

減碳吃蔬食 護生愛地球

■ 文·攝影 / 黃宜靖

在老一輩的人的觀念裡，「吃素」是初一、十五的宗教活動；在講究養生的人們眼中，「素食」是維持身體健康的不二法門；在追求生活品質的人們眼中，「吃素」是一種樂活的舉動；而在某些環保人士的眼中，「素食」則是拯救地球的一個手段之一。無論從宗教的、健康的、樂活的、還是環保的觀念來看，「吃素」皆是能達到目的的一條道路，也無怪乎提倡素食這一類的口號不停地出現在媒體及網路上了。

宗教觀點—吃素是護生表現

若有機會到養殖場參訪，看看盤中的「美食」打那而來的，對於「吃肉」這件事可能會有不同的體驗。走進那光線並不充足的畜舍中，首先感受到的是空間的狹小，以及此起彼落的「動物聲鼎沸」。其次，你會聞到撲鼻而來的臭味。雖然部份養殖業者經常沖洗畜舍的地板，但低頭看，潮溼的地上偶爾還是看得見動物的排泄物（肉雞場的排泄物甚至是不清除的！）。這樣不舒服的環境，應當會讓參訪的你忍不住皺起眉頭。但是你知道嗎？這個讓你不想久待的環境，就是「食物們」的成長空間！

根據稻江科技暨管理學院環境暨職業衛生學系楊心豪教授的研究，養殖場空氣中皆瀰漫著多種致病菌，這些病菌不僅會影響人類的呼吸道，還會引發過敏，而這些充斥在畜舍中的病菌們，就是「食物們每天生活在一起的夥伴！

養殖場裡的動物們，從出生、成長、到送場宰殺，每天都在擁擠、不舒適的環境下生存著，最大的運動量來自於搶食，

而這也是除了睡覺之外，最常做的事了。對動物們來說，生活沒有起伏，生命的終

點就是進入屠宰場，在嚎叫中失去生命。

若動物們能夠言語，對這樣的命運，應當是充滿無奈的吧？超市中一盒盒的肉，在燈光的照耀下閃閃動人，卻充滿了悲傷。若我們少吃一點肉，降低市場機制的的需求面，自然也能夠降低供給者的養殖量，減少更多悲傷的生命。

健康觀點—蔬食是排毒養生的法寶

大自然中有無數條的食物鏈，將所有的生命密密麻麻地連結在食物網中。食物鏈的鏈頭是所有的植物，在陽光下行光合作用，好把能量儲存在植物體中。小型的動物食用植物，而後被大型動物們食用，經過一串的弱肉強食，某一條食物鏈的終點，就是食用肉類的人們。

從有環境有機化學的角度來看，自然界的有機污染物，多會儲存在脂肪中。若是植物從土壤中吸收了污染物，這些污染物就會經由食物鏈不停的累積，最後，污染物進到了食肉者的體內，並且儲存在我們的體內。

若將動物的腸子長度與脊椎長度相比，肉食的貓的比值是3，素食的牛的比值是7，而人類的比值則與牛相同。腸子越長，食物在肚子裡的時間也越長，肉類容易發酸、發臭、腐敗，若在肚子裡數天後

◀ 蔬菜提供人類與動物維持生活機能的能量



引誘小孩長大的胡蘿蔔
故事遊戲與動手做



▲ 只要有充足的陽光，陽台也能栽種有機菜

才排出，那麼，被腸子吸收的毒素不知道會有多少呢！

樂活觀點—有機蔬食對身體、對環境都好

「樂活」是一種健康與永續的生活態度，食用有機的蔬菜、水果則是實踐樂活的方法之一。

蔬菜吸收了陽光與土地的精華，將能量的頻率轉化為營養，提供人類及動物維持生活機能的能量。而為了提升蔬菜的產量，許多農民使用農藥、肥料來解決蟲害、雜草、以及營養的問題。然而，土壤長期在農藥、肥料的「傷害」下，有了酸化、鹽化等問題，反而更易產生病蟲害。

有機栽植則是因應這個問題而生的自然工法，用落葉及廚餘的堆肥來增加地利，用生物一物剋一物的特性來解決蟲害。或許有機栽植的作物長得不比施用農藥的作物漂亮，但食用有機蔬食，對環



▲ 色彩鮮豔的蔬果，也可能是有趣的裝飾

境、對健康來說，都有其正面的效益。

除此之外，蔬食對土地資源也有正面的意義。美國80%的玉米及95%的燕麥都做為養殖牲畜使用，而種植作物所需的土地，等於是拿來讓牲畜「長肉」以供人類食用的。根據香港素食學會的統計，養活一個吃肉者所需的耕地可以養活20個全素者，如果我們少吃一點肉，不但可以改變作物使用的機會成本—給人吃或是給牲畜吃，也可以減少耕地面積的需求—開墾更多的土地來種植牲畜所需要的飼料。

再從水資源的角度來看，生長1公斤的小麥約耗用210公升的水，但生長1公斤的肉類大約耗用21,000公升的水，是生長小麥的100倍！如果大家都能減少肉類的食用，也不斥是一種珍惜水資源的表現！

環保觀點—食用蔬食是一種減碳的方法

近年來，氣候變遷及全球暖化等相

關研究結果不斷披露，加上公眾人物藉由媒體、電影等方式來宣導全球暖化的嚴重性，節能減碳成為一門顯學。政府的節能減碳策略是以部門為觀點來進行減量，而個人，則可以從食、衣、住、行來實踐。

選用天然材質而非人造纖維的衣服、購買省電產品、搭乘大眾運輸工具或騎腳踏車通勤，是衣、住、行三方面的減碳具體作法，「食」的方面，「吃素救地球」的口號則是目前最「夯」的一個運動。

或許有人質疑，吃素跟節能減碳有什麼關係？你知道嗎？研究顯示，生產1公斤的肉，會排放36.4公斤的二氧化碳。而畜養和運送1公斤牛肉、羊肉和豬肉所消耗的能源，相當於點亮一個100瓦的燈泡將近3個星期。換句話說，台灣的2,300百萬同胞，每天只要少吃100公克的肉，一天就能減少約83,720噸的溫室氣體排放！而這還不包括運送時所排放的二氧化碳呢！

某些動物生長的過程會不斷地打咯或是放屁來排出沼氣，沼氣中的甲烷，它的溫室氣體潛勢（造成溫室效應的能力）是二氧化碳的23倍，無怪乎澳洲這個沒什麼工業的國家，卻是溫室氣體排放的大戶！

想一想，當我們吃下了碗中的牛肉，等於是間接地鼓勵了牛的養殖：牛的生長排放甲烷，加熱的我們的空氣；牛的生長食用了穀類，消耗我們的糧食；牛的生

長耗用了許多的水，減少了我們的水資源使用；牛每天都有大量的排泄物，若沒有妥善處理，將會破壞我們的生存環境。一口肉背後牽扯了許許多多的環境問題，那麼，少吃一口行不行呢？

對於習慣肉食的人來說，一下要改吃素實在是太困難了，因而，市面上出現了許多用添加調味料的黃豆製品製成的「素肉」，來拉近葷食與素食的距離。只不過這樣的方式等於將可食用的作物加工，其間同樣花費了能源與資源，減低了食物的營養價值，而添加物則可能對身體有害，這樣的吃素，似乎沒什麼意義。

如果一下子要蔬食太困難，那麼，何不從小地方開始努力？或許是一天中選擇一餐改吃蔬食，或許是開始購買具有有機認證的蔬菜，或許是不再去吃到飽的店折磨自己的胃，只要每個人都開始實踐，匯集而成的，便是一股不可乎視的大力量！🌱



▲ 習慣肉食的人可一天改吃一餐蔬食