

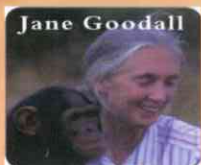
名人呼籲蔬食是暖化最佳解決之道



◆ 聯合國跨政府氣候變遷小組 (IPCC) 主席帕卓里：「不吃肉、騎單車、少消費，就可以協助遏止全球暖化」



NASA 首席氣候科學家詹姆斯韓森博士：「如果你吃食物鏈底層的食物而不吃動物，比做什麼都有幫助，吃素是你能做的最好的事情。」



『自從我停止吃肉後，就活力十足！我們必須記得活著的每一天，我們正在影響這世界，我們可以選擇要為這世界帶來什麼影響。』

美國外科專家米勒博士(公安醫院創辦者之一)說：植物營養比動物更直接！

蔬食能滿足人體所需的營養

植物性和動物性食品的营养成分(每500cal)

營養物	植物性食品	動物性食品
膽固醇(mg)	—	137
脂肪(g)	4	36
蛋白質(g)	33	34
β胡蘿蔔素(mcg)	29919	17
膳食纖維(g)	31	—
維他命C(mg)	293	4
葉酸(mcg)	1168	19
維他命E(mgATE)	11	0.5
鐵(mg)	20	2
鎂(mg)	548	51
鈣(mg)	545	252

資料來源：救命飲食

酸鹼度	動物性	非動物性/植物性
強酸性	蛋黃、乳酪、烏魚子、柴魚	白糖做的西點、柿子、油、鹽、味素
中酸性	火腿、培根、雞肉、鯖魚、豬肉、鰻魚、牛肉、奶油、馬肉	吐司麵包、小麥
弱酸性	海鮮、文蛤、章魚、泥鰱、魚	麵條、米粉、海苔、白米、落花生、油豆腐
弱鹼性		紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐
中鹼性		蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、水梨、木瓜、梅乾、檸檬、菠菜
強鹼性		葡萄、茶葉、海帶芽、海帶、綠藻