



那我們還在等什麼呢？ 我們都有力量去改變世界！

蔬食／素食搶救地球



撰文／陳榮基醫師



「搶救地球」電影—盧貝松。

聽 說法國總統下令每個學生都要看名導演盧貝松於 2009 年 6 月 5 日（世界環境日）上映之搶救地球精彩影片（Luc Besson: Home Environmental Documentary）。再閱讀 2009 年 12 月 29 日痞客邦的電影評論（<http://stajch.pixnet.net/blog/post/3409365>—盧貝松「搶救地球」電影 - 中文介紹），每次看讀之後都是無限的震撼：這部影片告訴我們：人類耗用自然資源，正在加速地球的毀滅。希望在觀看這部影片後，人人能夠省思改變生活方式以拯救地球的必要性！

影片告訴我們：一個國家越發展，消耗的肉越多。人類沒有止境的消耗肉食，帶來自然環境的快速破壞！影



「搶救地球」電影—盧貝松。

片告訴我們：「生產 1 公斤的馬鈴薯消耗 100 公升的水，生產 1 公升的稻米需用掉 4000 公升的水，而生產 1 公斤的牛肉需消耗掉 13,000 公升的水！」為了滿足人類的口慾，大規模的肉食動物的養殖，與大規模海洋動物的捕殺，我們正大量的消耗石化能源，增加大氣層的二氧化碳。累積的溫室氣體，提高了地表的溫度，加速南北極冰層的融化，提高了海洋面的水位，使全球低窪地區受到即將沉入水中的威脅。更帶來全球饑荒的威脅。（也帶來極端天候的變化與傷害）。更加速了地球的毀滅速度。影片告訴我們：「如果我們停止吃肉，就能消除世界飢荒的威脅，而且可以拯救地球。」

釋迦牟尼佛，在兩千多年前，就因為不忍殺生的慈悲心，鼓勵大家素食。這兩千多年來，拜科技的突飛猛進，為了滿足人類的肉食口慾，大量人工養殖肉食動物，直接導致這個影片所呈現的人類破壞自然，自我毀滅的後果！我們是否應該積極推動素食或蔬食文化，減少肉食，拯救地球呢？「如今我們知道拯救的方法，我們知道解決的辦法，我們都有能力改變，我們還在等待什麼？」

純素主義者的英語單詞 vegan 由 vegetarian（素食主義者）衍生而成。

1944 年，Elsie Shrigley 和 Donald Watson 創立了英國純素食協會（The Vegan Society），而當時僅有的素食者詞彙 vegetarianism，尚不排除乳製品的食用，故純素者 vegan 這個詞誕生了。純素者可能可以降低很多健康問題的風險，包括心血管疾病、肥胖、糖尿病、哮喘、高血壓和癌症。純素者也可能有益於環境，同時可能改善第三世界國家或其他國家的低收入人群的處境，釋放更多的食物分配給缺乏食物的國家或地區。更重要的是，素食或蔬食是我們今天所知道的拯救地球的最有效的方法。

不論從佛教不殺生理念或人道主義者的不傷害動物理念，都強力主張素食，而從現代醫學的知識，也告訴我們素食或蔬食對健康的好處，為己為人為地球，為我們的子孫保留可以永世生存的環境，我們是否應該積極施行素食（蔬食），拯救地球？

本文刊登於健康 e 世界網站
107 年 2 月份社長的話，獲原作者陳榮基醫師同意轉載。陳醫師現任恩主公醫院神經科主治醫師，亦為僧伽醫護基金會董事。曾任台大醫學院教授、恩主公醫院院長、台大醫院副院長等職，曾獲衛福部及立法院厚生會 2016 年特殊醫療奉獻獎等殊榮。