

我的素食故事: 從肉食到素食

12/11/2020





Melody Cheng 鄭律韻

- 園境設計師
- 9 年長跑經驗
- 5 年登山經驗









多少人素食者？

一年減碳量？

只要我們每日至少一餐不吃肉就能簡碳780克, 1人1天不吃肉就能減碳7公斤;假如一個人吃素一年, 就能減少2.5公噸的二氧化碳排放。



tyler

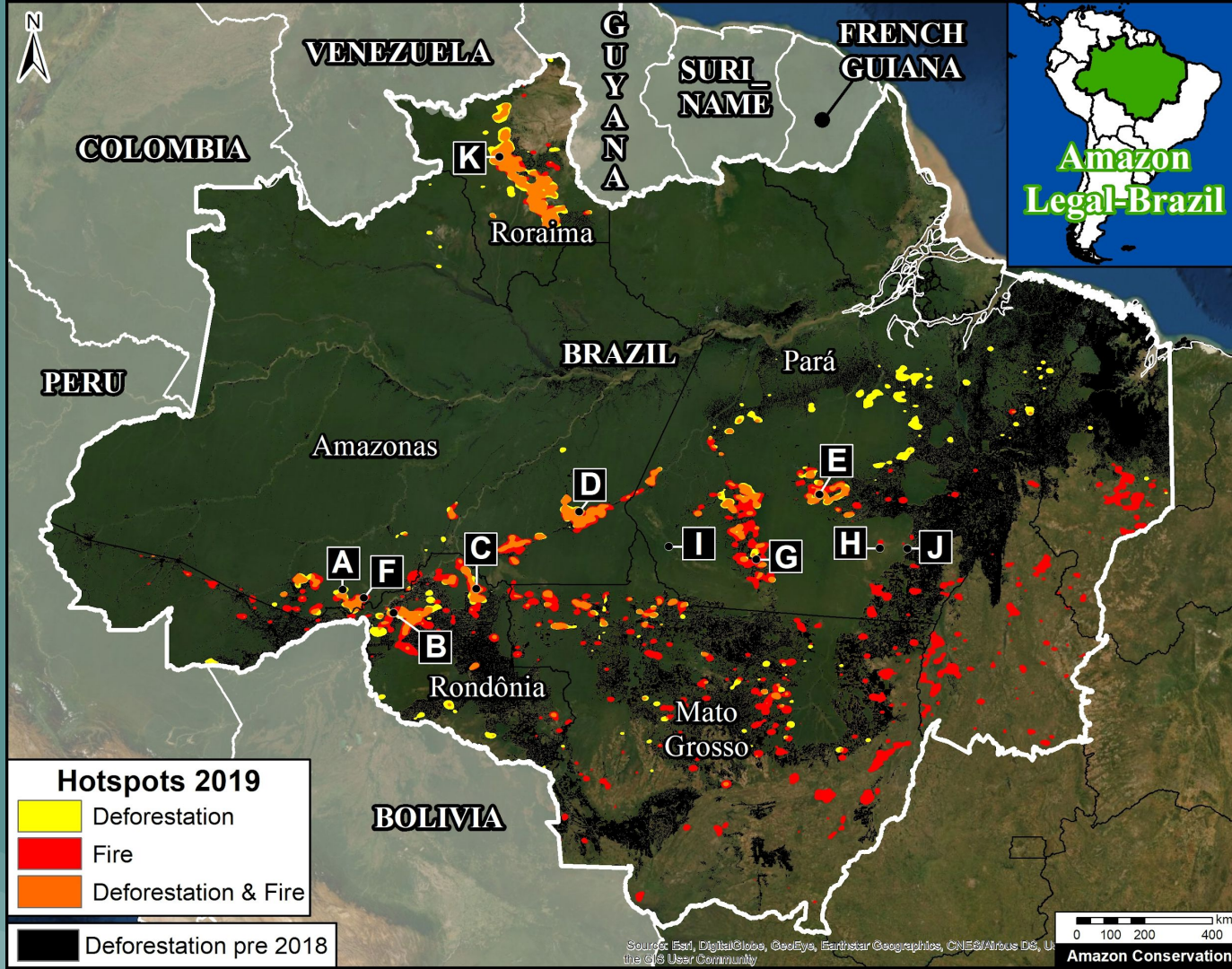
@tyswizzlee



The Amazon has been burning for 3 weeks, and I'm just now finding out because of the lack of media coverage. THIS IS ONE OF THE MOST IMPORTANT ECOSYSTEMS ON EARTH. SPREAD AWARENESS
[#PrayforAmazonia](#)

















海洋垃圾哪裡來？

60%-80%的海洋垃圾都是來自陸地。

- 亂拋垃圾-- 於海洋、河流和溪澗棄置垃圾
- 工業泄漏事故--生產、運輸和處理過程中漏出塑料顆粒等的。
- 可能被風吹、掃、或被水沖到海裡。

20%-40%的海洋垃圾來自海上活動。

- 海上產生的垃圾來源包括固定平台(近海石油和天然氣平台)、漁船、商船、渡輪和郵輪。
- 這些垃圾可能從船舶和固定平台上丟棄、掃或被風吹到海裡。





海岸垃圾排行榜

1: 玻璃碎片

2: 塑膠袋

3: 發泡膠箱及碎片

4: 香煙、煙頭

5: 食物包裝紙及盛器

6: 瓶蓋

7: 吸管、攪拌棒

8: 餐具 (杯、碟、叉、刀和匙)

9: 建築材料

10: 飲品膠樽 (2 公升或以下)

資料來源: 環保促進會



1.2公噸
膠樽: 2178
發泡膠: 185kg



素食

「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」



壞農業

廉價肉品背後的
恐怖真相

一個四塊美金的漢堡，
真正的經濟成本其實是一百塊美金，
除非揭穿這個系統浪費、無效率的本質，
否則全球性的災難將無可避免。
而改變的力量，就在每一口我們吃進肚子的食物裡。

菲利普·林伯里 伊莎貝爾·歐克夏 著 鄭襄憶、游升庭 譯
PHILIP LYMBERY & ISABEL OAKESHOTT

FARMAGEDDON
THE TRUE COST OF CHEAP MEAT

當真正的農業死掉了，我們都會一起跟著死掉！

費時三年，走訪美國、歐洲、中國、臺灣、秘魯、阿根廷，
揭露錯誤的農業如何犧牲弱勢的農民，
以及被蒙在鼓裡的消費大眾的健康！

《泰晤士報》作家評選「必讀之作」

台灣動物社會研究會
朱增宏 專文推薦

朱慧芳

財團法人格爾環境基金會
基金會執行長

李偉文

牙醫師、作家、
環保志工

許毓仁

TED Taipei 義農人羣
TED 亞洲大使

黃哲斌

新聞工作者

錢永祥

中央研究院研究員
《思想》總編輯

聯名推薦

素食，一定環保嗎？



大宗商品

Forests Falling Fast to Make Way for Mexican Avocado

Posted on March 20, 2019

[Languages](#) [Leerlo en español](#)

In 2016, the expansion of agricultural frontiers accounted for 98 percent of deforestation in Mexico. While the booming production of avocado (often referred to as Mexico's "green-gold") has contributed to the country's economic growth, it has also caused deforestation and degradation in central and southern Mexican forests. To continue this economic growth without further deforestation, it is crucial that a comprehensive sustainability certification scheme be implemented to safeguard Mexico's rich biodiversity.

Most of the country's avocado is produced in the states of Michoacan, Jalisco and Mexico. In the past decade, the number of avocado orchards has increased by 162 percent in Michoacan, 511 percent in the state of Mexico and nearly 1001 percent in Jalisco.

A popular "superfood," U.S. per-capita consumption has increased by 440 percent in the last 20 years, driving much of

本地時令、有機、整全食物

個人素食經驗







籽想
旅行

念食
味笑
啖僧



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	每份含量 (100g)									
2		營養成分								
3		熱量 (kcal)	蛋白質	碳水化合物	食鹽	脂肪 (g)	飽和脂肪	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪	
4	雞蛋 1個50g	155	13	1.1	1.1	11				
5	杏仁 乾烤	597	22.09	19.29	4.9	52.83	4.047			
6	核桃	854	15	14	2.6	65	6	47	9	
7	糖果	553	18	30	6	44	8	8	24	
8	綠豆	332	24	60	2.2	0.8	0.1	0.5	0.1	
9	天貝	192	19	9		11	2.2	3.8	3	
10	花生 乾烤	585	23.88	21.51	4.18	4.18	49.66	6.893		
11	毛豆	121	11	10	2.2	5	0.6	2.2	1.3	
12	豌豆	446	36	30	7	20	2.9	11	4.4	
13	黑豆	341	21.6	62.36	2.12	1.42	0.366			
14	鷹嘴豆	364	19	61	11	6	0.6	2.7	1.4	
15	白藜麥									
16	紅藜麥	379	12.1	66.8	1.6+0.3+0.1+1.2	6.7	0.9			
17	黑藜麥									
18	豆腐									
19	豆腐	76	8	1.9		4.8	0.7	2.7	1.1	
20	菠菜	24	3.9	2.5		0.4	0.1			
21	西蘭花	33	2.8	7	1.7	0.4				
22	蘆筍	20	2.2	3.9	1.9	0.1		0.1		
23	黃豌豆									
24	紅扁豆仁	308	25.3	58.3	1.7+0.1+0.3	2.1				
25	亞麻籽	524	20.8	28.1	1.3+1.3	40.3	4.3			
26	帶亞籽	486	17	42		31	3.3	24	2.3	0.1
27	秋葵	31	2	7.03	1.2	0.1	0.026			
28	羽衣甘藍	30	2.45	5.69	0.46	0.42	0.055			
29	豌豆	81	5	14	6	0.4	0.1	0.2		
30	扁豆	117	8	21		0.6	0.1	0.2		
31	豆角	31	1.8	7		0.1				
32	芝麻	573	18	23	50	7	22	19		
33										
34	蘇仁	361	12.8	71.1		3.3				
35	椰子	354	3.3	15	6	33	30	0.4	1.4	
36	海帶	20	0.8	4.3		0				
37	蕎麥	369	16.69	66.27		6.9		1.217		
38	米豆	89	3	19	3	0.4	0.1	0.2		
39	南瓜	26	1	7	2.8	0.1		0.1		
40	甘菊	41	0.93	9.53	4.74	0.24	0.037			
41	蘋果	54	0.2	13.5		0.2				
42	香蕉	89	1.09	22.64	0.33	12.23	0.112			
43	蘋果 (1個400-6)	160	2	9	0.7	15	2.1	1.8	10	





Challenges

- Inconvenience
Tight schedule
- High expense
- Always feel hungry
Nuts, beans, tempeh
- cooking method
Raw food 48C

果仁 每日建議進食分量

杏仁：20粒

核桃：9粒

花生：30粒

開心果：30粒

腰果：15粒

松子仁：167粒

註：據建議每天進食果仁分量30克
(1安士) 換算

資料來源：營養師陳穎琪



Slowood
Live Zero
Edgar
Lively Life

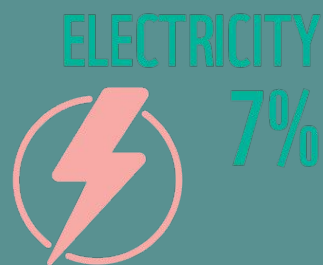
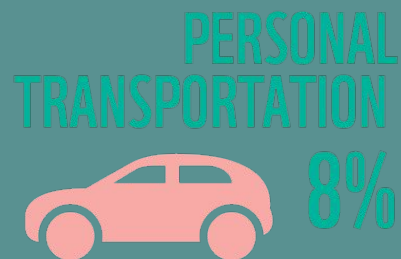
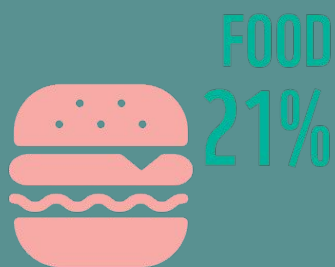




Challenges

- Parents opinion
Explain with data + examples + planning of menu
- Friends gathering
- Oneself

人類碳足跡

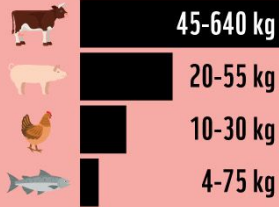


CHEW ON THIS - THE REAL COSTS OF FOOD



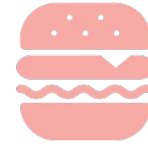
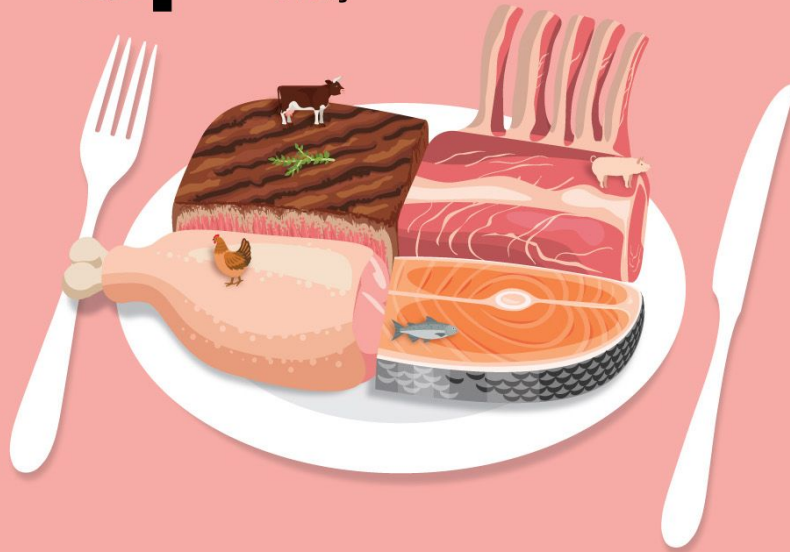
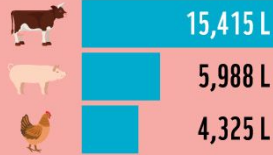
CO₂

emissions (per kg of protein)



Water

use (per kg)

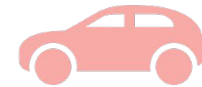


FOOD
21%

CLOTHING
15%



PERSONAL
TRANSPORTATION
8%



ELECTRICITY
7%



根據聯合國農糧署另一份報告則指出，中國在1980年代每人每年平均才吃20公斤肉，但今日已成長至50公斤，食肉量成長2.5倍。由於肉是非常消耗 穀物的食材，一公斤牛肉約會消耗約11公斤的穀物、豬肉則會消耗約8公斤、雞肉則是3公斤。

環保

(Environmental Protection)

是在個人、組織或政府層面，為大自然和人類福祉而保護自然環境的行為。

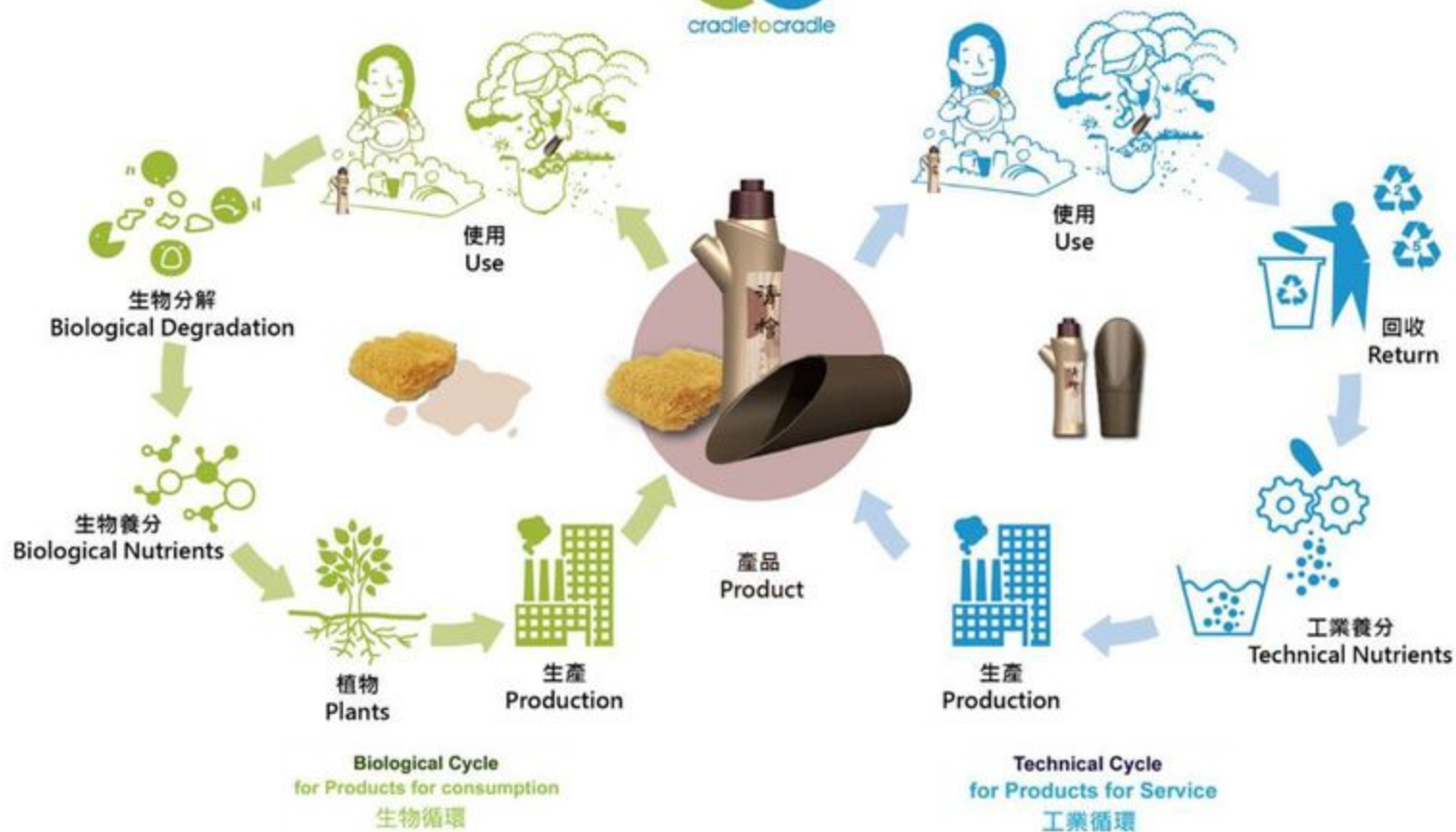
環境友善(Eco-friendly)

(又稱環境友好、自然友善或綠色友好)一詞用來指一個商品、服務、建築、法律或政策對環境所造成的損害較少。

從搖籃到搖籃

(Cradle to Cradle)

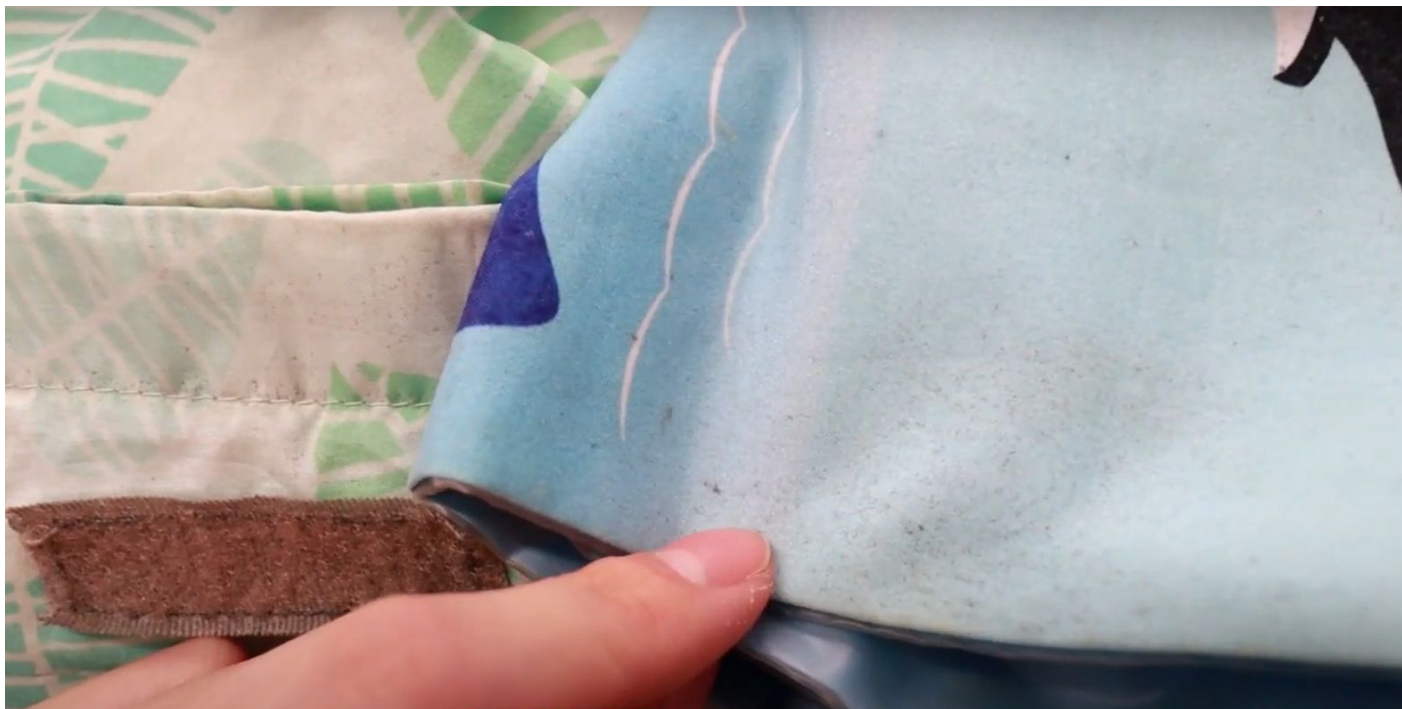
是產品及系統設計上仿生學的途徑，將人類的產業視為一種自然界的程序，將材料視為是在健康、安全的代謝中循環的養份





「環保」產品，一定「環保」嗎？

- 製作過程
- 原料
- 產地
- 生命週期
- 回收價值





MIKE BERNERS-LEE

"I can't remember the last time I read a book that was more fascinating and useful and enjoyable all at the same time." —**BILL BRYSON**



How Bad Are Bananas?

**THE CARBON FOOTPRINT
OF EVERYTHING**

碳抵銷 (carbon offset)

是個人或是機構透過他們自己行動或是透過碳補償服務者代為處理，而達到減少淨碳排放量的過程。



搜尋器



環保



2,650



Web Images News Videos Maps More

Filters Settings

主頁 | Environmental Protection Department

https://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/top.html

資助2019或2020大專畢業生投身環保專業工作，提供逾200個資助名額，並且對青年就業及培訓機會兼顧，詳情請參閱此處。洗衣業抗疫資助計劃 為支援受疫情影響的洗衣行業，政府推出「洗衣業抗疫資助計劃」。

Home · 廢物 · 聯絡我們 · 環保物業管理

環境保護 - 維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/環保>

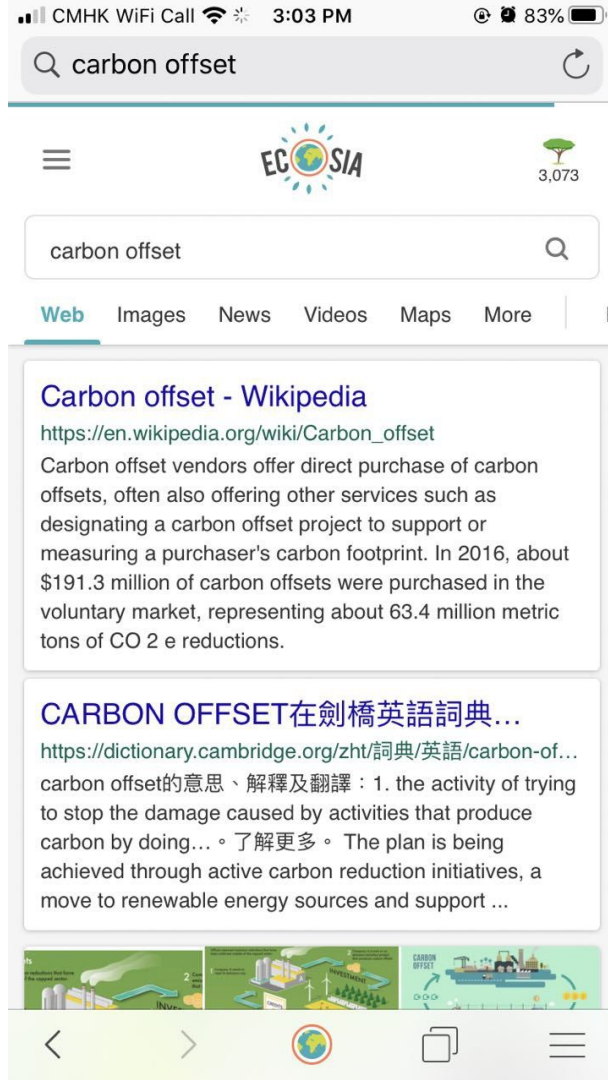
環境保護（簡稱環保）是在個人、組織或政府層面，為大自然和人類福祉而保護自然環境的行為。由於工業發展導致環境污染問題過於嚴重，損害生態環境，部份更達到無法挽回的地步，觸發各工業化國家對環境的重視，繼而利用國家法律法規去規管和處理污染問題，並作出宣傳使全社會注意污染對...

Images



More results in images

環保 | 香港01





 Profile Orders

 Billing address

Account details

 Logout

[click here to update logo](#)



[click here to update marker](#)



You have reach level 2

Not a member
click here to become a
member

 My Trees[View Detail](#)

Trees Left

30
Tree(s)



Trees Sent

0
Tree(s)



Trees Bought

30
Tree(s)



Trees Received

0
Tree(s)

 Report[View Detail](#)

Total Tree

30
Tree(s)



Carbon
Sequestered

797
Kg CO₂



Family Helped

5
Family(s)

an inconvenient truth

A GLOBAL WARNING



"It doesn't matter whether you're a Republican or Democrat, liberal or conservative... your mind will be changed in a nanosecond."

- Roger Friedman, *FOXNEWS.com*



EXECUTIVE PRODUCERS

JAMES CAMERON
ARNOLD SCHWARZENEGGER
JACKIE CHAN

LEWIS HAMILTON
NOVAK DJOKOVIC
CHRIS PAUL

THE **GAME** **CHANGERS**

GET TICKETS NOW



Facebook / Instagram : melodycheng00