

Meat Free Day

素食日

Cut the meat out of your diet one day each week.

建议每周一天把肉食从饭餐中减去，

—it's good for the planet — it's good for the poor — it's good for animals — it's food for your health—

—对地球有益处—对穷人有益处—对动物有益处—对健康有益处—

It's good for the planet—对地球有益处

少吃肉是减少你对环境影响，其中一个最有效的方法。

全球近五份一温室气体是由饲养牲畜而来，平均三份之一的澳洲生态足迹是由制造动物产品造成。

每生产一公斤牛肉需用五万至十万公升水，比较下，生产同等重量的黄豆只需一千六百五十至二千二百公升水；生产同等重量的大米只需一千五百五十公升水。

如果所有澳洲人每周减少食一份 150 克的红肉，每年我们可减少超过六百万吨温室气体，相等于把澳洲八份一汽车撤离路面。

It's good for the poor—对穷人有益处

食物本来就足够，只是没送到有需要的人手上。全球接近一半的谷类用了去喂饲牲畜。

若富有国家如澳洲的人(人均食肉量比最穷的国家高出十倍)减少食肉量，每人将会有更多的食物。

It's good for animals—对动物有益处

澳洲防止虐畜会有文献记载广泛的虐待家畜情况，例如：用层架式饲养场养鸡只、把产前数周的大母猪饲养在极度狭窄的猪栏内、出口活绵羊及山羊的恶劣运输过程等。

每年有超过五亿头陆上饲养的牲畜被屠宰。

减少食肉量能帮助减少屠宰牲畜数量。

It's good for your health—对健康有益处

健康饮食应以大量植物为主(谷类、水果和蔬菜)及有节制份量的动物产品(肉、鱼、家禽及奶制品)

整体来说，澳洲人吃肉超过了对我们有益的份量。如我们这样的高收入国家减少食用肉食，将可减低心脏病、结肠癌、乳癌及肥胖的发病率。

On your meat-free day.....

在你的「素食日」.....

可用豆类、荚果类(如豆、豌豆、兵豆、豆腐)，果仁及/或种子(如：葵花子、麻子)，也可用些深绿色叶菜(如：西兰花、菠菜、Silver Beet 苜蓿菜)代替肉食。

可用豆类、荚果类(如大豆、豌豆、扁豆、豆腐)，果仁及/或种子(如：葵花子、芝麻)，也可用些深绿色叶菜(如：西兰花、菠菜、银甜菜(又名牛皮菜))代替肉食。

小扁豆

When you do eat meat.....

当你需要食肉时.....

享受它，但要吃得有节制。用你减少肉食省下来的钱买些优质产品。可能的话，选择有机肉类，有有机肉类证明的生产商会照顾我们的土地，也会对所饲养牲畜的福利实行良好的照顾，你也会避免吃下不必要、可能伤害你身体的化学品；会减少你暴露于，与密集饲养牲畜饲料有关的传染病危险。

国家医疗健康研究局建议成人每餐只吃 65 至 100 克的小块上等腰肉牛排、一碟肉酱意粉、或炒鸡。

Weblinks

联系网站

更多关于「素食日」，包括信仰资源中心，请看网站：<http://www.arrcc.org.au>

健康建议及医疗研究，请看网站：<http://www.nhmrc.gov.au>

健康饮食指南，请看网站：<http://www.nutritionaustralia.org>

美味素食食谱，请看网站：<http://www.veg-soc.org>

有机牲畜产品目录，请看网站：<http://www.organicfooddirectory.com.au>

The Meat-Free Day is an initiative of the Australian Religion Response to Climate Change (ARRCC)

「素食日」是由「澳洲宗教信仰回应气候变化组织」(ARRCC)发起

此单章提供所有统计数据全部 参考自「联合国食物及农业组织」、
「澳洲统计局」及 CSIRO 资料。要看全部参考资料的列表
请看 www.arrcc.org.au

ARRCC

地址：Level 15/179 Elizabeth St, Sydney NSW 2000

电话：Phone : (02)8239 6299 | 传真：Fax: (02) 9283 8154

网站：www.arrcc.org.au