台灣在地的綠色實踐誌

慈心大地

Organic Attitude
把對土地的好心意帶到你面前

No. 41
Apr | 2020

NTD | 50

From TOAF ｜慈心觀點

植物的力量 首部曲
蔬食上桌 與世界共享健康

從 2019 年跨到 2020 年，似乎是整個世界的關卡，年前澳洲大火造成五億隻以上的動物死亡，年後新型冠狀病毒爆發，疫情越演越烈，全世界瀰漫恐懼，人人聞之色變。

從 SARS 到新冠肺炎，病毒很可能都源於動物，也就是所謂的人畜共通傳染病，這件事提醒我們，長期被人類漠視的野生動物和經濟動物，牠們的健康和全人類的健康，原來緊緊相扣。而降低風險的方法其實很簡單，就是不吃、不養、不殺。「One World, One Health」一個世界，共享健康，此時深刻顯現

少肉或無肉的植物性飲食，早已是世界潮流。據英國新聞周報《經濟學人》將 2019 年稱為純素之年 (Year of the Vegan)，美國 25 到 34 歲的千禧世代，更有 1/4 吃素*，這些年輕人很多並非為了宗教，而是為了環境正義、守護生命，為了信念而吃。植物肉 Beyond Meat、新豬肉的誕生，更標示了素食新時代，素肉不再只做給吃素的人，現在要攻佔葷食市場。

如果更多人選擇蔬食，可以少一些屠宰場，也可以減少野生動物的販賣，也就大大降低人畜共通傳染病的風險，這是對大家都好的事。從食物的選擇開始，避免可怕的病毒上身，是個簡單又重要的方法。

今年特別企劃【植物的力量】系列刊物，以蔬食為題，介紹各種豐富多元的面向，希望各位好朋友和我們一起，在動盪不安的此時，每天為自己、為世界、為大大小小的生命，少吃一口肉，多吃一口菜（有機的更好）—— 與世界共享健康。

*2019 全球掀起「純素風」https://www.gvm.com.tw/article/55475

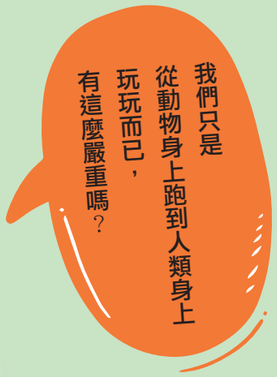
慈心大地專刊 編輯室

植物發威 病毒再見！

病 - 毒 - 來 - 了！
地球村民開始封城、斷航、搶口罩、買酒精，
進入了世紀抗疫大作戰…

有機農夫小夫用心守護大地與生態，
田裡的大小動物都是他的好朋友。

「看我的蔬果大軍，佔據人類的餐盤！」
讓動物和我們共享 Health ，
一起健康快樂地活著！



防疫觀點

共享世界 共享健康

當疾病在動物、人間流轉時

1999 年，在東非烏干達的動物園，獸醫 Dr. Tracy McNamara 發現烏鴉大量死亡，送驗後發現，烏鴉有心臟及腦部疾病。不尋常的是，當地的人們也有一樣的狀況，感染症狀居然和烏鴉相似。

進一步檢查後赫然發現，烏鴉與人感染的是同一種前所未見全新的病毒！

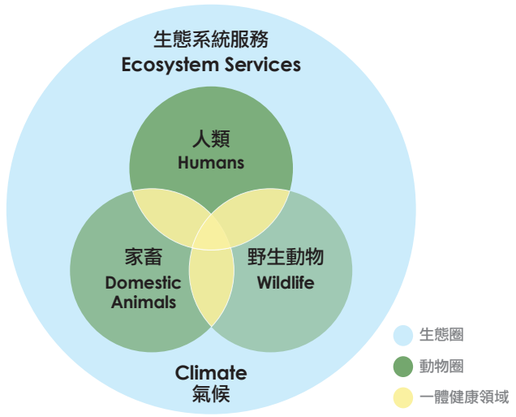
2020 年開春，我們每天共同關切的焦點就是新冠肺炎的最新發展。

其實，類似的人畜共通病毒傳染病在歷史上一直沒少過。十四世紀發生在歐洲的黑死病（鼠疫）就造成超過七千五百萬人死亡；近代最嚴重的則是二十世紀初的流感（甲型 H1N1 流感病毒），全球有五千萬到上億人死亡，許多年輕人在此次疫情中喪生，間接結束了當時的一次世界大戰。

時序來到十六年前，2004 年 9 月，當時 SARS 風暴剛過一年，在美國有一場由野生生物保護學會（Wildlife Conservation Society）在紐約舉辦的國際研討會，邀請全球不同健康領域的專家學者，討論人類、家畜及野生動物間疾病傳播及擴散的問題，認為應該要跨國界、跨領域，才能更有效地面對及解決這些挑戰，並提出「一個世界、共享健康」（One World, One Health）的口號。

會議中發表了「曼哈頓原則」宣言，呼籲人們需要用更寬廣角度，思考環境、生物多樣性與人體健康間的關係，以期能更有效地解決人畜傳染病及生態系惡化的問題。「共享健康」的理念特別強調，我們在關注人類健康時，不應只由醫學、流行病學及公共衛生的角度去思考，而需要更進一步綜合地考量各種不同自然及人類社會因素，才能更有效地保護我們的健康。

這樣的觀念，在疫情越演越烈的現在顯得特別重要。



近代，為了滿足人們永無止境的需求，大肆開發土地，嚴重破壞自然環境，人類與野生動物生活範圍交疊，大量捕捉獵殺野生動物取得毛皮、成為野味，還有為滿足人類口腹之慾而大規模豢養經濟動物，使得人與動物接觸機會增加，也促使人畜共通傳染病媒傳播機會提高。早在十九世紀時，德國醫師、病理學家兼政治家菲爾紹（Rudolf Virchow）曾說：「人類醫學與動物醫學間是沒有、也不應該有明顯界線」。正說明了人類與動物健康關係密切。動物若是感染傳染病或是帶有致病原，將可能傳染給人類，反之，人類活動方式也直、間接影響環境與其他生物的健康及存亡，而最終，都會再回過頭來影響人類。

「縱使細緻如蝴蝶之鼓翼，也能造成千里外的颱風。」誰又會想到一個看不見的病毒，會造成封城、隔離、斷航、停工、各項活動停擺，重創國際經濟、社會等層面，讓我們不得不反思人與動物、萬事萬物息息相關的道理，尤其在全球化的今天，更是唇齒相依。看來，當我們和牠們並存在一個地球的同時，得認真想想，要「共享健康」，還是要「共享病毒」。

參考資料：
1. 由伊波拉病毒到共同健康（One Health）：從抗生素問題談起／李美慧（台灣大學地理環境資源系教授）https://www.geog-daily.org/morethanhuman/one-health
2. 2011 年九月共享世界，共享健康（One World One Health）《獸醫公報》— 農漁業與自然保育署通訊刊物 作者：Dr. Barry Bousfield & Dr. Richard Brown

一個行動 減緩兩大世紀問題

你知道嗎？近二三十年來，全球大流行的新興傳染病，源頭大都來自動物。

愛滋病毒來自非洲猩猩；2009年H1N1豬流感是禽豬交互作用；十七年前的SARS是由蝙蝠到果子狸，如今，2019新型冠狀病毒也可能是從蝙蝠到其他野生動物進而傳染給人。

有沒有什麼方法可以有機會降低此類傳染病的風險呢？一起來看看慈濟大林醫院林名男副院長提出的簡單易行的解方！

新型冠狀病毒毒性為何如此強大？

會感染人類的冠狀病毒本來只有四種，經過長期演化，人類的上呼吸道感染（俗稱感冒）大約有10%是這些冠狀病毒造成的。這次的2019新型冠狀病毒（COVID-19）與2002-2003年SARS，以及2014年的MERS，則是新的冠狀病毒造成的感染，人類以前沒有接觸過，所以一開始會造成比較大的危害。

人與動物各自都會受到病毒的感染，長期演化的結果，所造成的症狀大致都比較輕微，但因為人類與動物的親密接觸，或是殺牠吃牠，就有可能會造成病毒間的交流，基因重組而產生新的病毒株出來。這次的新冠肺炎結束後，以後會不會有可能有新的病毒？我想答案是肯定的，不同種的蝙蝠身上已發現有兩百種以上的冠狀病毒，如果人類不斷接觸牠們、或是這些病毒的中間宿主（比如果子狸等動物），還是有機會產生新興的病毒。若不減少接觸這類動物，致命的病毒可能會再來。

文——口述／林名男醫師
慈濟大林醫院 副院長
採訪整理／編輯室

每年首先施打季節性流感疫苗的對象是醫護人員，再來就是畜牧業者，因為如果雞、鴨或豬得到流感，飼主也易感染。而牲畜間互相傳染致死率非常高，所以只要一個養雞場爆發禽流感就會全面撲殺。因此，若要完全杜絕人畜共通傳染病發生的可能性，最好能降低人跟畜密切接觸，不要殺牠吃牠，所以減少肉食乃至蔬食是一個好方法。

加入蔬食行動 改善暖化、人畜共通傳染病兩大世紀問題

畜牧業另一個問題是大量排碳，增加溫室氣體，造成氣候極端，病媒傳染病也會跟著增加。像只會在南部發生的登革熱，之前曾說不會越過北迴歸線，現在連台北都看得到它的蹤跡。而極端氣候造成的天災也越來越嚴峻，去年東非氣旋造成大水災衍生嚴重的水汙染，霍亂就增加了；澳洲大火也是因為極度乾旱燒掉三個多台灣大的面積。

因此，蔬食除了有機會對抗新興傳染病，與減緩暖化問題外，更重要的是攸關我們的健康。一般來說飼主為求最高收益，講的是換肉率：一公斤飼料能換多少肉，因此畜養的環境很擁擠，有時需要使用抗生素，整個飼養過程中對動物來講不友善，而且不健康。另外，植物中許多成分都對健康有益，蔬食者可以減少罹患心血管疾病、糖尿病等風險，這都有發表的醫學研究報告可以佐證。

為了減少人畜共通的傳染病發生、積極減碳減少極端氣候災難，也為了自己與家人的健康，我們都可以成為那個「1」。從自己做起，尊重生命，少吃一口肉、多吃一口菜，乃至成為一個蔬食者。

一個人影響三個 連續21次 影響全球

多吃蔬菜有很多好處，或許您會覺得一個人的力量很小。慈濟證嚴上人說「清淨在源頭」，我們每個人都可以是那個源頭，都可以是那個1，一個人只要影響三個人，以數學公式算，3的二十一次方就超過一百零四億了。也就是，從自己開始少吃一餐肉或吃蔬食，然後影響三個人，三個人再繼續影響九個人，持續下去就足以影響全球七十億人。只要開始，就有希望。

林名男 醫師

學歷：台灣大學公共衛生學院預防醫學研究所
碩士、台灣大學醫學系

經歷：台大醫院家庭醫學科住院醫師
具部定教職助理教授資格

現職：慈濟大林醫院副院長、家醫部主任
台灣素食營養學會 理事長

慈濟大林醫院副院長林名男醫師2009年開始吃素，並以推廣素食、環保為職志。

抗疫大作戰

你不知道的防疫武器

做好外在防護，自身防護也要提升

新冠肺炎病毒發威！全球人類進入警戒狀態，紛紛拿出口罩、酒精、漂白水、次氯酸水來潔敵，還有沒有更強力有效的防疫武器，讓我們能更安心自在過日子？就讓聯安預防醫學機構的洪育忠醫師來告訴你，你可能不知道的防疫武器！

文——口述／洪育忠醫師
聯安預防醫學機構
健康管理中心主任
採訪整理／編輯室

Q1：抗疫大作戰－我有抵抗力嗎？

人的身體主要對抗外來細菌、病毒、黴菌、寄生蟲等攻擊的就是－免疫系統，但是，最容易判斷免疫系統好壞的方式是看身邊有人感冒時，自己是否容易被傳染。一般情形下，身旁的人咳嗽，把病毒傳給你，免疫力正常的人，是不一定會被傳染的。

免疫系統還有很多功能，其中，抗發炎也是身體很重要的健康指標，一般人沒有生病的情況下卻莫名感覺疲勞、倦怠、找不到原因的痛，就是人體發炎的警訊，也是免疫力下降的跡象，這時候就應該要趕快注意，調整身體的狀況。

Q2：人體最大免疫器官是？

平時該如何維持自身的免疫力正常呢？「腸道」是人體最大的免疫器官，健康的腸道像海關一樣會阻擋細菌、病毒、黴菌、寄生蟲等攻擊，但若腸道發炎受到損害，細菌、病毒等就會被吸收到身體，體內跟著發炎，人體的免疫力就降低。而腸道要健康需要維持腸道菌相的平衡，這是健康的關鍵！多數民眾知道要補充好菌（益生菌）來幫助腸道健康，但卻不知道益生菌是一種活菌，需要餵養，所以補充適量的益生菌後，更需要益生菌的食物「益生質」，讓益生菌可以存活在腸道內發揮作用。

Q3：怎樣吃 讓免疫力變好？

一般來說，營養、運動、紓壓、排毒是提升免疫力的四個主要方向。透過運動、紓壓來讓身體放鬆和調適心情，而營養、排毒則是用正確飲食讓我們得到營養，並幫助身體代謝毒素，所以要擁有健康的身體，從飲食著手是很重要的。

健康小教室

腸道菌UP！免疫UP！身體不發炎！

益生質（prebiotic）也稱作「益菌生」，是指能提供給「好菌」營養來源的物質。益生質多以膳食纖維、寡糖等身體無法代謝的物質為主，而膳食纖維、寡糖等益生質則可以透過全穀根莖類、豆類及蔬果中獲得。給益生菌持續補充益生質就能養好腸道菌。

那麼要如何從飲食中提高我們的免疫力？

人體需要蛋白質來建構所有的組織去製造各種的酵素，以幫助我們處理身體的代謝。免疫系統則需要很多營養素、維生素、抗氧化劑，來幫助維持免疫系統的正常運作，這些天然的維生素、抗氧化成分，其實都在各種多色鮮豔新鮮的蔬果中，上面提到益生菌需要的益生質也都是在這些新鮮蔬菜和水果中可以獲得的。若外食者難以計算，可以用「健康餐盤」的原則，1/2蔬果＋1/4蛋白質＋1/4全穀類，來做飲食攝取的原則。

健康餐盤的原則

Q4：蛋白質也可以從植物性飲食滿足嗎？

前面提到蛋白質是建構身體組織的基礎，普遍認為，肉、奶、蛋類蛋白質含量較高，但其實含量高，不等於是優質蛋白！例如牛奶是高蛋白，卻含有人體不容易消化分解的酪蛋白，反而造成人體過敏。最好的優質蛋白質其實是來自豆類，首選是大豆、毛豆，再加上全穀類和多元的蔬果和好油，營養就非常完整了。

彩虹蔬果 免疫關鍵	色彩	健康價值	營養素分析
	紅色	促進心臟與泌尿系統健康，抗癌，提升記憶力	茄紅素、花青素等植物化合物
	黃色與橙色	抗氧化，促進健康	抗氧化維生素如維生素C、類胡蘿蔔素、生物類黃酮素
	白色（含棕色及褐色）	促進心臟健康，抗癌，幫助調控膽固醇	蒜素等植物化合物
	綠色	防癌，促進視力健康，強健骨骼牙齒	含類胡蘿蔔素等抗氧化物
	紫色與藍色	防癌抗老，增強記憶力，幫助泌尿系統健康	含各類植物化合物

健康小教室

動物性脂肪的風險

飽和脂肪主要來源是動物性脂肪，世界衛生組織（WHO）已宣布將加工肉品列為與菸、酒及石綿等同一等級的致癌物。即使是沒加工的紅肉，也會增加健康風險。

Q5：植物性飲食提高免疫力，但是，不會缺鐵缺鈣嗎？

多數人認為，只吃蔬食會營養不均衡，容易缺鐵、缺鈣，這其實是錯誤認知，動物性飲食（如：紅肉、豬肝），雖然含有豐富鐵質，但伴隨著更多的健康風險，反而是菠菜、莧菜、甜菜、紅鳳菜這些天然的紅色蔬果中，都含有許多鐵、鈣及重要的營養素。而真正蔬食者較難攝取的營養素是B12，它廣泛存在於肉、蛋、奶之中，但研究發現天然發酵的食物，像是天貝、泡菜、臭豆腐中依靠細菌的發酵也會產生B12，所以，並非蔬食缺乏營養素，而是我們是否懂得怎麼吃。多蔬食、少肉類，對健康一定有幫助，且不用擔心健康風險，實踐後會發現，精神變好了、發炎指數也降低了。

Q6：健康食品強身？

這是很多醫師會被問到的問題，其實營養品、健康食品應該是在身體比較有狀況，急需改善時才補充，不建議長期服用。以天然食物來說，效果突出的有番茄的茄紅素、咖哩的薑黃素、芥藍、藍莓等，這些食物的抗氧化劑都非常高，在一般食物中便可攝取，不需要去吃補充劑。omega-3因為人體無法自行合成，所以有人認為要補充魚油、蝦紅素等補充品，其實，直接攝取藻類一樣可以得到相同的omega-3，因為藻類正是魚蝦的食物，植物油中富有omega-3的亞麻仁油、紫蘇籽油也很適合每天攝取，外食者為了方便可選擇每天食用堅果（腰果、杏仁、核桃等）七到八顆。

最後還是要回歸到天然、植物性、多樣化的攝取各類蔬菜水果，建構營養、運動、紓壓、排毒的身體循環，才是最佳的防疫武器！

健康小教室

這類食材要加油！

許多含有脂溶性維生素的食材，如菠菜、玉米、紅蘿蔔、甜椒、番茄這類富含葉黃素、β胡蘿蔔素、抗氧化劑等人體不可或缺的營養素，川燙或是直接食用不易被吸收，在料理這類食材時，可添加點油脂增加脂溶性營養素的利用，讓其發揮效果。

洪育忠 醫師

學歷：國立臺灣大學醫學系 家醫科

經歷：聯安預防醫學機構 健康管理中心主任

專長：預防醫學、健康檢查、慢性疾病診療、體重控制、常見一般疾病診療、腸胃炎、感冒、小兒科疾病診療

特別報導

和平飲食 從心出發

一趟內在探索、重新與萬物連結的療癒旅程

文——Linda
／小資女的全食物蔬食日記
插畫——時大音樂提供

國際*純素主義先驅，同時也是鋼琴家的威爾．塔托博士（Dr.Will Tuttle）伉儷在2019歲末來到台灣，期間舉辦多場音樂演講會與料理分享會。博士在演說中穿插演奏和大自然、動物連結的創作曲，全場觀眾在浪漫琴音與真摯的分享中，種下了對身心健康、對動物、對環境都友好的純素種子。

塔托博士以〈鍾愛〉（Benediction）一曲展開整場音樂演講會，悠揚的旋律展現出地球上萬物生靈共生共榮的美麗意象。博士說：「一日三餐都能讓我們重新思考自身與外界的關連，每一餐都是一個儀式，我們吃進的不只是食物，更是選擇與萬物連結或是失連的儀式。」

開始全植物飲食永遠不嫌晚

塔托博士回憶小時候，飲食並不是一個自由的選擇。從小習慣以肉、蛋、奶為主的傳統美式飲食。七歲那年，塔托問母親：世界上所有人都吃跟我們一樣的食物嗎？母親不假思索地回答：「是呀！我想大家都這麼吃著。」思考半晌，母親補了一句：「喔不，事實上，世界上有所謂的『素食者』，不過我想你這輩子應該不會遇到。」

想不到，在大學畢業的一趟靈性之旅中，接觸到以古老佛法為精神依歸的嬉皮社群，意識到畜牧業對於環境帶來的危害，以及肉食主義對生命的蔑視與不公義，因而開始了全植物飲食。純素四十年的他，沒有讓藥廠賺一毛錢，母親則是七十五歲才開始純素，卻是安養院中唯一不用藥的人，開始全植物飲食永遠不嫌晚！

乳品業的真相：牛奶對人類身心靈健康的影響

第二首曲目：〈獻給女性力量〉，氣勢滂礴的旋律頌揚著女性柔軟又穩定強大的能量。塔托博士說：「乳品業和肉品業使對於女性的侵略心態深植人心。」博士回憶起青年時曾在酪農場目睹乳牛媽媽被強行人工受孕，本來有二十五年壽命的乳牛，因強制受孕，且不斷被強行泌乳，五歲身體就崩壞了。「促使如此不人道的行為，其底層思維即是：我擁有妳、擁有妳的小孩、妳的奶，因此我可以如此對待妳。」

而事實上，牛乳中沒有一種成份對人體有益，牛乳中的主要蛋白質：酪蛋白只有小牛能吸收，人體無法吸收，攝取牛乳更對人體帶來各種危害：免疫能力下降、糖尿病、乳癌、過敏、甲狀腺炎等，相關業者控制女性動物，累積巨大利益，促成社會的不平等和不公正。「如果你照鏡子時看到的是一張人的臉，而不是一隻小牛的臉，你就別喝牛媽媽的奶水吧！」值得慶幸的是，台灣也有愈來愈多餐廳、咖啡廳提供植物奶。這種來自大地母親孕育出的滋養乳汁，是真正對人類身心靈有益的養分。

塔托博士宣揚的全植物飲食開啟我們往內探求、思索生命意涵的大門，從吃開始，當我們對於放進口中的食物有了意識，連帶的我們便會開始思索生命中的每個選擇，是如何影響著我們所處的世界。

---

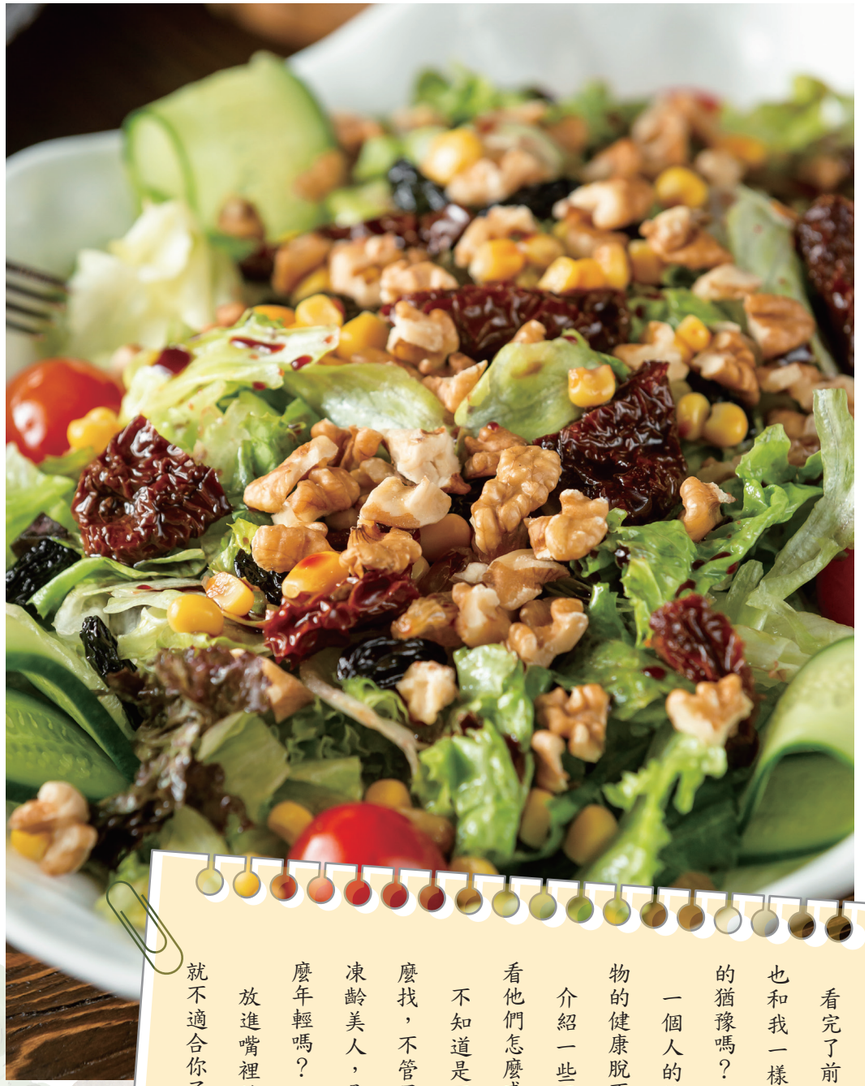
*純素主義（Veganism）盡可能排除對動物的剝削。包括：不吃動物性食物、奶製品、蛋、蜂蜜等；也不購買動物或參與傷害動物的消費行為，如海生館、動物園、馬戲團，或其他形式的動物展演；並避免使用來自動物，或會造成動物痛苦的產品，如皮草、皮革、羊毛、羽絨、蠶絲、經動物實驗之產品。

威爾 塔托博士 Dr.Will Tuttle

生於美國新英格蘭區，從小在音樂薰陶下成長。遊歷世界各地舉辦演講，20多年來已超過2,700場。花費五年撰寫的《和平飲食》被譽為「21世紀最重要的書籍之一」，書中說明食物的選擇對人類的意識、身心靈、環境、生態、社會、文化、人際關係，影響深遠。本書翻譯成16種語言，並榮登亞馬遜網路書店暢銷書總榜單日排行冠軍。

慈心映像館

原來他們吃這個？



看完了前面談蔬食有多重要的文章，你也和我一樣有那麼25%的心動，和75%的猶豫嗎？

一個人的健康，和這個世界的健康、動物的健康脫不了關係。

介紹一些國內外名人吃素的小故事，看看他們怎麼感受到健康，分享給你。

不知道是不是都找藝人的緣故，小編怎麼找，不管男的女的，都找到一堆美人和凍齡美人，是吃素的關係，所以看起來這麼年輕嗎？

放進嘴裡的食物，如果會讓你老化，那就不適合你了。

劉德華 Andy Lau

眾所皆知天王級素食者

劉德華曾經為了方便而在外吃肉、在家吃素，後來為了老婆小孩，通通改吃素。
他的小孩吃胎裡素，是自己親手用蔬食帶大的！
可能會覺得他吃素很苦，他的同事也這麼想。
但劉德華說，當看著其他人吃著大魚大肉，而自己喝著湯，配上一根同事遞給他的香蕉，香蕉很好吃啊！這樣的生活很享受！
能有這樣的心態，吃什麼都是一種幸福。

譚艾珍

資深藝人、料理節目主持人、講師

因為先生氾濫的愛心，瘋狂把動物撿回家，讓原本害怕動物的艾珍，漸漸喜歡上動物。跟動物相處之後，發現動物有各種情感，會哭會笑，甚至有社會行為，有倫理道德，這一點就跟人一模一樣，發現這樣之後就沒辦法再吃動物了。艾珍用美味的料理配上幽默風趣的主持風格，擄獲大家的心，讓眾人願意減少肉食、多蔬食，她就很開心了。

施易男

知名演員、甜點師

因為媽媽的關係，而開始純蔬食的生活。
施易男說：「很難說吃蔬食後有什麼感覺，真要說的話，就是人變得更輕盈、整個人更平靜、更清安自在，情緒比較穩定。這種舒服說不上來，要試一段時間才會知道，自己的身體才知道那種舒服的感覺。」
在蔬食方面，他相當有研究，也大方分享讓他體脂肪只有10%，連健身教練都佩服的飲食方式。
（請期待下一期的慈心大地！）

瓦昆 菲尼克斯 Joaquin Phoenix

演員、2020 年以扮演小丑獲得奧斯卡最佳男主角

瓦昆從三歲就開始自願吃素，當了「地球上的生靈 Earthling」這部堪稱恐怖片的紀錄片旁白。2020 年奧斯卡得獎感言中說：「我們覺得人有權讓一頭母牛受精，然後奪走牠的小孩，忽略牠的哭喊。然後我們奪走那些原本要餵給小牛的牛奶，加進我們的麥片裡。..... 用愛拯救世界，和平自然會出現。」把握每個珍貴的機會替動物發聲。

怪奇比莉 Billie Eilish

知名超年輕的鬼才音樂家

比莉從 13 歲開始吃素，在美國巡演時列了一個純素地圖。「放過那些動物！」比莉在推特上分享派到不行的推。

「我通常不談素食相關的事情，因為每個人有自由做他們想做的事。但如果你看完這影片（號稱友善農場但實則虐待動物影片），還覺得沒什麼繼續吃肉，那就是你在助長這個虐待的產業。我可以理解肉很好吃，而你也是一個人而已，一個人無法改變什麼。但如果你有半顆腦袋的話，就會知道一個人的改變也有差！當個聰明的人好嗎！」

潔西卡 崔斯坦 Jessica Chastain

演員、奧斯卡金像獎最佳女主角提名

你可能沒聽過他，但是潔西卡演過很多厲害的戲（《姐妹》《星際效應》.....），而且連走紅毯時都穿純素鞋子、拒穿皮毛、領養了一隻只有三隻腳的狗！

可能猜潔西卡是因為動物而過純素生活。

沒有，並沒有。

只是因為朋友嘗試兩週純素生活蔬菜箱，但朋友不吃，給潔西卡吃，結果一試成主顧。那兩週獲得了有史以來最有精神的生活，潔西卡決定聽身體要吃什麼。

就是純素。

Veggie Starter

謝謝你開啟這趟蔬食之旅～

也許你決定
從此不再吃動物性食物、
或者想從每天一餐蔬食開始。

無論你選擇哪種方式，
重要的是，相信自己的小小改變，
都會為世界帶來影響！

以下提供蔬食七大心法，
師父領進門，修行在個人，
能教的也就這麼多了。

一月、一週、一日、天天！
現在開始我的蔬食日！

1. 先訂一個小目標

我知道，「從今以後再也不吃肉什麼的」這樣一輩子的承諾，壓力太大了，這是任誰都會有想要逃跑的心情。不如先訂一個自己可以執行的方案。

例如：一個月至少吃一餐蔬食，什麼？！頻率太寬鬆？那就調緊一點呀！

一個禮拜吃一餐、一天吃一餐……用自己覺得舒服的方式開始吧！

2. 列出所有喜歡的蔬食

你知道炸薯條、巧克力都沒有肉吧！

有時一想到吃蔬食，就感到被剝奪、覺得沒有東西可吃！

這時先深呼吸，把注意力集中在可以吃什麼、什麼很好吃，烏龍麵、焗烤馬鈴薯、南瓜湯……，列完清單，會驚訝地發現，有這麼多好吃的！

Veggie Life

我的蔬食七大攻略

Veggie Starter

資料提供／里仁事業股份有限公司

Veggie Starter

6. 多交幾個愛好蔬食的朋友

沒有朋友陪你吃怎麼辦？
那就……交新的朋友！沒有開玩笑，是認真的！
認識一些新朋友也很有趣，吃蔬食不用把自己關起來。有人一起分享，會更有意思！
老朋友的話，其實一餐兩餐陪你吃都還行，不過，切記：一定要找好吃的餐廳！

7. 一餐不蔬食，OK 的！

當你宣告要吃蔬食了，可能會跑出一群糾察隊，吃到一點肉就會吹哨子，彷彿犯了大錯，真的不用這樣。一餐、兩餐沒做到，So what ？
每個人過程都不同，可能是幾週或是幾年，不用急。專注在已經做出的改變，你少吃的那幾口肉，都是真真實實的生命，記得你救了牠們、少了很多碳排放，地球因你的決定而變美好！

3. 口味不變、換個配料試試

有時我們喜歡吃的不是炸雞，喜歡的其實是炸物帶來的口感與香味，裹上別的放心炸！
如果喜歡漢堡，試試看植物肉漢堡；如果喜歡泡菜，照樣可以吃泡菜豆腐鍋。
吃蔬食不是只吃燙青菜，記得，你有多種口味的選擇。

4. 改變習慣太難，先改變環境吧！

你知道 Google 為了讓員工少喝飲料，把飲水機裝得到處都是、把點心移到隱密角落，成功地讓員工多喝水，並降低攝取點心 25%。
同理，只要將手邊擺滿蔬食點心，那不自覺吃進去的就都是健康點心了！快快把巧克力、水果、堅果、豆漿、海苔通通帶回家吧！

5. 好吃才是重點！

台灣的蔬食餐廳密度全世界第一！
整個台灣有超過 6,000 家蔬食餐廳！只要你會用 Google，不管是中式、西式、義式、日式、韓式，通通都找得到。加入粉絲團、追蹤 vegan YouTuber、IG 的 hashtag ，或者下載蔬食餐廳指南 APP，讓前輩帶你吃，不踩雷！

發行所：財團法人慈心有機農業發展基金會
發行人：賴錫源
地址：105 台北市南京東路四段 75 號 4 樓
電話：02-2546-0640 ext. 517 ／ 518
網址： http://toaf.org.tw
版權所有，如需使用請洽詢
慈心有機農業發展基金會

為減少資源浪費，如果您無需收到此份刊物，
請來電取消，謝謝。

慈心邀請你 **用植物的力量，與世界共享健康！**

慈心基金會推動蔬食教育 20 年，多年來於企業營、大專營、卓越青年營等千人大型營隊，傳遞蔬食低碳、健康概念。去年 (2019) 一整年，辦理蔬食推廣講座及 DIY 料理課程共 112 場次，觸及 11,658 人。願更多人從一餐開始，凝聚眾人之力，星星之火也可以成為遍地的光明！

慈心基金會募集來自四方的善心，用於關懷臺灣土地的未來。
涓滴成河，您的支持，將讓大地更富饒，世界更美好！

- **銀行匯款**：第一銀行蘆洲分行 213-10-036363
  捐款後請務必來電，以便開立收據。洽詢專線：02-2547-1887．傳真：02-2546-7286
- **劃撥帳號**：19043000 ｜戶名：財團法人慈心有機農業發展基金會
- **福智櫃台** (現金、支票)
  台北市南京東路四段 137 號 2 樓｜台中市臺灣大道二段 659 號 3 樓｜高雄市大順二路 417 號 2 樓｜嘉義市金山路 106 號
  臺南市南區文南路 67 號｜桃園市和平路 128 號｜新竹市經國路二段 147 號
- **其他**：各地捐款聯絡方式請詳捐款網站 https://www.blisswisdom.org/donate?donate=toaf

線上捐款