

少吃肉 健康与低碳并存

孔子可以“三月不知肉味”，我们一天不吃肉肯定没问题。

还有“无肉日”这个节日？昨日，在南昌大学校园，市慈善义工协会环保分会组织了一场“国际无肉日”活动。不少大学生在参与活动时，都感到了很惊讶。有关专家表示，少吃肉多吃素的确对健康有益。而且，少吃肉还可以减少碳排放。

这个节日多数人不知

昨日上午9时许，记者来到了南昌大学老校区。现场打出的“无肉日”牌子，让很多人停下了脚步。该校法学07届周同学表示，“国际无肉日”还是第一次听说。开始以为是杜撰的，后来上网一查，还真有这个节日。记者调查发现，在现场30个大学生中，知道无肉日的人不到5个。

“少吃肉就是减碳”

“少吃肉就是减碳”宣传倡议书引起了许多学生的极大兴趣。“这是真的吗？”不时有人发出这样的提问。市慈善总会工作人员表示，“无肉日”宣传的是一种低碳生活方式。比如，生产一公斤牛肉，相当于一辆汽车行驶250公里的碳排放，足够一个100瓦的灯泡点亮20天。他们已印刷倡议书50万份，向市民发放。倡议书由慈善义工协会环保分会提供并发放至各社区后，再分发到每个家庭。

适当少食肉可保持健康

“如果你支持素食，请把自己的名字签在这里。”在环保人士的呼吁下，很多学生都在横幅上面签名，表示自己对吃素的支持。但大多数同学都表示，偶尔吃素还是可以的，但长时间坚持吃素不太可能。“之前很多报道说肉食奶食很有营养，不吃肉不会造成营养不良吧？”现场一位同学提出了自己的疑问。

对此，记者采访营养学专家了解到，目前我国城市人口中肥胖者的比例在逐年增多，究其原因都是营养过剩惹的祸。适当减少食肉，多吃素食，并不会造成营养不良

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/9515.html>