

Vegetarian

Citizen's Recipe



2008.Sep

Not to Eat !

Instruction of Recipe

本美食手冊不僅教大家如何吃得好、吃得健康，現在還要告訴大家哪些東西盡量不要吃！而且有些食物儘管已經是最原始的食材，但是卻也隱藏著些不為人知的密辛！下面就讓我們開始本期的「Not to Eat！」。



本書將以此符號作為錯誤示範之警示

本書所提之內容皆以「健康」及「環保」為導向，若有任何與風俗民情不合或一時無法適應者，請斟酌參考本書之「建議」。如造成身體不適或心情不悅者請自我檢討，本書不願負任何責任。

1. EGG 雞蛋



也許我們認為雞蛋已經是很健康及營養的食物了！的確，如果我們不談一隻雞是否因為藥物而加速成長及多生雞蛋的話，那確實是營養的。但，養殖場的雞隻們從生到死，一輩子只能站在牢籠裡為大眾「服務」，從來都沒有健康的生活。儘管吃雞蛋是不殺生，但是這樣的母雞卻是非常痛苦的活著！

2. Milk 牛奶



每人的印象中，牛奶是既營養又健康的飲品。但是相同的，一頭農場的乳牛需以人工受精方式懷孕，才能年年懷胎，年年產乳，如同一台機器。而這樣的「服務」大眾需長達5年，5年後遂屠宰成為食材。此外，澳洲是世界上最大的乳牛畜養國之一，乳牛所排放的氣體卻也是澳洲最大的空氣污染源。一群牛聚起來所放的屁比一台車所產生的空氣污染還要嚴重。

3. Meat 肉類

Bad



象、馬、鹿、牛等皆食草
體力一樣好！

Good

「吃肉才會有體力！」是常聽到的**錯誤觀念**，肉類是「高脂肪」、「高蛋白」、「高熱量」的食物，長期食用會使人的體質轉為酸性。然而體質變酸後，酵素作用會受到阻礙，內分泌失調，荷爾蒙也會受阻礙，所以肉吃越多得慢性疾病的機率就會越高。而且動物一死亡後便開始腐敗，在長途的運送過程中肉類已經產生許多細菌及毒素，接著人類再將這些毒素吃下。

4. Barbecue 烤肉



最後，就是台灣人過中秋的習俗—烤肉。根據環保署的調查，前年的中秋夜，全台因為烤肉導致一氧化碳的濃度增加了30%，造成嚴重的空氣污染，大大的傷害了地球；專家說，烤肉3小時，吸入的有毒物質跟吸30萬支香菸差不多，而關鍵就在烤肉用的木炭，因為劣質木炭容易冒煙，揮發有毒物。根據美國最新的研究顯示，吃太多燒烤的食物，不但容易致癌，而且會加速老化。科學家表示，任何食物，如烤到華氏三百五十度(176°C)以上，致癌毒素會大大提高。