

多吃肉，對地球的7大負面影響

除增加**心血管疾病**、**少女早潮**...風險外
更砍伐**70%森林**、製造**30%溫室效應**
消耗**50%穀物**、耗水**50%**、耗能**20%**
製造**60%水污染**、**49%物種瀕臨絕種**

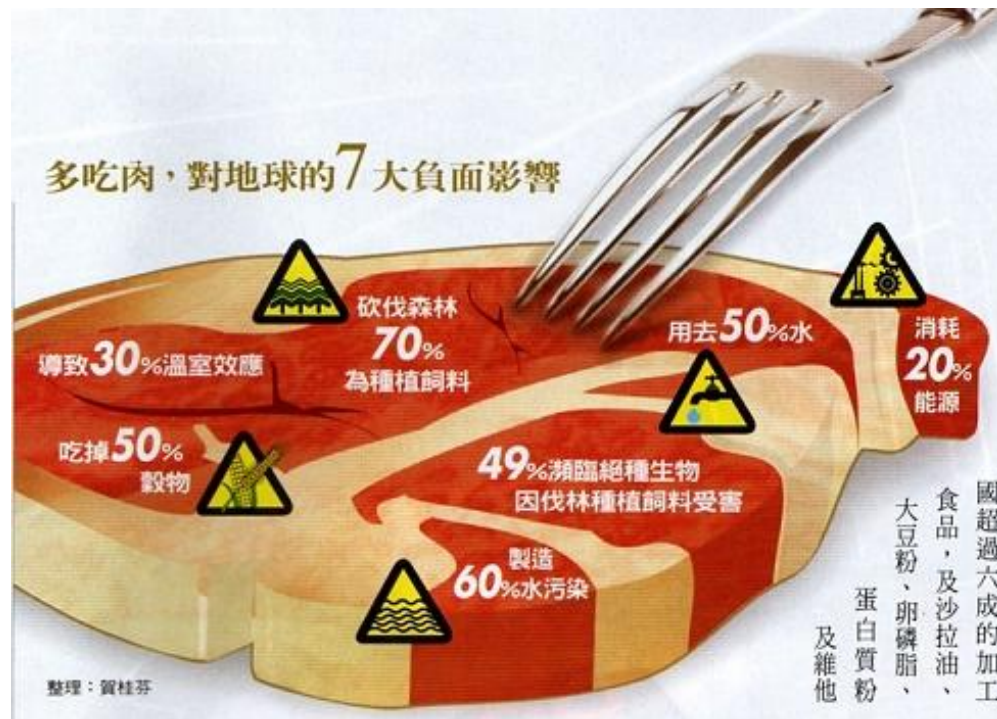
承繼前二週用心選擇當令、當地、有機養殖的三大飲食原則，本週更重申：吃太多肉，除了上週已提及易造成少女初經早潮、冠狀動脈阻塞，及超重人口直線上升外，更因人類吃太多「肉」，為了生產「肉」，對地球造成7大負面傷害：砍伐森林，70%為種植飼料；製造30%的溫室效應；吃掉50%的穀物；用去50%水；耗掉全球20%的能源；製造60%的水污染；49%瀕臨絕種生物因伐林種植飼料受害；使每個人、每個物種和地球都是輸家。

吃太多肉對健康確實有害，但吃肉的背後，更有我們想像不到的成本。首先，如英國物理學家卡佛特在《物理世界》科學期刊中發表的一篇文章中指出：「人類所消耗、會產生二氧化碳造成溫室效應的石化燃料等能源，有21%是用來飼養家畜，這還不包括飼料生產、機械化屠宰、清除內臟、包裝、運輸與冷藏等過程所消耗的能源。」

康乃爾大學的農業科學博士比門·鐵爾也針對肉品製造消耗的能源進行長達數十年的追蹤研究，發表近600篇的論文，其結論是：若全世界的人飲食形態都像美國人的話，全球石油將在13年內耗盡。

且據聯合國農糧組織估計，全球有近50%的穀物被用做食用禽畜的飼料。

畜牧業也是全世界最大的淡水用戶，根據加洲大學的研究，在加洲生產1磅牛肉所需的水，是生產相同重量蘋果的102倍，馬鈴薯的208倍。



隨便吃一塊肉就能耗掉這麼多水，相信更少人想過，喝1瓶被視為健康、乾淨的瓶裝水，必須先耗掉17倍的水。因為裝瓶裝水的瓶子，其最常用的材質是PET(樹脂聚對苯二甲酸乙二酯)，製造1支瓶子，就需先耗費17.5瓶的水。

因為污染及森林砍伐，地球上乾淨安全的可飲用水急遽減少。缺水，已是末世紀最大的夢魘。但，因為人們的飲食習慣，其實也正大量消耗水又損壞健康。好好重視你、我飲食的習慣，每天每一餐都用心選擇哥倫比亞大學營養教育學系教授古索和克蘭所主張的「永續飲食」，並導行珍古德補充強調的當令、當地、有機三大原則，我們就可能救自己又救地球。

下週更詳論最新的健康飲食標準：「哈佛金字塔飲食」。

(98. 1/16：摘錄、整理自《商業週刊特刊·接班人系列 No. 4：九封信-給下一個領導者》(3))