

## 认识吃与低碳生活的关系

人们对于吃肉过多的危害，往往只限于健康上的考虑。事实上，科学家们早就对过多饲养家畜可能引发环境的问题提出过警告。联合国一项报告称：牛排放的废气是导致全球变暖的最大元凶，全球10.5亿头牛排放的废气，甚至超过了汽车、飞机等人类其它交通工具排放的二氧化碳总量；猪排放出的甲烷也相当惊人。《新民晚报·新智周刊》发表文章指出，由于人类食用的牛、羊等动物打嗝或放屁而产生的“废气”，严重污染大气环境，限制它们的数量成了当务之急，科学家们已经着手研究制造能让这些动物吃了不打嗝不放屁的饲料……

对以上这条新闻信息，或许有读者会自嘲说，看来，倡导低碳，只有“少吃肉”这条途径可走了，尽管你觉得这个主意对乐于美食的人类来说不太厚道，不够拉动经济。

### 一种简单健康的吃法

如何才能既符合低碳环保排放又吃出健康、“吃掉”大腹便便？很简单，少吃肉多吃素！

少吃肉，不仅仅是对环保的贡献，还在于传递一种健康理念。从人类饮食史来看，肉食消费的急剧增加，只是近一二百年的事，除经济发展等社会因素外，人们喜好肉类荤食的风味和口感是主要原因。科学家已证实，素食完全可以满足人体对营养的需要，而不会带来健康上的问题。如果以素食为主，再配以少量的荤食，那就更均衡、更合理，对养生保健更有利。美国医药内科责任委员会公布了健康新四类食物：蔬菜、水果、全谷类和豆类。

世界营养学界的“爱因斯坦”、美国康奈尔大学教授柯林·坎贝尔在《中国健康调查报告》中的研究结论令人震惊：动物蛋白尤其是牛奶蛋白能显著增加癌症、心脏病、肾结石、骨质疏松症、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病几率。而更令人震惊的是，所有这些疾病都可以通过调整膳食来进行控制和治疗。

被誉为“地球变暖科学之父”的美国气象专家詹姆斯·汉森说：“从个人生活方式上来说，减少地球和所有物种所面临生态压力的最有效的方法，应该是强调更素食的饮食。”怎么样，刘先生，从现在起少赴宴席少吃肉吧！

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/10877.html>