

# 我成為素食者的 101 個理由

巴美拉·雷恩(Pamela Rice)著

陳錦君  
翠

韋琪

馬元景

合譯

## 1. 美國的牲口遭受殘酷的屠殺

每一年美國有近 100 億的動物經由史無前例的高效率而殘酷的屠宰系統被屠殺成為盤中餐。

如果業者遵循法規提供如寬敞的寮舍、清潔的環境、新鮮的空氣陽光和社交活動給餵養的動物；如果，餵食藥物以防止動物因惡劣的環境而引致死亡，那是非法的！.....那麼便宜的肉食是不可能存在的。

長久以來，肉品業極盡可能地抵制任何可以改良畜養動物的生活環境——即使是些微的改善，而令每頭牲畜的成本增加幾分錢，也不被接受。

最終，廉價的肉品可以促進需求量，並且促使肉品業的高度集中。過去 50 年，美國的養殖業已大幅成長到一個令人難以想像或相信的產業怪物。

## 2. 畜牧業污染全美 3 萬 5 千條河流

1972 年時，美國政府通過「淨水運動」法案，但是農產業者可以不受此限，結果導致在 22 個州的 3 萬 5 千條河流被畜牧業所污染。

今天，已被過度保護的牲口業，每一年生產數兆磅的肉品，也群起反對這法案。2003 年，美國政府發表了兩份報告。第一份報告指出只有 1/4 的大型養殖場分散他們的牲品於足夠的生活空間以防止排泄物所造成的毒害。第二份報告指出，美國環境保護署（EPA）的電腦系統遠不足以追查那些缺乏畜牧管理計劃的農場，因此，數以百萬噸的畜牧污染物，被棄入我們的水源系統，而政府卻束手無策。

## 3. 蔬果穀麥的素食是最佳的防癌飲食習慣

一個由 15 位科學家組成的研究小組，經過審閱 4,500 篇關於癌症和生活習慣的關連後，提出防癌的最佳方法為採用素食。多食蔬菜和穀麥，他們表示，經由飲食、體重和運動的調整，有些癌症甚至可完全避免。

## 4. 全世界 70% 的魚類遭到濫捕

聯合國食物和農業組織估計，70% 的世界魚類遭到濫捕。

漁民利用高效的技術例如雷達、拖曳網和冷凍包裝等等，不但導致遠洋漁民每一天撒 450 萬個魚鈎，將近 1/4 的全球魚類獲量來自於非目標性的魚種；1/3 的魚獲用於餵養牲品和養殖場的魚。1998 年初，1600 位科學家已發出海洋危機的警訊。5 年後「保護海洋」委員會指控工業化商業捕魚已造成 90% 的獵食性魚類消失。

## 5. 餐桌上的禽肉在屠宰前未完全擊昏

「人性化屠宰」宣言中要求哺乳類牲口必須在昏厥的狀態下予以屠宰，但高速的生產線仍會導致有些動物在完全清醒的狀態下遭受屠殺。屠宰工人被迫處理在生存邊緣掙扎的動物。

這項宣言並不能適用於鳥禽類動物。所以，在餐桌上的禽肉在被屠宰前是受不到人性化的擊昏處理的。

## 6. 葷食會導致水腫和器官損傷

葷食會增加罹患心臟病的機率，但近來的科技發展可能可以減少死亡率。科技或許可以救你命，但你

被迫必須承擔相關的後果。在心肌阻塞的例子中，你的心臟高度受損的結果，使得血液循環並不能充分運行到全身；這會導致水腫和器官損傷。在美國，有 5 百萬的人有這樣的後遺症，而每一年有 55 萬個新病例產生。這樣是導致心臟病成爲老年人住院排名第一的疾病，而且每一年的醫療費用高達 260 億元。

## 7. 豬、牛、雞、魚、狗、貓都是有智商感情的動物

豬絕非天生骯髒或愚笨，如果稍加調教即可展現相當高的智能。賓州州立大學史丹雲·克提司教授訓練豬了解行爲和物件之間的關係使得牠們也可以玩電子遊樂器。克提司教授和他的同事們發現豬不但可以專注，有創造力和發明的能力——這些和靈長類動物一樣的智能。

類似地，其他的科學家們已經發現了雞會有同情心（也相當聰明），牛會對音樂有反應，以及魚兒像狗貓們一樣具有個性。

## 8. 美國的牲口所消耗的穀物是全美人口消耗的五倍

平均而言，5.86 磅的植物蛋白質才能生產出一磅的動物蛋白質。這是極端的浪費，特別是世界上許多的地方仍有饑荒（參閱 #31）肉品工業沒有著力於提高飼料和肉品產能的效率，反而致力於透過基因改造和生長激素來降低肉價。

## 9. 濫用抗生素的肉品增加無法治療的疾病

每年大約有 2 千 5 百萬磅的抗生素被餵食給牲口以增快牠們的生長速度。這個數字是人類所消耗的抗生素的 8 倍。雖說合法，但這種大量採用抗生素的行爲會增強病菌的抗藥性，爲全球帶來抗藥性疾病的危機。

食用這種濫用抗生素的肉品會增加現代醫學無法治療的疾病。

## 10. 食品管理局並不能約束受微生物感染的農場

每年美國有 7 千 6 百萬件病例，其中有 30 萬人住院，而有超過 5 千件的死亡是與食物有關，大部分是和動物食品有關。除了少數幾種病菌，危險的病菌多半是存在於生肉當中。肉品生產者可以合法銷售受微生物感染的肉品，而消費者經由烹飪的方法自行消滅細菌。

只有極少的例外情況，美國農業部(USDA)與食物和藥品管理局(FDA)都沒有合法的力量來制約受微生物感染的農場。

## 11. 素食運動及靈性的充實，可以治癒心臟病

心臟導管手術必須將病人的胸腔切開，心臟打開，然後將身體接上外界的幫駁，使得體內的一小段血管可以被取出做爲心臟的導管。

接受心導管手術的病人，他們的記憶力、語言能力和協調能力會受到 10% 到 50% 的損傷，有些人甚至有終此一生的副作用。1/3 到 3/4 的病人感覺低潮和憂鬱，許多人必須做第二次的手術。

素食、規律的運動和靈性的充實，已經被證明是可以治癒心臟病——西方國家的第一號殺手。

## 12. 美國幾乎所有中西部的草都被氮肥污染

過去一百年，中西部的農民抽乾 1 億 5 百萬公畝的濕地，即過去近一半的濕地。美國幾乎所有中西部的草都已消失了，其中尤以愛荷華州爲最。取而代之的是氮肥和污染物充填的穀物，大部分爲玉米和黃豆。

濕地和草原孕育本土植物的生長。它們可以清潔和去除水中的污染物。它們不需要施肥，甚至肥料反而會殺死它們。

### 13. 蔬菜為主的飲食可防範疾病

首先它包含有碳水化合物，植物性化學元素，抗氧化元素、維生素、礦物質和纖維。食用愈多的蔬果，你將會有愈少的空間留給肉品當中的膽固醇去阻塞你的血管，減低腎臟因動物蛋白的負荷，降低心臟中的飽和性脂肪。

2003年，一個小型但具影響力的心機能報告指出，低脂的蔬菜飲食，包括豆類，可達到和以藥物控制一樣的膽固醇量。

### 14. 肉品的包裝工人極易受傷

肉品的包裝和處理是極度的危險和繁瑣的過程。

產品工人有可能被從生產線中掉下來的動物壓傷。

禽肉產品的工人每一天要重覆2萬次同樣的動作，而且所受到的工作壓力是全國中均壓力的16倍。

生產工廠的人員流動率幾乎到達100%。

### 15. 非法的捕魚充斥市場

由於許多魚種瀕臨商業化的濫捕，政府試著去管理捕魚的工具，魚的大小和捕魚的季節，但都不見效果。

原因在於監督的花費。非法的捕魚據估計佔全部魚獲量的25%~50%，部份原因在於投機分子濫用部分不屬國際捕魚協定的小國家。這些不受協定約束的國家，每年捕獲1/4全世界的魚獲量，而他們的小漁船卻是其他國家如美、歐、日所擁有。這種「合法」竊取魚獲的情況在1990年代加倍惡化。

### 16. 產蛋的母雞終其一生受到殘酷待遇

工廠化量產蛋的母雞被迫活在成千成排的小籠內。

每一個籠子只有48到86平方英寸的大小，（這張紙的大小是91平方英寸）。經過幾個月的監禁，母雞的脖子長滿了水泡，翅膀全禿，雞毛滲血，而雞腳變形，母雞的肌肉發出惡臭和腐敗的屍味，使得工作人員必須戴上防毒面具。當母雞產蛋功能完全耗盡，工作人員將牠們送上卡車去屠宰。工人將牠們用毒氣殺死，然後絞成肉品去餵其他的雞隻。

### 17. 25%的牛肉受一種不易察覺的小蟲感染

2003年的消費者報告調查8州內的60個城市中，約400包的雞和牛肉商品中有細菌的感染率。

雖然細菌感染率有所降低（與1997年的75%相對於2003年的50%），但更多的肉品內發現有抗藥性的病菌。

這份報告亦發現25%的牛肉受一種不易察覺的小蟲(Listeria)所感染，這種感染會導致高度的致死率。小蟲只能對冷溫的食物造成危害，但商店裏的包裝，卻仍然標示冷品可以「立即享用」。

### 18. 素食者的得癌率比肉食者少40%

一份美國的研究追蹤6115名素食者和5015名肉食者長達12年。它發現素食者的得癌率比肉食者少40%而因病死亡率少20%。

德國的研究者追蹤2000名素食和近素食者，發現他們因病死亡率比一般人少20%到50%。

### 19. 屠宰豬牛的廢棄物普遍被回收為原料

一半的屠宰牛品和1/3的屠宰豬品用在其他副產品和廢棄物。此外，每一年美國有10億的動物在被屠宰前提前死亡。那麼肉品業者如何處理這些早斃的動物呢？直接向業者查詢！答案是資源回收！動物的昏

出口到墨西哥用來做為菸草的填充物；角被做成膠質；其他部份被用來做成化粧品、藥品和催情劑。

剩下的則絞碎混合加溫成為家用品和原料。許多則被烘乾成為啡咖色粉末混合入動物食品。

1997年，用四胃腔哺乳動物的副產品去餵食牛隻成為非法的行為——這是為了防範瘋牛症的安全措施（參閱#63），這項法令的執行卻不彰。在一份2001食品藥物管理局的調查中發現數以百計的動物食品公司違反這項法規。

## 20. 反殘暴的法令規章並不為肉品業者遵用

基本上，如果肉品業者的畜牧方法是被「接受」、「共通」、「慣常」或「正常」的——不管如何非人道——違反殘暴的法令規章不被遵用。這就好比是授權給肉品業者自立法令的權利，使得其他殘暴的行為和技術合法化。

一般而言，任何用以保護動物的法令很少被執行，而因觸法受罰的罰金卻又少得可憐，基本上，肉品業享有在法治世界中少有的特權。社會不但沒有權利規範肉品業是否行為合法，反而讓他們自行立法。不知是否他們會為動物的利益而接受少許經濟獲利上的損害？

## 21. 牲口的除毛過程讓病菌仍積在皺皮中

1970年代的中期，雞品業者為了趕上快速增加的需求，要求政府準許他們把動物的排泄物沖洗掉而不用把受到排泄物污染的部位切除。政府核准了他們的要求。

許多的研究都顯示，即使沖洗40次仍不足以有效地把動物的穢物除盡。

更甚者，用以除毛的超強水柱不但不能把穢物沖刷乾淨，反而會讓病菌積存在皮膚皺褶中，使得沒有任何方法可以予以去除。

## 22. 耗費在千磅牛肉的水，可以浮起一艘船

許多世界上的聖河而今都再也不能流抵大海，每一年這些河流的水位都有明顯的下降。

這些我們可歸罪於全球在過去50年中以五倍率成長的肉品業者。他們的成長率仍在加速中。肉品製造業是水的頭號消耗者。

生產一磅的動物蛋白要耗費比生產一磅的植物蛋白用多100倍的水。正如新聞週刊曾言：「那些耗費在千磅牛肉的水已可以浮起一艘船」。

70%汲取於河流、湖泊和地下水井的水是用以農業灌溉，而40%的穀物是用來餵飼屠宰的動物。

## 23. 公牛的閹割過程很殘忍

閹割使得公牛更易馴服，同時也會使得牛肉更具市場價值。

有三種閹割的方法，頭二種是切掉血液的供給使得睪丸重新被動物的身體所吸收或自動掉下。

第三種方法是精囊直接切開所以睪丸可以直接被取出。麻醉劑通常都不被使用，而這種開刀過程，殘忍得很。

甚至有位牲品專家忠告閹割者：「隨便的閹割方法，是可以降低肉品的價格」。

## 24. 工業發展國家中，每年3個人中有一人食物中毒

根據世界健康組織資料指出，小孩、孕婦、病人、窮人和老人是食物中毒的高危險群。

聯合鮮果和蔬菜組織的總管沙涅告訴我們：「食物中毒很少是來自農產品。疾病控制中心的資料顯示發生在1986和1996之間的3,227食物中毒案例當中，只有21件是來自於農產品。大約一半的案例是由於食品處理過程中受到生肉的污染」。

## 25. 美國農業部呼籲民眾少吃肉

美國農業部每五年發佈飲食注意要點，其中呼籲民眾少吃肉。當然，它並不是直接了當地說「少吃肉」，過去在1979年的文件中直接地說「少吃肉」時，曾引發肉品業者的強烈不滿，使得美國政府馬上修改文字說明。現在它所引用的文字為「少食飽和脂肪和膽固醇」，這樣的文字說明對有些人而言其實是沒啥意義，甚至完全沒有意義。

## 26. 雞只能在一個和自己的身體大小相近的籠內度過一生

雞比雞籠的價錢還便宜，所以雞隻只能在一個和自己的身體大小相近的籠內度過牠的一生。

雞不能跑、不能築巢、不能沐浴、不能交配、不能保護小雞、不能做日光浴、不能站立在電線桿上、不能飛或伸展翅膀。

相反的，這個生物只能一生都窩藏在一個小小的籠子，防範其他籠裡的雞來啄牠的毛。

每一顆牠下的蛋馬上會從籠底的斜坡滾下，這個鐵絲編成的籠底也常常使得牠的腳變得畸形。

## 27. 如果每個人都吃素，世界食物產量可以養活全部或更多的人

全世界性的以肉食為主的飲食習慣所造成的資源浪費可以由人口參考局的假想式說明來表達：「如果每人都吃素，則目前全世界的食物產量可以養活100億人口（比目前的人口還多出56%），比2050年預估的人口數目還多。」

## 28. 牲畜病毒造成了百萬計生命被撲殺

1997年，首件病毒由鳥類傳染給人類。這種禽類感冒病毒H5N1最後殺死了6個人和所有香港的雞隻。因為擔心這種病毒的擴散成傳染病，香港在3天之內撲殺了1千300萬的市場雞隻。

類似的事件在1999年發生在馬來西亞，一種豬身上的病毒直接感染250個人。結果，100萬頭的豬被撲殺；甚至有些豬是活活地被埋死。

## 29. 牲畜糞池發出惡臭，影響居民

今天大的開放型用以貯存動物屎尿的化糞池，通常是設置在農場的旁邊或在下面。

它所發出的惡臭比農場本身的味道還臭——即使是數哩之遠，仍是一樣。這種惡臭會對人造成傷害。在伊利諾州的一個例子，農場附近的住家基本上減少了10%到30%

## 30. 牛隻被囚禁餵食缺鐵飼料成嫩牛肉

當一隻乳牛生下一隻小公牛，乳農會怎麼處理這副產品呢？

如果乳農決定不拿牠來交配，馬上屠宰或畜養為肉牛，他會把牠拿來養殖成昂貴的嫩小牛肉。

他會把小牛關起來，頸上套住以防止牠左右轉動。牠被餵食一種缺乏鐵的飼料，並且被打抗生素和生長荷爾蒙，以保證牠存活和快速生長。牠會被關在暗室中，只有在被餵食時才可見光。

結果呢？小牛會長成一隻大牛但有著又軟又多汁又有如小牛一般的嫩肉。這樣的結果的確讓某些人滿意。

## 31. 穀物都用去餵牲口變肉食，造成地球饑荒現象

人口爆炸似的增長和地球愈來愈不能夠養活人口已形成一個巨大的衝擊。綠色革命所帶來的食物及飼料的增長也似乎到了一個瓶頸。事實上，自1984年以來，每人口平均可分到的穀物一直在下降。而生物科技所勾劃的遠景始終不明確而且也不能完全不具危險性。

70%在美國生產的穀物和40%全世界生產的穀物都會去餵養牲口了。正當全球都需要更多的穀物來餵

養牲口（所以牲口可以被人所食用），光90年代全球的平均每口可耕地卻減少了20%。世界健康組織表示全球有12億的人口沒有足夠的東西吃。而增加肉類的生產肯定不是解決的辦法。

### 32. 化學品濫用，煙肉食把毒素殘留人體內

Polychlorinated Biphenyls (PCBs)是劇毒的化學品，曾在工業被廣泛使用。雖然美國和許多西方國家已禁止它的使用，但它的殘留物已變成食物鏈的一部份。它累積在魚的脂肪中，牛肉、豬肉和牛奶。許多研究顯示在妊娠期接觸到此化學品會導致小孩智力發展上的障礙。婦女若有懷孕的準備，應避免含高動物脂肪的食物，因為此種化學品會累積在人體數年之久。

### 33. 用雞的殘餘物去餵牲口，消毒程序不妥善

在美國有些農民用雞的殘餘物去餵食他的牲口。此舉並不是非法的，而當然，牲口可以因吃它而長大。根據食品和藥物管理局的規定，如果烹飪的溫度高過某個程度，足以殺死殘餘物的細菌，此舉是安全的。

問題在於，許多農民並沒有依照正常的程序來處理殘餘物。

### 34. 牛奶中的奶蛋白質是人類致癌物

著名的育嬰顧問班傑明·史巴克博士指出，牛奶是導致內部失血、過敏、消化不良和幼兒糖尿病的原因，在他著名的育兒指南一書當中他建議，2歲以上的幼兒應開始完全的素食（不食牛奶、蛋和其他和動物有關的食物）。即使在2歲之前，史巴克博士也不建議飲用牛奶。

根據知名的營養學家柯林·康貝爾：「牛奶的奶蛋白質應該是人類最致命的致癌物。」

### 35. 畜牧農業引起了每世紀的全球傳染疾病大流行

由於人類長久以來的畜牧農業，每一世紀都會有3到4次的全球傳染性疾病的大流行（造成上千上萬的人的死亡）。新型的病毒來自於候鳥，但工廠化的養殖使得病毒得以立足。特別是豬隻（參閱#28），可能成為飛禽和人類身上病菌的宿主。在豬身上經由人所傳染過來的病菌可以變化基因，產生新的病菌，然後傳染回去到人的身上。

長久以來，南中國是感冒病毒得以混合的大溫床，因為上億的豬隻，畜養的禽類和人們居住得非常靠近。而專家已發出警訊關於下一波的感冒病毒大流行逾時已久。

### 36. 美國西部的生態環境被牛群踐踏污染

肉牛最適合生長於潮濕的環境，一如牠們的祖先在歐洲的生長環境。但美國的牛農卻把牠們帶到西部乾燥的土地上生長。牛隻們進食的地方往往是在河岸邊的狹地——此處是許多野生的植物和動物聚集繁殖的地方。這些細緻的生態環境原本是天然的水源濾清器，現在卻被這些牛群所踐踏和污染。本地的草地早被這些外國來的牛種破壞殆盡。

### 37. 增加脂肪的飲食會帶來腦功能的損害

食用高蛋白食品或許可以幫助你在短時間內減肥。相同的，化學療法、食物中毒或重大疾病也會有同樣的結果。如果你真正想獲得健康，你必須學會如何飲食。

美國心臟學會和其他主要健康組織警告，人應避免高脂肪高蛋白質和低碳水化合物的飲食，因為它會造成老化、顫抖和腎臟的負擔。同時它會引起脫水。

增加脂肪和降低碳水化合物的飲食已被發現會帶來腦部功能的損傷。

### 38. 畜牧業以基因單一選擇增產，造成動物怪胎

基因單一化的選擇，已成為今日畜牧業的重要元素。

被畜養的動物本身，一直到牠的體內的基因，都必須可以承受嚴峻的工業化生產的考核——不論是活體或屍體。牠們必須快速生長但吃得愈少愈好。

最後，牠們的最終產品必須滿足消費者，不論是在質感、口感、一致性、方便性和價格方面，那些在自然環境下無法生存的突變基因被培養成怪胎。

現在的母雞每一年可以生 300 枚雞蛋而野生雞只能有 2 打的雞蛋。乳牛一年生產 9.1 噸的牛奶而 1940 年時年產量只有 2.3 噸。

母猪、種牛、母雞早已泛濫賤貶成生產小豬、小牛、小雞的機器。

### 39. 畜牧商趕走了野生動物，搶走生態環境

美國政府每年補助 5 億美金幫助農民獲取土地。這個政府的計劃消滅了獵食動物而以畜養動物取代之。

陷阱、獵槍、有毒化學品、毒氣趕走了黑熊、山獅、山貓、狐狸和野狼。

### 40. 過多的蛋白質會導至骨質疏鬆

雖然骨質疏鬆症是因為缺乏鈣所引起的，但是並非是因為飲食中缺乏鈣。這種骨骼的疾病肇因於飲食中過多的蛋白質。過量的蛋白質會把鈣質由骨骼中釋出，一般食肉的美國人所消耗的蛋白質是健康飲食的兩倍。

### 41. 吸取動物脂肪的婦女易患乳癌

年青的婦女如果有 23% 的熱量是從動物性脂肪（尤其是從紅肉或全脂乳製品）吸取的話，她們比其他只有 12% 的熱量來自動物性脂肪的婦女更容易患上乳癌，其機會率高達 33%。根據一項八年長的研究，觀察了 9 萬名從 26 歲至 46 歲的婦女，在 2003 年發表的一項報告說，脂肪的來源是一個大問題，脂肪的數量反而不重要，素菜油如橄欖油，並不會引發婦女乳癌危機。

### 42. 產蛋的雞一生至少被強掉羽毛一次

出產雞蛋的畜牧者深知如果他們讓雞群饑渴兩星期，雞毛禿落，雞群的產蛋數目會增加，目前美國尚未有法令禁制這種行為。在 2000 年的時候，麥當勞曾經宣稱該公司不會採取用這種手段而生產的雞蛋，但這又於事何補呢？一般雞隻在一生中都至少被強掉羽毛一次。

### 43. 魚類並非懂游泳的植物

魚類以發出震波作為語言，研究者已證明魚類以這種震波語言交流溝通，具備神經系統及社交形態，甚至可以學習。2003 年，英國的研究者發現魚類的腦神經系統可以感覺痛楚。「魚類並非一些懂游泳的植物」，販魚商及釣魚的健兒不可以再聲稱魚類是不感到痛楚的。

### 44. 殘疾的牲口被拖回農棚去宰用

在許多牲畜業工廠中，每當發現有些牲畜患病或殘廢，便會被標上「殘疾」的牌子，那並非表示要花錢醫治牠們，卻是用鐵索拖著去宰殺或者被迫餓死或凍死。在 2003 年，美國發現了瘋牛症，這些牛肉不能進入肉食市場，結果那些「殘疾」牲口突然獲得免死特赦，可能通通被主人們拖回農棚去了。

### 45. 動物工廠把動物作為工業品對待

由美臣及勝格兩位合著的「動物工廠」一書中指出：「這些工廠為了節省開支，用器具如水泵、風扇、電鈕、石站、線網地板等來代替工人，去做些自動餵飼及沖水的工作。」要注意的是：動物工廠的產品是活生生的動物而不是一般的工業產品。

#### 46. 牛隻被迫用抗生素

牛隻的優良生長要靠青草或乾草，但為了長養牛肉及生產快速，牧農餵飼牛隻高穀類（如玉蜀黍）飼料，75%的牛隻會因為豐富的營養而長出肝瘤腫，這些牛隻被逼用抗生素，因此增加了反抗生素細菌生長的危機。（詳情參閱#94）

#### 47. 市場上的禽鳥體內充滿了抗生素

禽畜業的農場是不歡迎你去訪問參觀的。

在今天禽畜業工廠系統下，雞隻及火雞都被超量的餵飼食料及藥物，禽畜業者不容許禽鳥染病，因為一旦染病，便會互相傳染，有時要被迫殺滅百萬以上的禽鳥。被送上市場的禽鳥體內究竟充滿了多少抗生素！？

#### 48. 畜牧業排泄池外溢，造成魚類死亡

畜牧業工廠系統下的牛場、豬場都排出大量的糞尿廢物，戶外排泄池如球場那麼大，其中繁殖了許多細菌、屎蟲及過濾性病毒，這些廢物的濃度比人類的排泄物濃度超過10至100倍。國家資源保護署指出，在1995年至1998年期間，在全國10個州內，最少有1千個排泄池廢物外溢，造成魚類死亡。

#### 49. 捕魚商把地球珍貴的珊瑚岩破壞

捕吃活於珊瑚岩群的魚類，就像用「蒙娜麗沙」油畫來作火種引火一樣暴殄天物。捕魚的人先把毒藥放在膠瓶中，一旦獵物游近，便把毒藥放出，迫使魚類游回珊瑚岩群，然後用工具破壞珊瑚岩，活捉牠們成為餐館的游水海鮮。珊瑚岩是要2百萬年才能長成，單在過去的數十年來，捕魚者已經毀壞20%的珊瑚岩了。

#### 50. 多數美國人吃不夠纖維食物而生病

歐洲一項調查40萬人次的研究指出，多吃高纖維飲食可以減低致命癌症的的危機達40%，纖維可以減肥，控制血糖，只有植物才有高纖維，但大多數的美國人都吃不夠纖維食物以致疾病叢生。

#### 51. 豬糞池被棄置，污染了海洋

北卡羅華納州的東部如今有1千萬個豬糞池。平均每一頭豬的排泄物是人類的2至4倍，根據1998年的一項調查指出，由於豬肉價格突然下降，以致1千個豬糞池被棄置。1999年的一場颶風把這些排泄沖到許多魚類棲居的巴利高深海去，大幅度染污了那裡的海洋。

#### 52. 畜牧業僱用廉價勞工去操刀割切

畜牧業的商人為了生產操作的方便，往往把動物傷殘，諸如砍嘴、烙印、閹割、砍耳、折肢、折翅、鋸牙、鋸角、砍尾、砍趾等等，他們往往僱用些未經專門訓練的廉價勞工去操刀割切，並沒有考慮動物們的療傷善後。

#### 53. 雄雞甫從蛋中孵出，即當垃圾處置

對於生產雞蛋的商人來說，雄雞是浪費資源的廢物。甫當雄雞從蛋中孵出之後，馬上便全部丟棄於垃圾堆中自生自滅，往往因擠壓、窒息及饑餓致死。

#### 54. 海鮮業者破壞海洋生態

捕魚及捕貝殼海鮮的業者把海產從野生環境中捕捉時，大大的破壞了海洋生態。

#### 55. 肉食危害衛生，提高了國家醫療開支

不斷倚賴肉食的世界趨勢將會拖垮脆弱的經濟。因為大量肉食忽視了健康衛生，病患者均需高科技醫療，那將花費政府大量經費。

### 56. 新生嬰兒在母胎中便中水銀毒

婦女在懷孕期間吃高水銀的海鮮，會增加嬰兒腦部受損的危機。美國每年約有 63 萬名新生嬰兒，粗略估評，約有 15% 可能在母胎內便中了水銀毒。

### 57. 口蹄症引起的殺生數字並不少

口蹄症似乎不是嚴重的致命因素，但事實上，口蹄症引起的殺生數字卻並不少。2001 年，英國為避免口蹄症爆發而影響出口訂單，下令屠殺了 600 萬隻還在健康狀態的牛、羊及豬，價值約 9 億美元。

### 58. 屠豬場用超量氯氣，危害工人健康

2000 年 2 月，今日美國日報報導了尼巴斯加州一所屠豬場竟然用了 1 千 800 磅的氯氣，這是超過了一般規定的 18 倍，這些超量的氣體令到屠豬場 70% 的工人患上肺支氣管疾病。

### 59. 複製動物的遠景相當可怕

以目前的科技水準，複製出來的動物都會提早衰老死亡及畸形，牠們的肉及奶，遲早會充斥人類的食物市場。

### 60. 碎牛肉最易殘存殺蟲毒藥

肉食市場的碎牛肉是由數百至數千隻牛肉磨成的，在輾磨的過程中，會帶著動物表皮的細菌以致些微的內臟，這些東西都不容易被煮熟。一項大學研究指出，在一片肉內，仍然檢查出殘留在讓牛隻服用的殺蟲藥 E.coli O157:H7

### 61. 畜牧業造成的大量排泄物做成了地球的「死亡區」

美國的中西部是禽畜飼養搖籃，同時也製造了大量的排泄物，這些排泄物沿著密西西比河一直流到墨西哥灣，吞噬了海底的氧氣，科學家稱這一受污染地帶為「死亡區」。每一年的夏天，「死亡區」都增長至美國一個小州那麼大，想想看，如果這「死亡區」在陸地上，我們可以忍受得了嗎？

### 62. 多吃蔬菜是最健康長壽的飲食

中國的一項研究指出，食肉量的多少與疾病多少剛好成正比，他們比較了吃肉多的人口與少吃肉的人口，結論是多吃蔬菜是最健康長壽的飲食習慣。

### 63. 越來越多的神秘病毒出現了

越來越多的報導指出，人類感受了不知名的神秘病毒而死亡。例如禽流感、瘋牛症已不單威脅動物，也威脅到人類的生命，在 1997 年，美國法令仍然禁止把牛羊內臟飼養牛隻，但過去數十年來，卻出現了畜牧商把患有瘋羊症的羊腦及其神經纖維飼養牛隻，這都引起了牛隻染病，吃了這牛肉的病患者也會發瘋及把身子搖晃。

### 64. 魚類也是高脂肪食物

雖然有很多人因為健康理由，放棄不吃牛肉，改吃魚肉。但是事實上，魚類也是高脂肪、高能量及沒有纖維素的食物。紐約時報在 1992 年發表過一篇專文，指出即使你終生都是飲用染污的湖水，所得的化學污染都少於你食用一餐魚肉。

### 65. 雞蛋肉食不熟透，危害孩子的健康

## 66. 畜牧肉食業，是由頭到尾都飽受污染

從畜牧場到餐盤上的肉食，只是一項飽受污染的行業。在畜牧場，全是用氣溶系統來減少病毒的滋生；在屠場，則採用蒸氣、鹽酸液、高壓、電解液、臭氧等肢解宰割動物，這些赤裸的肉類直接感受輻射污染。在肉食市場，則用石英等偵測肉類的濕度及細菌。在廚房，鍍銀砧板以殺滅肉食細菌。如果你因吃肉而病了，則服藥來排毒。如果藥有副作用，下一步又如何？

## 67. 母牛被迫交配，以達到商人多生育產奶的目的

在自然狀況下，母牛是很樂意被擠奶以減輕負擔，在發春期，也很自然的與公牛交配，但在產奶工廠企業下，要出動兩三個人才可以把一隻母牛拖去擠奶，同樣的，在發春期也要出動兩個以上的人把母牛拖出牛群，拴在一個在牛屁股後有搖動板的牛欄，強迫與公牛交配。這種強姦式的設計，只為使母牛多生育產奶，沒有什麼人道可言！

## 68. 養雞業是壟斷式經營

今天的養雞業完全是壟斷式的經營，大企業擁有雞隻，只是用合約方式交給農場去飼養，這些農場接管雞之後，馬上欠以萬元計的債務來僱人及添具，然後這些億萬資本的雞主要求不斷的繁殖及不斷的屠宰，這些合約農場只得遵從，情況只是比奴隸們好一點。近來，聯邦政府的畜雞業法例越越嚴，這些農場只好密密的把雞隻送上絞刑台，以還清債務。

## 69. 畜牧業大大破壞了亞馬遜雨林生態

人類所發放出來的甲烷(沼氣)，其中約22%是來自全球2億5千萬的畜禽。另外再加上由於因地球暖化，植物溫室每年放出8千噸甲烷。畜牧業大大影響了亞馬遜雨林的清新。地球本來很需要自然雨林放出氧氣及吸入一氧化碳，石油燃料放出的氮氣，分解植物出來的甲烷，酸解放出的氮化氣，為養飼牲口而廣植的玉蜀黍農地造成了地球暖化，這一切引起的障礙可多了！

## 70. 有些肉品工場違例，也容易繼續經營

2000年的一項研究調查了6%的肉食檢查，揭露了一半以上是不願意定期按月或按周報告有關動物身上跳蚤、嘔吐物、金屬碎片及其他病毒。在1998年，一項自由資訊法案指出，有七家肉品工場雖然接到上千的違規禁令，但卻仍然準許繼續經營。

## 71. 火雞被迫每周1至2次交配，多產雞胸肉

火雞的命運好不了多少，由於商人要長養火雞豐滿的胸肉，畜牧場內實施強迫性的交配，那些工作時間長，工錢卻很少的畜牧場工人的工作就是忙碌地迫令母火雞每周一次或兩次的交配繁殖，直至12至16個月之後，便送去屠宰。

## 72. 雞隻被放血時並未完全死亡

大多數的屠雞場都是把這些命運悲慘的雞隻放進一個電解鹽水池，池中的電壓僅僅足夠把雞隻僵固到可以放血時血液不凝固，因此這些雞隻仍然可以感受到宰殺時的痛楚。

## 73. 「自然畜牧場」法例無法防止畜牲受虐

一般所謂「自然畜牧場」是沒有什麼意義的，聯邦政府只是要求提供肉食的牲口要有戶外接觸。這可以指成千上萬的雞舍只有一個小小的窗戶，「自然畜牧場」並無立法防止其中的牲口免受殘酷的對待。

## 74. 環境保護局勸喻市民捉魚後放還

2000年紐約州環境保護局發派宣傳單張，勸喻市民一個星期內不要吃超過一餐從河流中釣上來的魚，

因為這魚類可能含有河流中污染的化學品，即使吃用，也要把脂肪除去，並且不要飲用煮出來的液體。這軍張勸喻垂釣者捉魚後便馬上放還，把釣鈎上的鉛除掉，並且避免把捕捉的魚玩弄殆盡。

## 75. 素食是高壽而頭腦清晰的因素

Okinawa 島是世界上人口最健康最長壽的地方，該地的市民平均年齡是 100 歲，老人家保持頭腦清新，並且很少要入住老人療養院，一項長達 25 年的研究指出，島上老人很少吃肉。雖然有著長壽的遺傳因子，該島的下一代自從接受了西方多吃肉的飲食習慣後，健康與壽命已遠遠不及上一代。

## 76. 全球各國為爭取捕魚海域而爭執不休

地球上的肉食市場矛盾越來越激烈，漸漸已威脅到世界和平。當加拿大發現了瘋牛症後的第一個月，牛肉被禁入口，經濟數字達到 4 億 1 千萬美元。在 2001 年，蹄口症（詳閱 #57）的發現打擊了全球各國與歐洲聯盟的貿易。目前，美國與歐盟在牛肉貿易仍爭執不休，在 1997 年，聯合國報導了 1 百個國家為了捕魚權益而爭執。

## 77. 全球 60% 的青草地已被吃光，引起沙漠化後遺症

不要以為人口爆炸是個問題，全球 1 億 2 千頭畜養的牛隻重量遠遠超過全球人口，牛群破壞了世界土地自然生態。只是在過去的半個世紀，全球 60% 的土地青草已差不多被吃光，接著下來的便是引致沙漠化的後遺症了。

## 78. 乳牛常受乳頭發炎的痛苦，這都是人為的

大概有 40% 至 50% 的奶牛常常都受到乳頭發炎的感染，這些痛苦感染都是人為的。奶牛被不適當的對待，不適當的擠奶程序過量的擠奶，運作不適當的擠奶機，用賀爾蒙刺激乳牛多產奶也會引致乳頭發炎。

## 79. 肉類中含高量鹽份，引起高血壓病症

肉類中含高量的鹽份，血液要保留水份，這樣會引致血小板在血管中積聚，使血液流送的空間收窄，這就是高血壓的形成原因，這疾病影響了全美 5 千萬人口。當然你可以用藥物來控制高血壓，但研究指出，這些高血壓有使人喪失智能的危機。

## 80. 肉食習慣的充斥，使世界也充斥超量的氮氣

如今世界充斥著吃肉者，相對地世界也充斥超量的氮氣，每生產 1 克的肉，需要超過 15 克的氮；但是生產 1 克的麵粉只需要 3 克氮，超量的氮增加了地球的負擔（氮氣大量增長藻類繁衍，搶奪了水域的氧氣），從中國鄉村到美國的俄亥俄谷，都充斥著氮化物的污染。

## 81. 動物被運送去屠宰，常暴斃在車卡內

運送作為肉食的動物是不計春夏秋冬的。在寒冷的天氣裡，動物在貨車內冷得僵死，躺在滿地是糞尿的車廂內。炎熱就更奪命了。畜牧商把這些在運送時死亡的動物作為生意上的損失，所以要把成本先計算在內，每個車廂都擠進多一點的豬牛，以減輕運送成本。

## 82. 食物燒烤時會產生有害的化學物

把肉類、雞禽或魚類燒烤野餐，會把食物蓋上碳灰，把食物過時煮烤都會產生對健康有害的化學物，化學專家勸喻大眾最好減低燒烤次數，餐館燒烤，也是產生油煙、碳煙的來源。

## 83. 未生根的乾草容易導致山林大火

在北半球畜養牛群，導致美國西岸每 3 年便發生一次嚴重的山林大火。在以前，每一個世紀（即 100 年）才會發生一次。歷來畜牧者因為飼養牛隻，把一些「涼」草燒燬，留下叢草種子在高樹下慢慢生長。近

年來牛群吃草量大幅度增加，放牧土地不足夠，這些人工培植的叢草連根都未立刻生長。在炎夏裡，乾草更容易導致嚴重的山林大火。

#### 84. 廉價勞工動作粗暴，使牲口骨折

體積較大的牲口在被移送運載的時候，搬運工人並不專業，動物受到骨折的情形很普遍。同樣的，用來產蛋的雞特別脆弱。研究指出，每四隻雞便有一隻是骨折的。那些把雞群趕入籠裡運去宰殺的工人，並不以工作時間計薪水，而是以做多少工作量來計算薪水，在趕工賺錢的驅使下，只好動作粗暴的對待雞群。

#### 85. 全素食可免心臟病及中風

長期吃肉，吸取了動物油脂，會有心臟病發及中風的危機，治療手術複雜而昂貴，搭橋或通波仔的心臟手術是可以治療，但是全素食營養及定期適當運動也能達到同樣的治療效果。

#### 86. 美國的海鮮食品公司有一半以上是不遵從聯邦食物安全守則

美國食物及藥品管理局通常每年才視察這些公司，而且通常都是在文件上下功夫。美國消費者食用的魚類，有3/4是外國入口的，因此只有很少數的大規模外資操作廠房會被檢查人員察訪。

#### 87. 植物蔬果能提供比肉食更豐富的營養

傅維民醫生（Fuhrman）曾經以全素食療處方醫治了數百名患有慢性疾病的病人。他指出，如果食療處方內含有大量肉食成份的話，他是無法為病人設計出有效的科學性的處方。肉食雖然有其養份，但植物蔬果能提供的能量營養則更豐富。

#### 88. 流動的亞摩尼亞破壞大自然生態

濃煙會形成酸雨，焚燒牲口糞便的毒氣會經由下雨毒害河海中的魚類。流動的亞摩尼亞也會破壞大自然生態。

#### 89. 吃肉實在是一項非常非常危險的行為

吃肉實在是一項非常非常危險的行為，因為人類正增加由牲口吸取病疾。諸如：流行性感冒，Nipah 過濾性病毒.....最近的「沙士」都是明顯的例子。在中國，野生動物如：眼鏡蛇、果子狸等放在籠內展示，等候意欲一嚐「野味」的食客。在非洲，靈長類的人猿肉被指為傳播愛滋病毒。

#### 90. 高纖維素食防治很多慢性疾病

雖然有些吃肉者可以倖免於心臟病、中風、糖尿、癌症等奪命劊子手，他們的健康依然難逃劫掠。肉食肯定侵蝕人體健康。高纖維的素食，多吃全穀類、水果、蔬菜、莢豆等，等於買了減少風濕、腸胃不適、背痛、傷風感冒、花粉敏感的直通車票。同時也會減低了患上腎結石、腸胃不適、膽石等疾病。

#### 91. 屠宰場濺滿穢物及散播污染

有些屠宰場內排水系統被動物內臟及凝固的血淤塞，因而形成的穢物潭，往往深及工人的腳踝，甚至許多栓住的牲畜被拖過穢潭，濺滿穢物而散播污染物。

#### 92. 瀕臨絕種的魚類亦被人類肆意捕食

由於漁民發覺他們的捕獲量一路減少，故可能轉而捕撈水中食物鏈最下層的魚類。不論有意或無意，原本這是瀕臨絕種魚類的食糧，卻成了消費者的盤中餐，專家預測，如果這種趨勢繼續下去，再過25到35年，海洋食物網被摧毀。

### 93. 怕污穢的豬隻在惡劣環境下，精神失常

豬隻本性要避開污穢而會在一夜之間走9英里覓食。然而，養殖廠內比豬身大不了多少的小隔間，既冰冷又骯髒，噪音振耳欲聾，母豬被不斷的人工授精，孕育豬仔而精神失常，牠們通常被固定著持續餵乳，一旦生育能力衰退即被送去屠宰。

### 94. 動物受大量荷爾蒙污染而異常生殖

小牛因為高量的玉米飼料而長得特別快，14到16個月即可達到肉牛可屠宰重量，傳統的草地放牧則需4到5年。由於飼料的高能量，其結果也使飼場牛隻的排泄物因含氮量過高而無法作為肥料，而養殖場下游的魚類，亦因受些大量荷爾蒙及其他化學藥物的排泄物污染而產生異常生殖特性。

### 95. 美國的地下水被超量引去灌溉，50年後恐會乾涸

除卻偶然出現的幾個短暫十年之外，美國的Ogallala地下水地帶的氣候都很乾燥，幸虧有大量地下水引自這個古老的地下水層。但是，由於過去的50年裡，這一地帶已被飼料作物的種植完全覆蓋，農夫引用了比科羅拉多河全年流量還多的地下水來灌溉作物。其結果是，專家認為，這個上一次冰河時期形成的天然地下水源，以現今的年雨量根本不足補充水量，故50年後恐將永遠消失。

### 96. 波蘭採用植物油及水果代替肉食補貼，市民病率驟然下降

根據一組多國研究員組成的研究報告指出，90年代初期波蘭全國心臟疾病下降了25%，同一時期該國正因為轉型為市場經濟而停止肉類補貼，轉而主要採用植物油以及水果進口的增加也同時有助於該病率的下降。報告撰寫人特別指出，這樣的病率下降顯然在和平時期未有先例。

### 97. 做鵝肝醬的鵝在胃被漲破時已死亡

為了製造鵝肝醬，公鵝每天3次被風力餵食管強迫餵下6至7磅的穀物。這種強迫性的折磨要持續28天，直到鴨子的肝臟（用來製鵝肝醬用）漲至正常狀態的6到12倍大為止。大約10%的鴨子支持不到被宰殺，因為這些鴨子在胃被漲破時已死亡。

### 98. 捕魚是世界最危險的職業

聯合國糧農組織指出，每年全世界有2萬4千名漁夫死於工作中，這使得捕魚成為世界最危險的職業。在美國，從事捕魚業者的死於工作機率比警察消防員高出16倍。2003年的一天當中，在孟加拉近60艘漁船因暴風雨沉沒而造成200多人死亡。

### 99. 心臟病是必由肉食造成的致命疾病

在美國每天有600人因為心臟突發，未及送醫院即猝死。這些死者當中，90%其心臟動脈有兩處以上因硬化而變窄，而這是百分百由肉食而造成的疾病。

### 100. 素食者的血液有阿司匹靈的活躍成份

因為素食者的血液含有大量的Salicylic酸，亦即阿司匹靈中的活躍成份，一般相信素食者較少機會罹患某些癌症，中風、心血管動脈硬化等疾病。在蘇格蘭一項研究發現，素食者血液含Salicylic酸量是食肉食魚者的12倍。

### 101. 肉食使地球食糧耗盡，2050年美國人的晚餐只有素食

科學家們在90年代中期，一項研討會中曾經預測，到2050年時，美國人的晚餐將會因為能源短缺，水源稀少，土地使用利盡以及加倍的污染等因素而被迫成為以植物為主。科學家承認，植物為主的飲食實際上是比較健康。當然，我們越快喜愛以植物為主的飲食就越好。