



# 思源人

Si Yuan Ren

## Meat Free Monday

# 我行我素， 星期一无肉日！

为什么说食素环保？因为食肉不环保！为什么说食肉不环保？因为我们为满足肉食消费而饲养了太多的禽畜，而大量禽畜生产造成的环境污染和生态破坏日益严重。

联合国 FAO 报告称：牛排放的废气是导致全球变暖的最大元凶。全球 10.5 亿头牛排放的甲烷占全球温室气体总排放量的 18%，占全球甲烷排放量的 1/3。在美国每生产 1 公斤牛肉约需 5 公斤的谷物，生产 1 公斤猪肉约需 7 公斤的谷物，生产 1 公斤鸡肉约需 2.6 公斤的谷物。这个数字是非常惊人的！

如果我们每星期吃素一天，可省下高达 1200 万吨粮食，使 6000 万人免于饿死；如果我们把饲养家畜的粮食都省下来，救济饥民，全球就能有至少有 5 亿人免遭饥饿。为了世界大同，至少，可以从我做起，良心发现，选择一种经济的、俭约的生活方式，那就是素食。

改变自己，改变世界，唯你开始！现在就赶快加入我们：我行我素，星期一。

## 发言有礼

分享吃素、有机乐趣赢取丰富奖品！



 **BMS Organics**  
BMS Organics



爱地球；爱父母；爱自己；饮水思源  
思源人会在自己的能力范围内尽所能去关爱地球、父母和自己，提醒原来平常的一些小习惯就可以不但帮助自己也可以帮助周围的人和环境。

# 思源人

## 生活习惯的清单



- 然后连同其他废纸一起送去回收小站。
- 把不使用的物品转送他人或送到回收中心，减少制造垃圾。
- 不浪费食物，自己选择适量的食物，不剩饭。
- 尽量只开风扇，调高空调温度或减少使用空调。
- 减少使用一次性丢掉的餐具，常携带环保筷及餐盒。
- 把家中的剩菜及水果皮做成堆肥或环保酵素。
- 用洗米及洗物品的水或收集雨水来浇花或冲洗厕所。
- 一星期吃最少吃一天素，因为吃素就等于环保。
- 减少使用纸巾，多带手帕或用水清洗。
- 尽量共乘汽车以减低温室气体的排放。
- 尽所能关怀社会，抽时间去当义工，回馈社会。
- 与家人朋友分享环保的讯息及小贴士。
- 一星期至少花30分钟与父母聊天，生活忙碌也至少通通电话表示关爱。
- 顾虑他人感受，想到自己当儿也会去为他人着想。
- 爱护自己的身体，照顾好自己的健康和不做危害身命的事，以免让家人，朋友担忧。

- 尽可能减低用水量：例如，洗手、刷牙、洗脸和洗澡时的用水量，小解时避免用拉整桶。
- 蓄水来冲洗厕所，而选用小水桶来盛水冲洗。
- 不需要用电时不忘把它关掉，就算是一分钟。
- 少用塑胶袋，时时记得携带环保袋。
- 少用一次性丢掉的塑胶水壶，时时循环使用由安全质料制成的水壶。
- 确保每张纸和收到的信封都被双面使用。

**素食**逐渐成为世界性潮流，成为注重健康的饮食选择后，素食的相关研究也就愈丰富。由这些结果显示，只要注意营养的均衡，素食不但不会影响健康，反而可以防止许多致命的疾病发生。

## 怎样吃素最健康？

**吃素可抗癌** 美国国家癌症中心 (The National Cancer Institute) 在“营养与防癌：食物选择守则”的宣导品中指出，35%的癌症与饮食有关。

自从科学家开始探索饮食与癌症的关连后，蔬菜、水果就一直被认定为癌症的解药。

美国加州大学柏克莱分校的学者布洛克 (Gladys Block) 和她的同僚重新检视从1980年以后发表的200篇研究后发现，食用大量的新鲜蔬菜水果，几乎总是可以降低肝癌、结肠癌、胰腺癌、胃癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌和子宫内膜癌等癌症的危险。大量食用蔬果的人罹患癌症的危险，只有不常食用的人的一半。

**吃素对心脏有益** 吃大量的蔬菜、水果可以降低心脏病发和中风的机率，即使你曾经心脏病发也一样。

根据哈佛大学的研究指出，每天多吃一根胡萝卜或半粒蕃茄 (富含β胡萝卜素的食物) 的妇女，可以减少22%心脏病发和40.7%中风的机会。

在心脏病发之后，蔬菜水果也是一帖良药。

美国白宫健康医疗顾问欧宁哥 (Dean Ornish) 曾长期做过一项心脏病研究，结果发现心脏病病人如要成功恢复健康，就要全面改变饮食，即停止吃肉食、改吃素食。同时加上适当的运动和沟通感情。

**吃素增强免疫力** 英国畅销书《健康百分百 (100% Health)》书中指出，要增强免疫力，有太多事可做，第一件要做的是就是“吃对的食物”。书中第一个建议就是：每天至少吃5种蔬菜水果。

而素食更有免疫优势。根据德国癌症研究中心 (German Cancer Research Center) 发表的研究结果发现，男性素食者的白血球对抗肿瘤细胞的力量，比男性肉食者强两倍。也就是说，素食者只要肉食者一半的白血球，就有相同的免疫功能。

**吃素减轻更年期不适** 妇女进入更年期，不再分泌雌激素时，有时会出现难以启齿的易怒、性欲减低、潮热等问题。根据纽约市哥伦比亚长老教会医学中心附设妇女健康中心 (Center for Women's Health at Columbia-Presbyterian Medical Center) 更年期研究部门与预防杂志 (Prevention) 合作了一份关于更年期的问卷，发现不少妇女有更年期问题，而吃素的妇女却出现较少的更年期不适。

**吃素比较长寿** 许多研究都显示，素食者比较长寿。

这不仅是因为饮食，而是素食可以引导出更健康的生活型态。德州州立大学奥斯汀分校询问素食者与非素食者的生活形态后发现，素食者比荤食者不容易住院，而且吃素者比较少抽菸、喝酒，并保持愉悦心情等。

除此之外，高纤、低脂的饮食对大部份的文明病如高血压、糖尿病都有预防的效果。

**参加方法：**  
只要你对素食有感而发，跟大家分享素食乐趣，丰富奖品等着你！  
字数在200字以内，成功脱颖而出的10位参赛者，将获得由思源BMS Organics赞助的健康饮料。  
作品寄至：United Daily News, P.O.Box 377 98000 Miri  
或电邮：udnfeature@gmail.com  
(副刊组—注明：发言有礼)  
**奖品：**  
3份优胜奖 (可获Oyoung粉状健康饮料1罐)  
7份安慰奖 (可获黑豆奶粉1罐)  
截止日期：4月30日

# 发言有礼

分享吃素、有机素乐趣赢取丰富奖品！

一般人听到吃素，脑海中浮现的就是甘愿受苦，面黄肌瘦的人；或是家族中佝偻着身子、常伴青灯的长辈。

其实全世界正流行素食，而且素食代表的是一股追求健康的潮流。“素食” (vegetarian) 的字源来自拉丁文的 vegetus，意思是“完整的、新鲜的、生气蓬勃的”，素食宣示着一种有益身心健康新时代的开始。

吃素不但预防癌症、增加免疫力，还可预防心脏病、减轻更年期不适... 好处不胜枚举。你是不是也正考虑吃素？现在就赶快加入我们！

**我行我素，星期一。**



赞助单位：