

Meat Free Day

素食日

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

建議每週一天把肉食從飯餐中減去，

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

—對地球有益處—對窮人有益處—對動物有益處—對健康有益處—

it's good for the planet—對地球有益處

少吃肉是減少你對環境影響，其中一個最有效的方法。

全球近五份一溫室氣體是由飼養牲畜而來，平均三份之一的澳洲生態足跡是由製造動物產品造成。

每生產一公斤牛肉需用五萬至十萬公升水，比較下，生產同等重量的黃豆祇需一千六百五十至二千二百公升水；生產同等重量的大米祇需一千五百五十公升水。

如果所有澳洲人每週減少食一份 150 克的紅肉，每年我們可減少超過六百萬噸溫室氣體，相等於把澳洲八份一汽車撤離路面。

it's good for the poor—對窮人有益處

食物本來就足夠，祇是沒送到有需要的人手上。全球接近一半的穀類用了去餵飼牲畜。

若富有國家如澳洲的人(人均食肉量比最窮的國家高出十倍)減少食肉量，每人將會有更多的食物。

it's good for animals—對動物有益處

澳洲防止虐畜會有文獻記載廣泛的虐待家畜情況，例如：用層架式飼養場養雞隻、把產前數週的大母豬飼養在極度狹窄的豬欄內、出口活綿羊及山羊的惡劣運輸過程等。

每年有超過五億頭陸上飼養的牲畜被屠宰。

減少食肉量能幫助減少屠宰牲畜數量。

it's good for your health—對健康有益處

健康飲食應以大量植物為主(穀類、水果和蔬菜)及有節制份量的動物產品(肉、魚、家禽及奶製品)

整體來說，澳洲人吃肉超過了對我們有益的份量。如我們這樣的高收入國家減少食用肉食，將可減低心臟病、結腸癌、乳癌及肥胖的發病率。

On your meat-free day.....

在你的「素食日」.....

可用豆莢、莢果類(如豆、豌豆、兵豆、豆腐)，果仁及/或種子(如：葵花子、麻子)，也可用些深綠色葉菜(如：西蘭花、菠菜、Silver Beet 莙蓴菜)代替肉食。

可用豆莢、莢果類(如大豆、豌豆、扁豆、豆腐)，果仁及/或種子(如：葵花子、芝麻)，也可用些深綠色葉菜(如：西蘭花、菠菜、銀甜菜(又名牛皮菜))代替肉食。

When you do eat meat.....

當你需要食肉時.....

享受它，但要吃得有節制。用你減少肉食省下來的錢買些優質產品。可能的話，選擇有機肉類，有有機肉類證明的生產商會照顧我們的土地，也會對所飼養牲畜的福利實行良好的照顧，你也會避免吃下不必要、可能傷害你身體的化學品；會減少你暴露於，與密集飼養牲畜飼料有關的傳染病的危險。

國家醫療健康研究局建議成人每餐祇吃 65 至 100 克的小塊上等腰肉牛排、一碟肉醬意粉、或炒雞。

Weblinks

聯繫網站

更多關於「素食日」，包括信仰資源中心，請看網站：<http://www.arrcc.org.au>

健康建議及醫療研究，請看網站：<http://www.nhmrc.gov.au>

健康飲食指南，請看網站：<http://www.nutritionaustralia.org>

美味素食食譜，請看網站：<http://www.veg-soc.org>

有機牲畜產品目錄，請看網站：<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「澳洲宗教信仰回應氣候變化組織」(ARRCC) 發起

此單章提供所有統計數據全部 參考自「聯合國食物及農業組織」、
「澳洲統計局」及 CSIRO 資料。要看全部參考資料的列表
請看 www.arrcc.org.au

ARRCC

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

電話：Phone : (02)8239 6299 | 傳真：Fax: (02) 9283 8154

網站：www.arrcc.org.au