



五个循证科学为基础的素食福音

改编自“喜乐、慈悲的饮食—尊重上帝的创造”基督素食协会



1.我们和家人的健康：疾病预防控制中心和世界卫生组织报告，健康的生活方式可以预防80%以上的早期心脏病、中风、糖尿病和其他最重要的疾病。虽然过去有很多的困惑，尤其是在发表的刊物中，但是现在的循证医学指南中明确指出：如果我们能尽量地做到全素饮食，我们会更健康（请查看第二页给医生的一些循证医学指导文件）。

难以置信的是选择素食的好处远不止可以预防和治疗全球流行的慢性疾病。这些有科学依据的福音是通过非常简单的改变就可以实现的，也包括：

2.预防因病毒流行和抗生素耐药导致的死亡：[新冠肺炎](#)、非典型性肺炎、禽流感、猪流感、埃博拉和其他与动物肉制品相关的疾病持续导致千万人死亡。近期发现发生于1918年的西班牙大流感和禽流感也有关联，我们也担心未来病毒的突变会变得更加严重(请查看第二页疾病预防控制中心和世界卫生组织的参考文献)。

此外，[抗生素的耐药](#)导致了美国每年数千人的死亡。美国80%以上的抗生素是用于预防由工业化养殖导致的脏乱、压力、过度拥挤等引起的感染。虽然这个让全球范围恐惧的流行病还未发生，但是[疾控中心报告](#)中已经提出“抗生素耐药已经成为我们公共卫生最大挑战之一，每年在美国至少280万人被抗生素耐药菌感染以及导致35000以上的人死亡。”

3.地球-我们孩子的遗产：联合国、世界卫生组织和疾控中心的研究报告中提出：为了预防世界卫生组织提出的“[缓慢发生的灾难](#)”也包括气候变化，我们每个人可以做的最重要的一件事是减少动物产品的食用。对于环境污染也是如此：和豆类相比从牛生产出等量的蛋白质需要耗费9倍以上的燃料，12倍以上的化肥，10倍以上的杀虫剂。还需要18倍以上的土地和10倍以上的水。[柳叶刀饮食协会](#)报告中提出“人类文明处于危机之中……集约化的肉类生产正处于一个不可阻挡的发展轨道上，这正是造成气候变化的最大的原因之一。”

联合国和世界卫生组织，是由美国和其他193个国家组成。除了他们，没有任何其他组织能够号召这些国家从科学的资源中找到循证的真相。[联合国的环境项目](#)报告指出“我们将动物作为食品的生产技术已经把我们带到灾难的边缘。”他们也命名动物肉制品为“世界上最紧急的问题。”一名年轻的素食者[Greta Thunberg](#)和其他的素食者呼吁，在日益严峻的情况下我们必需要开始采取行动。我们不应该让孩子们来为证明什么是正确或合适的事情，虽然这很容易做到，尤其是对穷人的孩子。

4.贫穷世界的孩子们：没有什么比预防孩童的死亡和贫穷的孩童受苦更重要的事。而且不同于其他原因，再次强调一下，食用素食是我们每个人都可做到的。对比一下食用牲畜和素食，牲畜需要更多的土地、水和其他的资源。从植物转变成动物的肉会浪费67%-90%的蛋白质、96%以上的热量和所有的纤维素。当土地变得越来越贫瘠和昂贵，贫穷的家庭没有能力去负担足够的土地来供应他们生存所需的食物。这也会导致区域之间的冲突。再一次强调这会导致孩童死亡，尤其是患有营养不良的孩童非必要死亡人数的一半。

5.上帝的动物：在圣经创世纪1:29-30中说神原赐给人类植物作为食物（亚当是素食者）。仅是在“人类犯罪后”动物性食物才变成了营养的必须补充，至少在世界上的部分地区是这样。然而这绝不是美国或是其他国家现在的情况。事实上，远在新冠肺炎爆发之前，联合国、世界卫生组织和疾控中心的大量科学循证早已证实食用动物制品已经成为造成死亡和残疾的主要原因。病毒的大流行仅是将其加速而已。

圣经也反复描述了上帝对动物的关心，并禁止虐待它们。例如请参考“[圣经中关于保护动物和自然的教导](#)”。即便你不遵从圣经的教导，如果你在农场居住，你也会发现这些动物与我们的宠物别无两样。研究表明它们同样聪明而且有各样的感受-好奇、高兴、爱玩耍、爱、喜乐、害怕、愤怒、疼痛和痛苦。

而且我们会像对待宠物一样对待它们。我们的奶牛全都有自己的名字和不同的个性，而且我们按照像圣经时代的方式照顾它们。然而现在的状况完全改变了。很少有动物在家庭农场中饲养或按照圣经或其他的道德原则去对待它们。

事实上，如果我们按照养宠物的标准来看，现在大多数农场中对待动物的方法应该被起诉。然而，持续通过的“反告密者”法使得那些试图记录这种残忍行为的举动都认定为非法。

这些都是导致病毒和细菌变异增加、粪便泻湖、污染、温室气体的根源。而且由世卫组织提出的“[缓慢发生的灾难](#)”所导致的死亡和伤残人数不断增加的情况也是如此。

疾病预防控制中心和世界卫生组织的传染病专家们早已预报了我们目前的[流行病](#)。即使肉食文化在各种动物的可获得性、广告和口味偏好方面有所不同，但我们每个人都需为增加的这些风险付相应的代价。

在全球危机时期，美国的科学常扮演了领导的角色。然而，和动物肉类相关的致死性病毒突变的速度太快，以至于我们无法及时研发出新药物和疫苗。正如第2页所述，除非我们每个人都愿意贡献自己的一份力量，否则这场大流行病绝不会是最后一次。现在的循证科学是势不可挡的：

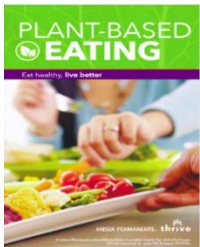
无论你何时选择素食，都将同时帮助这5个重要的方面。

附加参考文献 (请参考以下几百个支持的参考文献) :

[Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets](#) (Also [American Academy of Pediatrics](#) & numerous others)
[American College of Lifestyle Medicine \(ACLM\)](#) [Lifestyle Medicine Global Alliance \(LMGA\)](#) [International Board of Lifestyle Medicine \(IBLM\)](#)
[International Journal of Disease Reversal and Prevention--Incorporating the International Journal of Lifestyle Medicine](#)
[American Medical Association / Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership](#) See especially [Resources for Health Professionals](#)
[Precautionary Moratorium on New & Expanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\)](#) Amer Public Health Assoc Policy 2003-2019
[Report on emerging zoonotic diseases](#) WHO/ UN Food & Agriculture Organization (FAO)/World Organization for Animal Health (OIE) 2004
[The Origins of Pandemic Influenza -Lessons from the 1918 Virus](#) New England Journal of Medicine 2005
[Livestock a major threat to environment](#) FAO 2006 [Livestock's Long Shadow-environmental issues and options](#) FAO 2006
[CFOs in Infect Dis Epidemics & Antibiotic Resist](#) Environ Health Perspect 2006 [Editorial: The Chickens Come Home to Roost](#) Am JI Pub Hlth 2007
[Industrial Livestock Production and Global Health Risks](#) FAO (Johns Hopkins/ Rural Dev. Research Consortium/ Univ. of London) 2007
[Pandemics: History & Prevention](#) Includes UN/WHO/CDC references. One hour video. Nutritionfacts.org. 2007
[Interventions on diet and physical activity: what works: summary report](#) WHO 2009
[Understanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\) and Their Impact on Communities](#) CDC & NALBOH 2010
[What's Good for You is Good for the Planet: Dean Ornish MD at TEDxSF](#) Video. "7 Billion Well-Advances in Global Health" 2012
[The transformative potential of the right to food](#) UN General Assembly Report 2014
[A Fresh Look at Livestock Greenhouse Gas Emissions and Mitigation](#) World Bank Group, USA 2016
[Open letter urges WHO to take action on industrial animal farming](#) "Three Slow Motion Disasters" & "The Tipping Point" The Lancet 2017
[Re-Thinking Meat: How Climate Change Is Disrupting the Food Industry](#) World Bank Group, USA 2018
[The 21st-century great food transformation + Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#)
[The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, & Climate Change: The Lancet Commission report](#) The Lancet 2019
[Sustainable healthy diets](#) UN&WHO 2019 [Report of the 50th Anniv. of the White House Conference on Food, Nutrition & Health](#) 2020
[Diet & Climate Change](#) Video Nutritionfacts.org 2020 (See [Evidence-Based Weight Loss](#) re [How Not to Diet](#) for close to 5,000 refs.)
[Zoonotic Diseases](#) "3 out of every 4 new or emerging infectious diseases in people come from animals" [Avian Flu](#) [Swine Flu](#) CDC 2020
[How the Flu Virus Can Change Past Pandemics 1918 Pandemic \(H1N1 virus\)](#) CDC 2020. [Coronavirus Pandemic](#) WHO Video 2020
[China's Wet Markets, America's Factory Farming](#) National Review 2020
[Our Cruel Treatment of Animals Led to the Coronavirus](#) The New York Times 2020
[The COVID-19 Pandemic May Just Be a Dress Rehearsal](#) Nutritionfacts.org. 2020
[Preventing the next pandemic-Zoonotic diseases & how to break the chain of transmission +The next wave-How to beat future pandemics](#) UN 2020

医生应该推荐哪种饮食？

(从哪里可以找到最好的循证的救生饮食计划?)



Download Free (A community service from Kaiser Permanente)

"Plant-Based Eating-Eat healthy, live better"

---Paper copies of this 36 page manual cannot be printed. You can enter and save your goals and progress on your individual downloaded version.

---Pages 12 & 13 should be read side by side.

---Page 25 Need for B12 Supplement (Also CDC recommended for all over 55 years regardless of diet)

---Also includes links to excellent resources, recipes & websites on pages 32 & 33.

Google the following videos & medical journal references for additional evidence-based information:

[What Diet Should Physicians Recommend?](#) **[Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets](#)**

[Culinary Heart Disease](#) Video 2020 (Includes Amer. College of Cardiology & Amer. Heart Assoc. Guidelines)

[American College of Lifestyle Medicine \(ACLM\)](#) **[Free Print Resources](#)**

[Culinary Medicine Curriculum](#) (For med schools, residency programs, allied health education programs, etc.)

[Lifestyle Medicine Course Syllabus](#) **[ACLM: Lifestyle Medicine Handbook](#)** (Requires purchase)

[American Medical Association / Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership](#)

[Resources for the Public](#) **[Resources for Health Professionals](#)**