

我行我素-素食帶來的改變

投稿類別：健康與護理類

篇名：

我行我素-素食帶來的改變

作者：

歐怡宣。樹德家商。三年四組

崔雅涵。樹德家商。三年四組

吳心渝。樹德家商。三年四組

指導老師：

張翠芬老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

現代全球暖化的問題非常嚴重，在最新的「氣候變遷評估報告」說：全球暖化幾乎確定（95%可能）是人類造成的，為了供給牛肉市場的需求，就不得不砍伐森林，以種植牧草養牛，導致全球各地的氣候嚴重失調。所以社會中吃素食的人比例越來越多，我們發現素食不僅僅是為了愛護動物，對地球及人們的健康也十分有益，且部分學校也推廣了一周吃一天素食，但吃素的人常有營養攝取不均衡的問題，像是缺少維他命 b12、胺基酸、鈣、鐵質等等的營養素；營養師彭巧珍說：「素食者真是長期缺鈣的一群。」

### 二、研究目的

- (一) 探討吃素對環境的益處
- (二) 調查素食者與葷食者罹患病症的比例。
- (三) 研究素食對於人們健康的優點及缺點

### 三、研究方法

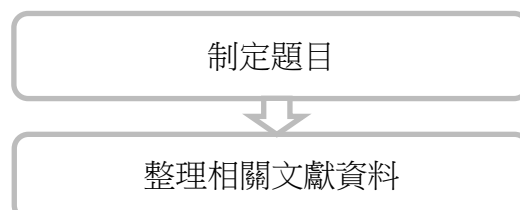
#### (一) 研究對象

本研究主要以高中職學生為主

#### (二) 研究方法

- 1、文獻蒐集法: 藉由網路資訊、書籍來蒐集相關文獻資料，再將資料做整理
- 2、問卷調查法: 使用書面提出問題來探討高中職及大專院校對素食的接受度和對素食的認識程度。發放 300 份問卷，收回 300 份。

### 四、研究流程





## 貳●正文

### 一、吃素對環境的益處

進入二十一世紀以來，氣候極端的現象在全球各地接續發生，造成很多的災情。聯合國氣候變化綱要公約執行秘書德布爾指出：「暖化讓全球環境面臨人類有史以來最嚴重的威脅」。許多人看過紀錄片《+2 度 C - 台灣必須面對的真相》但了解 2 度 C 關鍵意義的人卻很有限。因為若氣溫上升 2 度 C，會導致數百千億噸的甲烷水合物從海底釋放到大氣中，引發地球生物的大滅絕。甲烷是吸熱能力比二氧化碳強 72 倍的溫室氣體，也是一種易燃、對人體有毒性的氣體，全世界蘊藏著巨量的甲烷，只要釋放 1/10，就可能毒害人類。經過科學家研究報告指出，氣候變化異常的主因是溫室氣體排放量不斷升高，甲烷已被證實是最關鍵的人為溫室氣體，而畜牧業是排放的主要元凶；聯合國糧農署報告指出，畜牧業排放了七十五億公噸的二氧化碳，占全球溫室氣體總排量的 80%，實際上，畜牧業和製作肉奶製品的整個過程，每年溫室氣體排放將近三百二十六億公噸，至少占了全球總排放量的 51%，嚴重地導致全球暖化、氣候快速變異，只因為要供應人類想吃的肉奶製品，而犧牲了我們的生活環境。

「全球暖化」已嚴重威脅著二十一世紀人類的健康，因此，「節能減碳」不能救地球，也能救自己。而「節能減碳」最簡易可行的方式就是「素食」。為了拯救地球免於飢餓、燃料匱乏，以及氣候變遷所帶來最嚴重影響，2010 年聯合國呼籲：「全球改採無肉無奶的純蔬食！」因為聯合國環境規劃署的報告證實：「嗜食大量肉蛋奶的西方飲食，無法讓地球永續生存。」我國政府「節能減碳無

大無悔宣言」也倡導「多吃蔬食，少吃肉」；環保署更在 2009 年推廣「每天至少一餐不吃肉」，已達成「每人每天減碳一公斤」的目標。2008 年德國食物觀察組織的報告指出，從肉類和乳品的傳統飲食改為全蔬食，可減少 87% 碳排；如果採行有機蔬食，將可減少 94% 碳排。荷蘭環境評估委員會進一步的研究發現：「在 2050 年前，人類為遏止氣候變遷必須花費 40 兆美元。若全球都改採有機蔬食，可減少 80% 的花費。」

## 二、素食者與葷食者罹患病症的比例

生活環境中的種種壓力，導致動物免疫系統降低，促使疾病蔓延；為了避免損失，業者往往對動物濫用抗生素，引發抗藥菌株出現，使得傳染病疫情難以控制，造成人類健康的危害。世界衛生組織 2011 年 6 月發布全世界人口的十大死因，缺血性心臟病高居死亡原因的第一名，第二是中風與其他腦血管疾病。肉食者缺血性心臟病的死亡率，比蔬食者高 24%；美國國家癌症研究中心針對 50 萬中老年人，歷經 10 年的追蹤研究發現：「紅肉攝取量較多者，癌症死亡率增加 1.2 倍，總死亡率則為 1.3 倍」；反之，前瞻性的研究指出，漸少攝取肉食能延長 3 年多的壽命。

根據衛生署 2010 年度十大死因統計，在台灣地區，癌症為第一位，心臟疾病第二，腦血管疾病佔第三。腦血管疾病及心臟病都是因為血管硬化而產生，血管硬化主要是肥胖、膽固醇過高、高血壓、糖尿病所導致，而拒吃紅肉而改吃白肉，並不能遠離肥胖與癌症，現代醫學也不支持吃白肉可以降低心血管疾病或膽固醇。美國癌症學會：低脂肪的飲食—植物性膳食（素食）可降低百分之五十到九十的罹患癌症機率、降低百分之三十五到百分之四十的癌症死亡率。就人體而言，吃肉並非是天經地義的事；人類其實並不適合吃肉：「人的消化長度，在比例上比肉食動物要長的許多，這也許就是肉食罹患癌症的機率遠多於素食者的原因。」一般而言，素食含脂肪量低、纖維高，又有各種蔬菜、水果，因此是預防各種癌症最好的飲食方式，胡蘿蔔、黃色、綠色的水果和十字花科的蔬菜，像花椰菜、綠花椰菜，特別有防癌效果。所以美國癌症學會及國家癌症中心都一致認為，目前科學上的研究報告已經毫無疑問的顯示，要預防癌症，除了戒菸、戒酒以外，更要食用低脂肪，高纖維，並包含多種新鮮蔬菜、水果的食物。

蔬菜水果中不僅含有高量纖維，可以抑制致癌因子的吸收，而且含有許多抗癌物質，像胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 B、葉酸等，可以直接抑制癌細胞的生長，尤其是消化道裡面的癌細胞，所以素食可以減少食道癌、胃癌、胰臟癌、腸癌的發生。相反的，肉類中的高量脂肪，會促進膽酸的新陳代謝而造成多量致癌因子，在加上肉食纖維質含量少，容易造成便秘，延長毒素留在腸內的時間，而增加得大腸癌的機會。這些都與飲食有密切的關係，而素食是預防這些毛病的最

好方法之一。

### 三、素食對於人們健康的優點及缺點

#### (一) 素食的優點

素食除了能保護地球、降低心血管疾病、罹患病症的比例，還能有效控制體重，一般人採行的減肥方法，不外乎藥物運動和飲食控制三大方向。其中運動是好方法，不過有時間天天運動並持之以恆的人並不多。如果採用素食，效果最為顯著且有能顧及健康。其關鍵在於植物性食物能使血液變成微鹼性，使身體的新陳代謝活潑起來，藉此得以把蓄積於體內的脂肪，分解燃燒掉，達成自然減肥的效果。素食不僅含有較低的脂肪、足夠的蛋白質，而且含有高量的複雜醣類及纖維質，可降低腸道對熱量的吸收，避免脂肪囤積，還可以預防因食物中熱量過高而引起的營養不均衡。另外，植物食品中含有高量的維生素，像維生素 B1、C、E 等，尤其是維生素 C，在一般蔬菜水果裡含量特別高，有助人體的新陳代謝，而且維生素 C、E 等，是很好的抗氧化劑，更可以降低老化的速度。植物食品中也含有極豐富的礦物質，特別是對人體有益的鉀、鎂、鈣、磷及其他微量元素，對人體新陳代謝的運作，有莫大的助益。另外植物食品中，不會含有對人體有害的重金屬，如砷、汞、鋁、銀、鎘等，除非是在植物食品的處理或成長過程中加入，才會有重金屬中毒的現象。

#### (二) 素食的缺點

素食不僅僅是為了愛護動物，對地球及人們的健康也十分有益，且部分學校也推廣了一周吃一天素食，但吃素的人常有營養攝取不均衡的問題，像是缺少維他命 b12、胺基酸、鈣、鋅等等的營養素。維他命 B12 是素食者最易缺乏的養分，缺乏維他命 b12 可能會造成惡性貧血和神經系統病變，對兒童還會減緩成長發育和嚴重損壞神經系統。現代的素食業者為了讓素食更加美味，將素食的烹飪方式改變，口味也變重許多。一般來說，太多的人工精緻品，太多的調味料，或者高溫的燒、烤、煎、炸、蒸、滷，不僅讓食品失去了原有的甘美甜味，也破壞了新鮮食品中所含的維生素、蛋白質，是一件得不償失的事情。

### 四、問卷調查

親愛的同學您好！

我們是三年四班第六組的組員

## 我行我素-素食帶來的改變

感謝您撥空填寫問卷，本問卷是在探討您對於吃素及素食的想法，此問卷完全是以匿名的方式並作為我們調查的依據，絕無其他用途，請您安心填寫。 您寶貴的意見對我們來說非常重要。謝謝您的協助！敬祝 平安快樂，萬事如意！

您的基本資料:

高中職一年級 高中職二年級 高中職三年級

性別：

男  女

題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.您同意每週吃一次素食嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.吃素對人體健康有幫助？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.素食對環境有益？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.長期吃素者容易造成營養不均衡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.動物比人類沒價值，所以可以盡情吃牠們？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.肉類產生二氧化碳會造成環境很大的損害？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.倡導素食可以改變偏遠地區飢餓的問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.吃素食可以減少資源浪費的問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.吃素能有效幫助減重？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.吃素能降低癌症發生機率？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.素食跟宗教一定有相關？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你認為素食的價格會比葷食的價格低？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.政府應該更重視素食文化？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你認為學校應該要提供更多素食餐點的選項嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 參●結論

經由這次的研究，我們看到了更多素食的面貌，我們開始重視自身環境的保護，甚至減少自身吃肉的機會，我們並不是完全素食者，但是我們想為地球盡一份心力。其實在研究過程，我們不只是完成一個作品這麼簡單，更多的是學習。了解到素食對人類還有環境有多少益處，甚至可以改變人的一生。曾經我們以為素食單單就是受宗教習俗影響，經過這次探討了解後，發現現在人們吃素不再是

受宗教影響，而是為自身的健康跟地球著想。現在政府也慢慢開始重視吃素可以幫助環境跟健康這件事，也推動很多關於素食的活動，透過活動告訴大眾其實每個人都可以為身邊的人事物做出一點貢獻，每個人累積一點點就能成為拯救地球的力量。

#### 肆●引註資料

##### (一)書籍資料:

- 1、黃建勳、陳建中、羅時鴻、莊朝琪、王培仁 (2012)。飲食密碼。台北市：書泉出版社。
- 2、熾天使 Seraph (2011)。素·人造肉的未來？換個思想救地球！台中市：白象文化有限公司。
- 3、林俊龍 (2012)。素食健康·地球與心靈。台北市：經典雜誌出版社。
- 4、史幼波 (2005)。素食主義。台北市：婦女與生活社文化事業有限公司。

##### (二)電子網路資料:

- 1、素易 suiis 取自 <http://www.suiis.com/INFO/Index.asp>
- 2、天下雜誌 464 期 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5012654>
- 3、素食面面觀  
<http://www.mst.org.tw/Magazine/magazinep/The%20Rest/100-%E7%B4%A0%E9%A3%9F%E9%9D%A2%E9%9D%A2%E8%A7%80.htm>
- 4、聯合新聞網 中央社 羅馬 21 日專電  
<http://udn.com/news/story/5/1845237>