

365個素食的好理由

365 Good Reasons to be a Vegetarian

蔡明家



這是一本由外國人寫的素食書，所以書中提及蔥、蒜是可以食用的，與東方人的素食是最大的不同點（有時還可以吃點魚）。這是因為西方人的素食是所謂的「健康素」，無關乎宗教信仰，所以只要不食用肉類，我覺得已經很不錯了，以下節錄幾個好理由給大家參考：

吃素的人不寂寞

其實這點我在網路上就能感受到了，只不過不曉得有那麼多的名人也吃素。如達斯汀·霍夫曼、達文西、愛因斯坦、史懷哲、美國全壘打王漢克·阿倫、前披頭四團員保羅·麥卡尼、愛迪生、奧林匹克體操銀牌得主凱西·強生：……都是吃素一族，想不到吧！

不可能得狂牛症、減少沙門氏菌、大腸桿菌中毒的機會、防止糖尿病的產生、免疫系統會增強

天啊！吃素簡直等於是健

好書推薦

康的代名詞嘛！

吃素是未來潮流之一

這點可從各國吃素人口逐年增加可看出，美國有一千四百萬的素食者，而英國有將近四分之一的人口茹素，而且年齡層有下降的趨勢，它不再是老年人的專利。在未來吃素可是一件很炫、很時髦的事喔！

世上最強壯的動物也不

吃肉：

最常聽到吃肉的主要原因，是為了要增強體力，但你可知道，世上最強壯的動物卻是吃素的，如大象、牛、馬、駱駝等。

就拿銀背大猩猩來說，牠的生理構造與人類相近，可是牠卻比人類強壯多了，牠只吃水果與一些植物。

講到這裡就讓我想到九二一震災時，有些宗教團體煮素食給災民食用，卻被抱怨無魚無肉，無法維持體力時，真正是「好心給雷」。

他們大概不知道許多世界級的運動選手選擇吃素來保持體力，如比爾·畢克林——前橫越英吉利海峽世界記錄保持人，羅伊·希力根——全美健美先生冠軍等。

吃肉是很殘忍的習慣

為什麼呢？希臘作家布魯達克曾在他的「有關肉食的短文」中指出：

人類已經有取之不盡，用之不竭的各種蔬菜水果，之所以吃肉可不是因為有這個需要，而是虛榮心的作祟，加上吃膩了這些蔬果，於是開始吃一些不純淨又不方便的食物。

兒童讀物的作家羅伯·路易斯·史蒂文生也曾指出：同類相食的行為是最令人唾棄的；但對佛教徒和素食者來說，我們就像那些同類相食的食人族一樣，因為我們也吃嬰兒——只是不是吃自己的小孩。

均衡的飲食造就平衡的環境

素食不但對你的健康有益，對地球也很有幫助，因為不含肉類的飲食有助於保持天然資源。葷食不但對人類的健康有害，對環境也有相當大的殺傷力，所以那些環保人士也應該吃素喔！

看完這本書後讓我更相信選擇吃素這條路是正確的。也許你尚未吃素，也許你仍在猶豫，也許你厭惡素食，看看這本書吧！或許它能夠觸動你的一些新的想法。僅在這裡節錄以上幾個理由，有興趣的人可以去書局看看喔！

喔，對了！現在去迪士尼樂園及迪士尼世界也可以吃到素食漢堡。在迪士尼主題公園中，好幾個餐廳的菜單上都找不到。素食快要鹹魚翻身了！二十一世紀是中國人的世紀，也是素食的世紀。加油吧！

（65個素食的好理由，原著：Nigel Slater，翻譯：宋楚芸，遠流出版社）