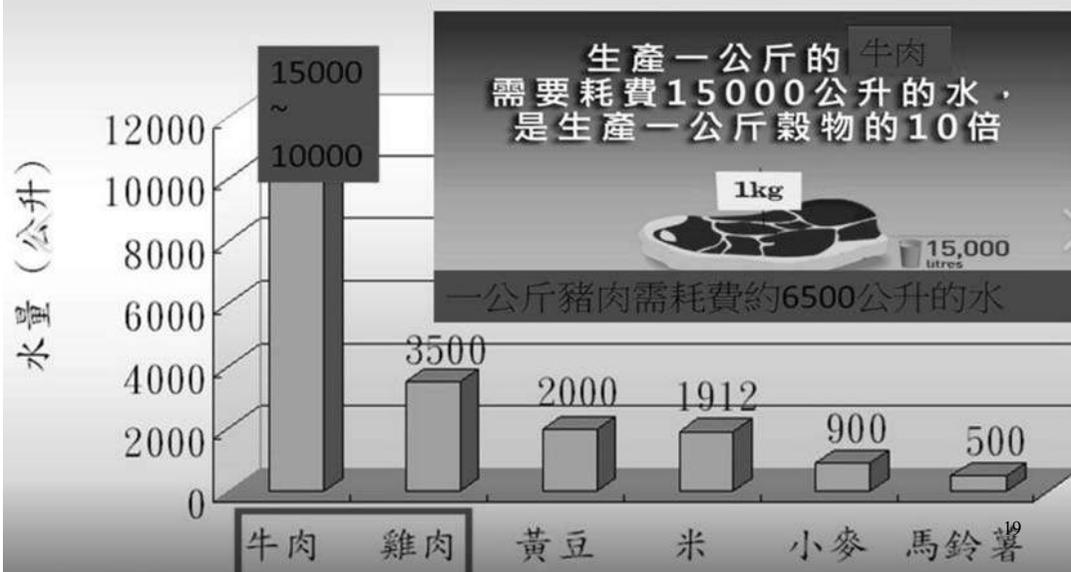
- (1) 熱帶雨林消失
- (2) 土地沙漠化
- (3) 生態浩劫
- (4) 糧食短缺
- (5) 水源消耗與污染
- (6) 酸雨不斷
- (7) 能源耗損
- (8) 溫室氣體...

資料來源：NASA、環境資訊中心、天下雜誌369期

Albert Loh 貼文的照片

在動態時報相片相簿中

## 生產1公斤食物所需耗水量



## 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；非特定場合不穿西裝領帶；冷氣控溫26-28°C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**  
將傳統藍絲燈泡逐步改為省電燈泡，以淋浴代替洗澡，省水、省電、省水又省錢
- 綠色採購看標章**  
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
- 鐵馬步行兼保健**  
多走樓梯、少坐電梯；上班外出常騎鐵馬；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；減少一人開車騎機車次數；每週至少一天不開車
- 選車用車助減碳**  
選用油氣雙燃料、油電混合或電動車與動力機具；養成停車就熄火習慣
- 多吃蔬食少吃肉**  
愛用當地食材；每週一天或每日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排量
- 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
- 借用資源顧地球**  
雙面用紙、選用再生紙、省水龍頭及馬桶、不用過度包裝商品、回收資源

## 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



## 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

8+1 0



## 時尚蔬活



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

## 健康蔬食 食尚新風潮

2013年08月16日



52



## 時尚蔬活

8+1 5

蘋果日報

成為首頁

動新聞 | 爽報 | 經



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



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



孫儷 (演員)

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。

一顆善良的心，可以讓人由內而外散發出溫暖的光芒，溫暖自己也溫暖身邊的人。

吃素的名人(一)

## 吃素的名人

保羅·麥卡尼 (披頭四合唱團成員)  
Paul McCartney

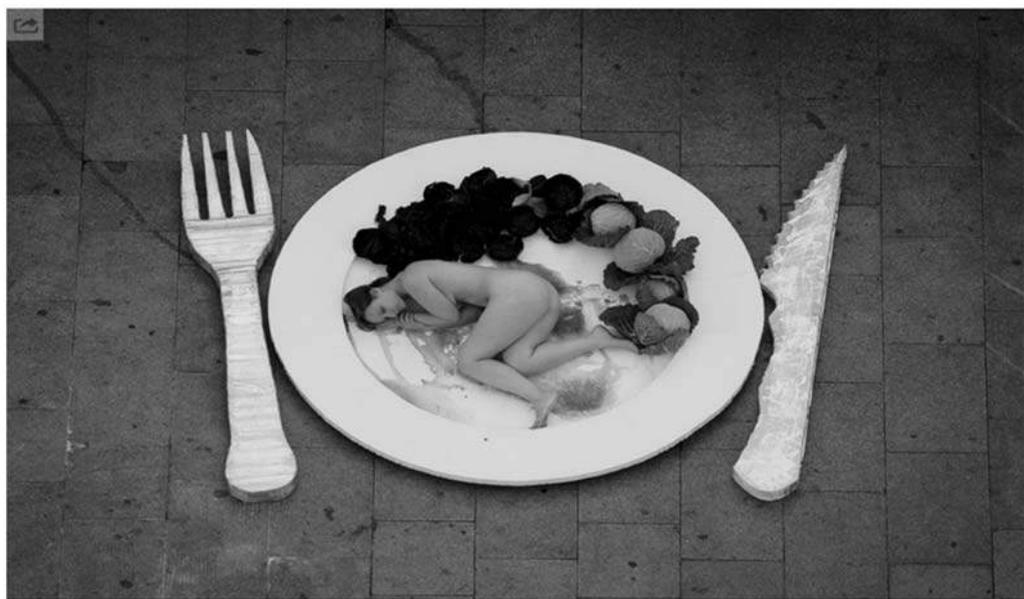
如果屠宰場有玻璃牆的話，大家就會開始吃素了。

知道我們沒有造成動物受苦，可以讓自己好過些，也會讓動物好過些。

26



動物福利倡議者將自己包裝成賣場架上的冷藏肉食，提醒大眾畜牧產業鏈背後的环境危機。圖 / 路透社



到底多少肉食是可被接受、是地球的生態所能承載的？圖為巴塞隆納拒吃肉食的倡議活動。圖 / 法新社

1

## 低碳蔬食

如何吃的健康又環保

## 健康 & 飲食的真相



# 台灣 -- 美食亡國 「食」在不安

- 瘦肉精牛肉 (2011/1)、
- 塑化劑 (2011/5)、
- 毒澱粉 (2013/5)、
- 不發霉、含香精的麵包 (2013/8)
- 黑心醬油、沙拉油 (2013/10)
- 餿水油危機 (2014/09)

高雄查獲兩萬公斤逾期黑心鴨 來自屏東

2016-02-06

上次是黑心鴨 這次是黑心雞!  
屏檢調查獲黑心冷凍雞 南台鄉親恐吃下肚

2016-02-20

檢調人員查獲冷凍庫逾期產品總計1246箱，並封存18690公斤。(許智鈞翻攝)

屏東食安再出包，冷凍雞肉改日期民眾吃下肚！18日屏東縣政府衛生局會同檢調單位，查獲屏東長治不肖食品商國興鮮公司，涉嫌竄改逾期冷凍雞肉日期、衛生合格等標籤後，販賣到嘉義以南餐廳、市場，現場查獲黑心肉18690公斤，檢調正追查下游流向。

過期冷凍肉品被改標？中市封存逾1萬公斤肉品

2017-05-05

過期冷凍肉品被改標？台中市衛生局日前接獲民眾檢舉，清水區力勤農產公司涉嫌在逾期食品改標販售，到場稽查，共查獲無標示冷凍去骨豬肉1674箱(6公斤/箱)、剪掉標籤冷凍豬腸333箱(6.8公斤/箱)，以及逾期冷凍雞腿220箱(15公斤/箱)，共計1萬5608.4公斤，當場封存不得出

# 台灣 -- 美食亡國 「食」在不安

→ 餐桌上的危機



每年約有800萬噸塑膠流入海洋，化作50兆件的塑膠碎片，再因風化或日曬碎裂成數百或上千的塑膠微粒。

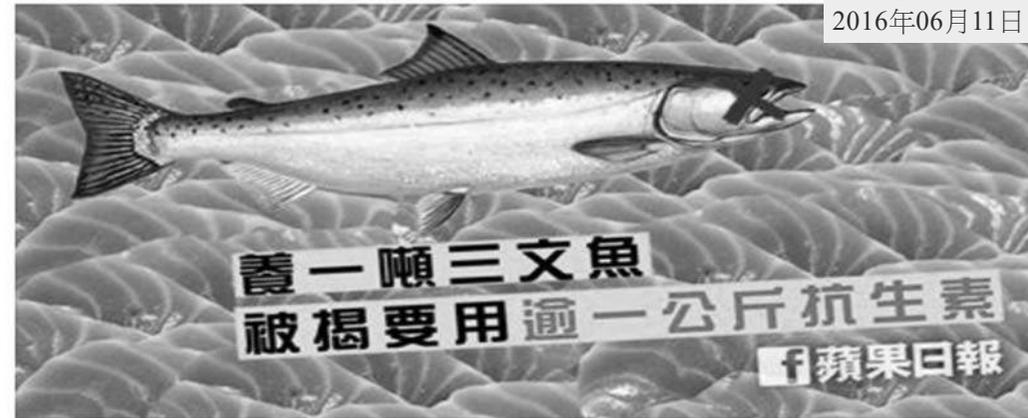
塑膠微粒體積小於5毫米，常帶有有毒物質如塑化劑、雙酚A、壬基酚、多氯聯苯（PCBs）和多環芳香烴（PAHs）等，有吸附並釋放有毒物的特性，常被海洋浮游生物或貝類誤食，再經由食物鏈，毒素放大並累積在中高階掠食者的體內，衍生出更多生態和環境污染問題，間接影響人類健康。

2016-07-06



<https://www.facebook.com/jamestsai1103/videos/916258095152903/>

2016年06月11日



【食藥定食魚？】養一噸三文魚 被揭要用逾一公斤抗生素

全球第二大三文魚出產國智利，周五公開當地漁業以抗生素養殖三文魚...

HK.APPLE.NEXTMEDIA.COM

天天吃炸雞可樂

12歲童腎壞死

民視 - 2012年11月20日



35

## 魚肉&魚油的迷思

- \*\* DHA → 敗壞變性 → 自由基
- \*\* 膽固醇 + 重金屬污染  
+ 抗生素 + 可怕添加物



Photo by Samuel Lau

# 2011健康好書悅讀健康



## 104年十大死因

死因	死亡人數	死亡時鐘
惡性腫瘤	4萬6829	11分13秒
心臟疾病	1萬9202	27分22秒
腦血管疾病、肺炎	1萬1169	47分03秒
糖尿病	1萬0761	48分50秒
事故傷害	9530	55分09秒
慢性下呼吸道疾病	7033	1時14分44秒
高血壓性疾病	6383	1時22分20秒
腎炎腎病症候群及腎病變	5536	1時34分56秒
慢性肝病及肝硬化。	4762	1時50分22秒
	4688	1時52分06秒

資料來源：衛生福利部 統計處 ●38

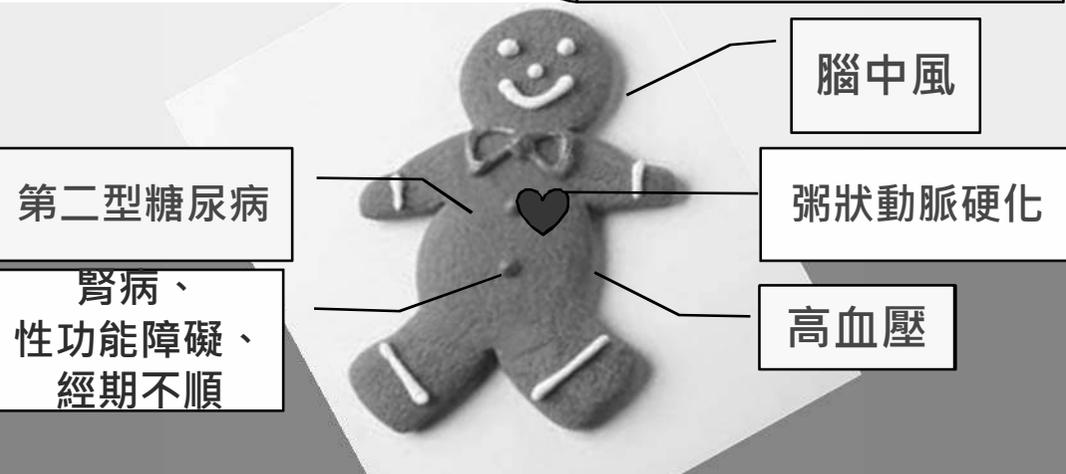
2011/6/15 星期三 (辛卯)五月十四 | 設為首頁 | 繁簡 | RSS

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 |

愛上動物性飽和脂肪&反式脂肪的代價



## 攝取過多魚肉蛋奶的代價是失去健康!

冠狀動脈繞道手術 '09'



## 驚 愛吃炸雞 9歲童腦中風

不吃蔬菜不運動 醫：國內最小患者

2014年09月19日

8+1 39



兒童愛吃速食，潛藏健康危機。圖非當事人，資料照片

【鄧惠珍、孫英哲、吳慧芬／綜合報導】彰化九歲林姓男童本月初起床刷牙時，突頭暈想吐，右手腳發軟，撞到洗臉盆額頭受傷，送醫檢查赫然發現是左腦血管栓塞中風。「怎麼這麼小就會中風？」林童家人不敢置信，表示孩子愛吃炸雞、漢堡等速食，雖不愛吃蔬菜但有吃水果，只是少運動。醫師表示，林童可能是國內最年輕的中風患者。

## 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 | 繁體中文 | 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 |

愛上動物性飽和脂肪&反式脂肪的代價

癌症

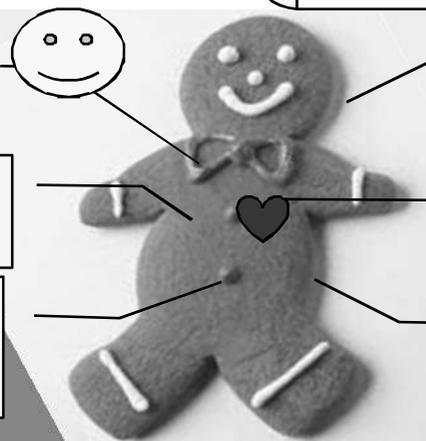
腦中風

第二型糖尿病

粥狀動脈硬化

腎病、  
性功能障礙、  
經期不順

高血壓



## 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。



# 癌症破雙紀錄

2016.05.04

更多生活新聞

## 癌症時鐘再快12秒 每5分6秒就一人罹癌

• 肥胖、空汙、少動 易罹癌

• 6縣市連署 禁燒石油焦、生煤

年度	癌症發生人數	發生時鐘
2005年	68,907	每 7分38秒有1人
2006年	73,293	每 7分10秒有1人
2007年	75,769	每 6分56秒有1人
2008年	79,818	每 6分35秒有1人
2009年	87,189	每 6分02秒有1人
2010年	90,649	每 5分48秒有1人
2011年	92,682	每 5分40秒有1人
2012年	96,694	每 5分26秒有1人
2013年	99,143	每 5分18秒有1人
2014年	103,147	每 5分06秒有1人

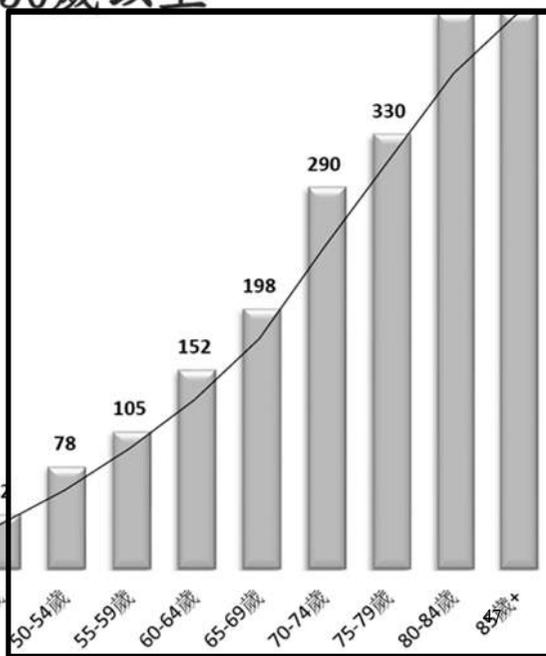
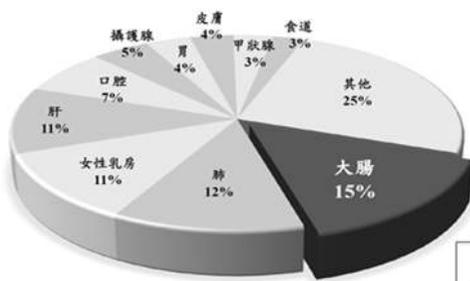
1/227人  
診斷罹癌

註：1. 2014年 每5分鐘06秒 即有1人罹癌：(365天X24小時X 60分鐘) ÷ 103,147人

2. 2014年 癌症粗發生率為每10萬人440.2人，即每227人(10萬人÷440.2人)有1人罹癌

## 以大腸癌為例：好發50歲以上

2014年常見癌症發生人數的分布



## 【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。



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，李修病逝時面容安詳。（中央社）

令人聞之色變的大腸癌，長年穩坐10大癌症之首，平均每33分21秒就有1人罹病。萬芳醫院副院長、台灣癌症基金會執行長賴基銘表示，該現象和國人飲食習慣過於西化有關，熱量攝取常超標、飲食內容又常高油高糖、燒烤油炸。

# 癌細胞轉移 豬哥亮肝衰竭

2017年05月05日

傳送

讚 77

G+ 1



因大腸癌住院的豬哥亮  
昨夜傳出病情惡化，  
已出現肝衰竭。資料照  
片

【娛樂中心/台北報導】70歲的綜藝天王豬哥亮因大腸癌末期病況告急，3月中旬住進台大醫院，和女兒謝金燕18年不相往來的決裂關係，也破鏡重圓，重享天倫的豬哥亮在4月初一度病情穩定，但昨又傳出豬哥亮一周前病情開始逐步惡化，已出現肝衰竭，並不樂觀，這幾天是關鍵，家屬有打算要將他轉到安寧病房。

一周前逐步惡化

## 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%

50



<https://www.facebook.com/share168/videos/1275924785757940/>



含糖飲配鹽酥雞 20歲女罹乳癌

2016/07/26 20:50 楊茜雯 張榮恩 報導 / 台北市 <http://news.cts.com.tw/cts/general/201607/201607261778754.html#.V6A7H9OLD5>



53



天天吃烤香腸 14歲腸癌第4期

2015-12-06

相關內容



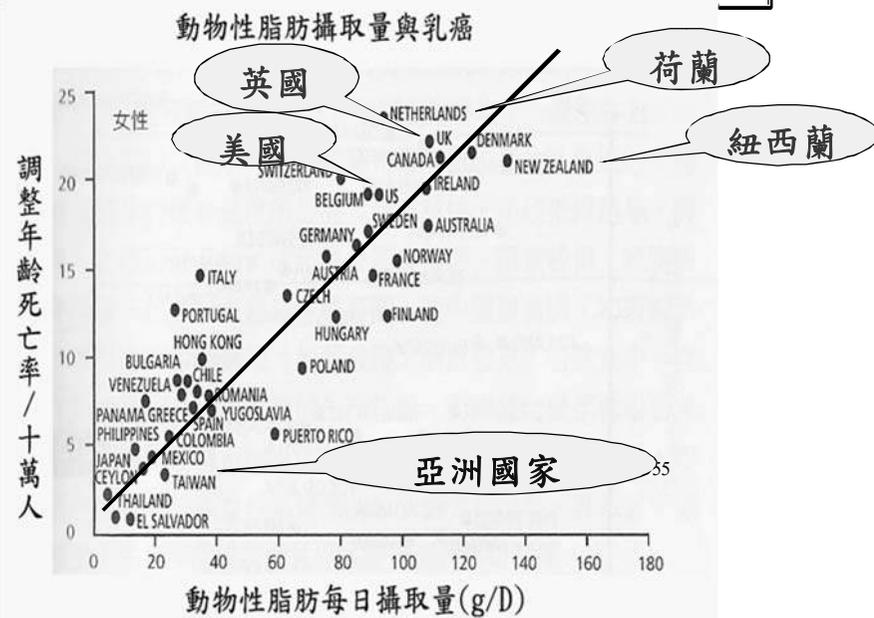
天天吃烤香腸 14歲腸癌第4期

台灣每5.4分鐘就有一個人罹癌，而癌症之首就是大腸直腸癌。有一位年僅14歲的國中生，他幾乎天天吃校門口的烤香腸，就醫時已經是大腸癌第四期，治療後仍舊不治，10歲孩子也無法倖免，高醫附設醫院收治一名10歲男童，因解不出大便就醫，檢查竟發現有顆如乒乓球大的惡性腫瘤塞住大腸，診斷出罹患第三期腸癌，這也是國內被報告年齡最小的腸癌患者。

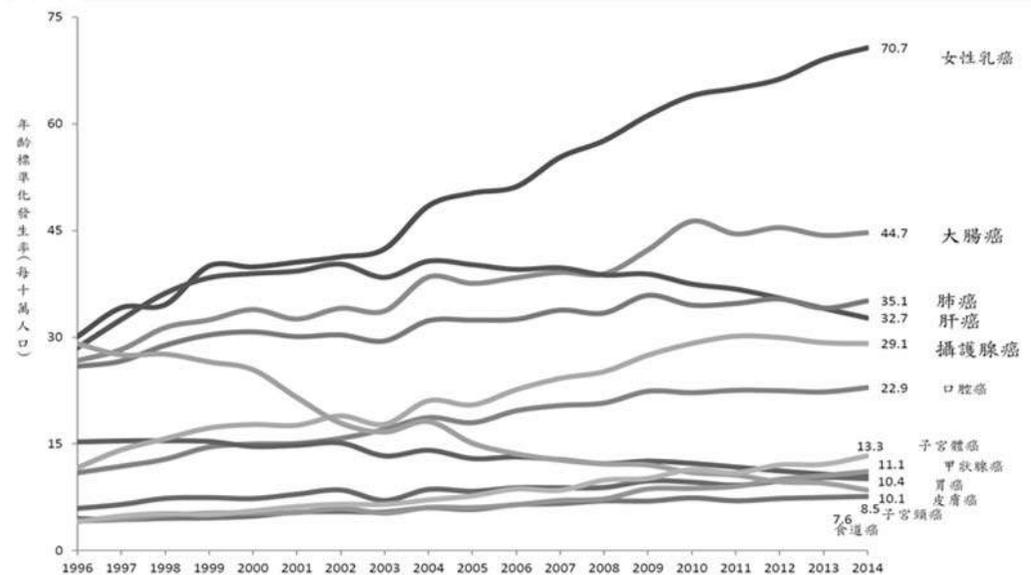


54

動物性脂肪攝取量 與 乳癌的關係



1996-2014年常見癌症發生趨勢



註：1. 台灣癌症登記資料庫 (不含原位癌)  
2. 年齡標準化率係使用2000年世界標準人口為基準 (單位：每10萬人)



*Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer*  
May 2011

	降低風險	增加風險
論據證實 (convincing)	身體活動	紅肉 加工肉製品 酒 (男性) 體脂肪 腹部肥胖 成年時的身高

世衛正式聲明：  
香腸漢堡紅肉可能致癌

2015年10月26日

WHO:加工肉品列一級致癌物

世界衛生組織 (WHO) 今天(26日)發表聲明，攝取香腸、火腿及熱狗等加工肉品，可能導致大腸癌，致癌風險列在與香菸同樣最高的第一級致癌食品，而紅肉則被列在次高的致癌可能性。

WHO的國際癌症研究署 (International Agency for Research on Cancer, IARC) 研究指出，每天吃50克的加工肉品，約莫不到兩條培根，就會增加罹患大腸癌風險18%。IARC把加工肉品正式列為第一級 (Group 1) 致癌物，代表「有足夠證據」它對人類會致癌，同等級還有香菸、石棉及柴油廢氣等。IARC報告列舉的加工肉品包括熱狗、火腿、香腸、醃牛肉、牛肉乾及罐裝肉，還有以肉為基底的醬料。

而所有具有肌肉組織的哺乳動物肉品，包括牛肉、豬肉、羊肉及馬肉，則被IARC視為紅肉，並列入第二A級 (Group 2A) 致癌物。(國際中心 / 綜合外電報導)

加工肉品

香腸 火腿 培根 熱狗

易致癌

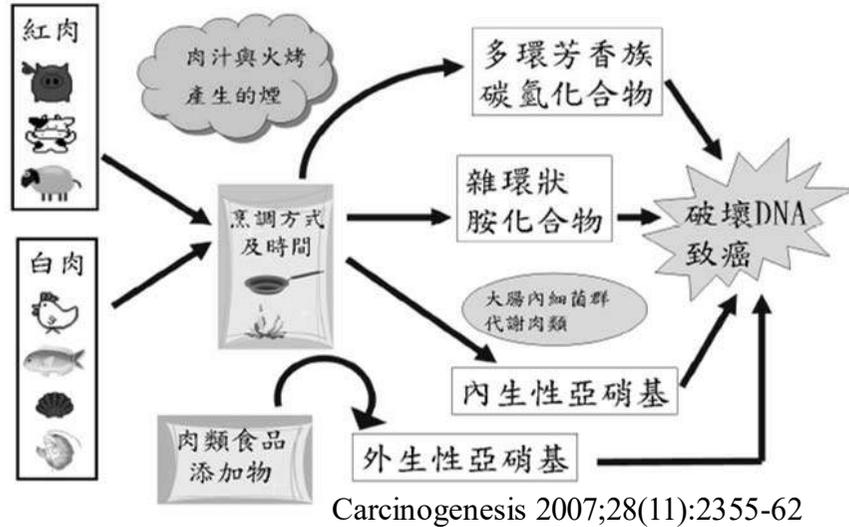
每天50克 罹癌率 增加18%

直腸科權威談吃素



## 肉食產生數種致癌因子的機制

### 肉類烹調與致癌的關係



31

肉食(肉、蛋、魚、奶) 菸酒 是強悍的健康殺手!

→ 促進 腫瘤/重大疾病 發生

## 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：



★ 肉類及乳製品已從建議名單中消失

## 荷蘭大改飲食指南 一週只建議2份肉

分享 kait f

2016-03-28



荷蘭國家營養中心公布最新飲食指南，建議國民一週不要攝取超過2份肉類，這是該國營養中心第一次這麼大幅度地修正飲食建議。除了荷蘭，瑞典、英國、美國的衛生相關部門也都逐漸將飲食建議朝向以植物為主，...(詳全文)

## 低碳蔬食

## 最好的藥療-蔬食



# 蔬食可以改變基因的表現

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



65



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)

66

## 兩個月減10.8公斤及救回一命的秘法？



呷~菜~~~~~  
營養GO不GO?



68

## 肉食/蔬食----蛋白質含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
雞蛋	11.0 g	黑豆	37.1 g
蝦	18.4 g	黃豆	36.8 g
豬肉(瘦)	12.3 g	豆皮	51.7 g
牛肉	16.7 g	紫菜	28.4 g
牛奶	3.0 g	花生	24.7 g

每100克食物鈣含量(mg)

資料來源:衛福部食藥署

## 肉食/蔬食----鐵含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
雞肝	11.2 mg	芥藍菜	20.0 mg
豬肝	10.2 mg	黑芝麻	13.0 mg
虱目魚	8.3 mg	紫菜	98.9 mg
牛肉	3.6 mg	白芝麻	11.7 mg
豬肉(瘦)	1.5 mg	黃豆	7.0 mg

每100克食物鈣含量(mg)

資料來源:衛福部食藥署

## 肉食 / 蔬食----鈣含量比較

肉類	每百克含量	蔬食	每百克含量
牛奶	110 mg	黑芝麻	1241 mg
羊奶	124 mg	黃豆	216 mg
鯉魚	18 mg	紫菜	850 mg
牛肉	10 mg	高麗菜	300 mg
雞肉	12 mg	萵菜	300 mg

每100克食物鈣含量(mg)

資料來源:衛福部食藥署

**蔬果579**   
**健康久久久** 

	水果份數	蔬菜份數	合計份數
學齡前兒童 (6歲以下)	2	3	5
6歲以上學童 女性	3	4	7
男性	4	5	9



## 1天7蔬果 死亡率降42%

2014-04-02

【台灣新生報/記者蘇湘雲/綜合外電報導】

想要延年益壽，最好多吃蔬菜、水果。英國最新研究發現，一天如果吃七份以上蔬菜、水果，死亡風險可減少約四成二。

**七份蔬果: 心臟病死亡風險下降31%; 癌症死亡風險下降25%**

英國倫敦大學學院研究團隊分析二〇〇一年到二〇一三年所進行的英格蘭健康問卷調查報告，研究調查民眾飲食習慣，含括六萬五千兩百二十六人，進而發現，多吃蔬菜、水果似乎可大幅降低死亡風險，無論哪個年齡層都能受益。

食用1~3份蔬果，死亡風險減14%，食用3~5份蔬果，死亡風險降36%

## 以蔬果為飲食基礎 罹癌機率較低 ~50%

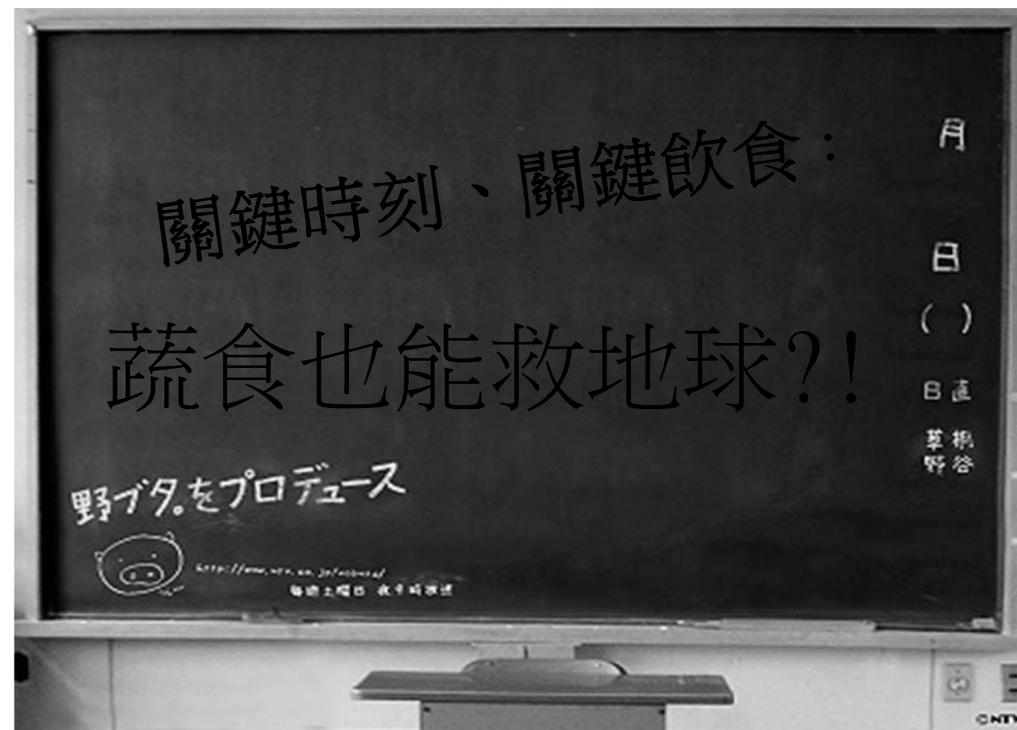
2016-03-01 圖/取自Ingimage圖庫

英國牛津大學 (Oxford University) 研究人員追蹤6萬多人10多年後發現，以蔬果為飲食基礎的人，罹患各種癌症的機率較低。其中對抗血癌的成效似乎最好，罹患白血病、淋巴瘤和多發性骨髓瘤的素食者，人數只有葷食者的將近一半。

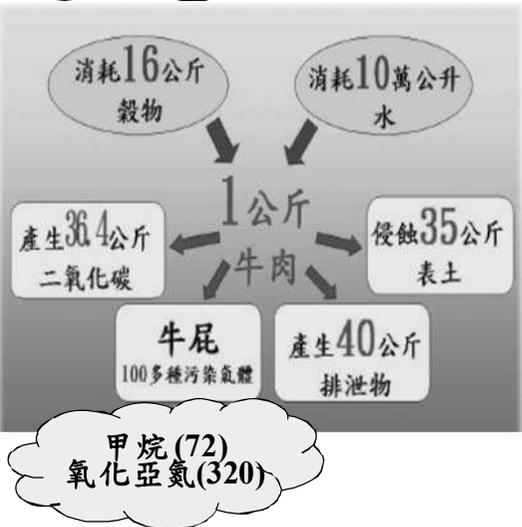
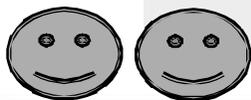
美國耶魯大學 (Yale University) 研究人員追蹤500多名罹患非何杰金氏淋巴瘤的女性長達8年，其中每天開始攝取3份以上蔬菜的人，存活率比攝取較少者高出42%。生菜和烹煮過的綠色葉菜及柑橘類水果，似乎能夠提供最多的保護。

追蹤3萬5000多名女性長達數十年的「愛阿華州婦女健康研究」(Iowa Women's Health Study) 發現，攝取更多綠色和白色花椰菜、甘藍菜和其他十字花科蔬菜與罹患非何杰金氏淋巴瘤機率較低有關。

梅約醫院 (Mayo Clinic) 研究發現，相較於每週攝取不到1份綠色葉菜的人，每週攝取大約5份以上者罹患淋巴瘤的機率大約只有一半。



# 研究：緩和全球暖化很簡單 不吃肉就可以了



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

聯合國糧農組織-2014

每天有20,000名孩童餓死，10億人口遭受饑荒。



10億人挨餓；二千萬人因營養不良死亡  
減少10%肉品就可養活一億人  
1公斤牛肉 →→ 5萬公升水、二千公斤穀物



<https://www.facebook.com/bestvideosHK/videos/1630402893943146/>

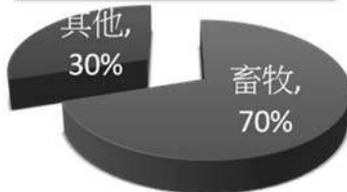


畜牧業造成  
能源耗損 & 糧食短缺

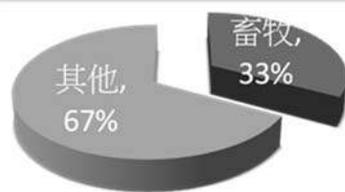
目前地球上餵養牲畜的穀物，其實足以供應20億人食用！

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



低碳 健康 蔬食 養生 觀

## 迎接最夯新風潮



## 全球富豪掀起一場舌尖上的革命!

比爾·蓋茲、李嘉誠、推特和 PayPal 創辦人、楊致遠等，  
爭相掏錢壓寶投入食物革命的新創公司。

《矽谷、舊金山直擊》

比爾·蓋茲口中，下一波產業革命的發源地，

2位改變人類飲食未來面貌的人，  
沒有蛋的炒蛋，和不含雞肉的雞柳條!

# 東西方首富

## 一致看好的神秘新產業

Green Monday 6月16日

### 蓋茲：地球要有將來，必須靠素食

<http://lifestyle.etnet.com.hk/column/index.php/family/greenmonday/25512>  
比爾·蓋茲曾在他的個人網誌中指出，肉食行業產生超過一半的溫室氣體排放量，地球要有可持續的將來，必須要靠素食。

蓋茲的發表一出，引起全球對肉食引致全球暖化的高度關注。蓋茲指出，肉類的需求在過去20年翻了一番。隨著愈來愈多國家人口的成長，預計2050年地球人口為90億人，屆時肉類的需求會再翻一番，但飼養肉類需要消耗極大量的地球資源，蓋茲道出：「按照現在的模式，根本沒有辦法生產足夠食物給90億人，我們不能繼續以現在的飲食方式來消耗地球的資源。」

為了讓所有人明白肉類和地球暖化的直接關係，蓋茲以數字去顯示為何素食是全球七十億人皆能參與，而又是最有效和簡單的方法去減低碳排放：

# 東西方首富

## 一致看好的神秘新產業



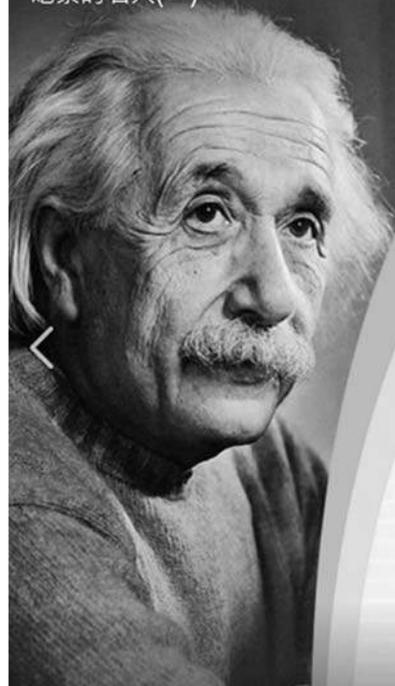
1373

2010-01-27



吃素的名人(一)

# 吃素的名人



愛因斯坦 (物理學家、思想家)  
Albert Einstein

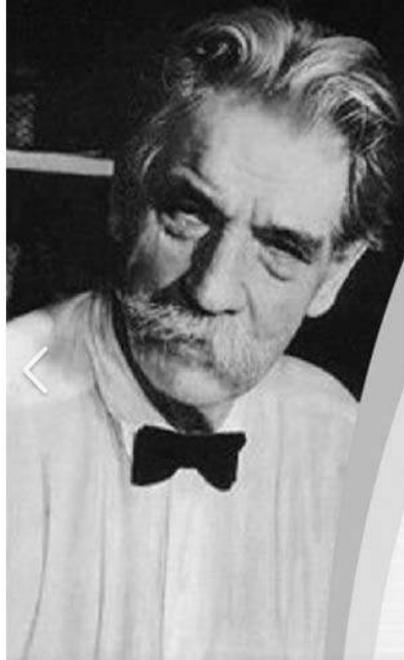
吃素可以讓智慧不被蒙蔽，  
素食者的願意改變和淨化，  
對人類都有相當好的利益。

如果全世界都採行素食，  
就可以改變人類的命運。

86

吃素的名人(一)

# 吃素的名人

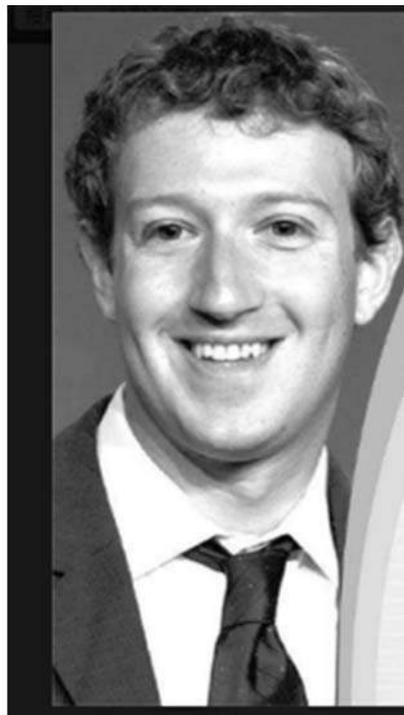


史懷哲 (德國醫學家、諾貝爾和平獎得主)

除非人類能夠將愛心延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。

87

# 吃素的名人



馬克·祖克柏 (臉書創辦人)  
Mark Zuckerberg

我認為很多人都忘了，為了你要吃肉，有動物會因此而死亡。

所以我的目標是不讓自己忘記這件事，並對我所有的事物感恩。

88



# 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。

感謝  聆聽

讓愛從餐桌開始  
吃的健康又環保

