

<<向肉食说NO>>

图书基本信息

书名：<<向肉食说NO>>

13位ISBN编号：9787501236534

10位ISBN编号：7501236534

出版时间：2009年11月第一版

出版时间：世界知识出版社

作者：圣海

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<向肉食说NO>>

前言

几千年来，“吃饭”对中国的政治家们来说，实在是一件非常重大的事情！

《尚书·周书·洪范》介绍的八件国家大事（“八政”）中的第一件就是“食”。

用现在的话说，就是把吃饭问题上升到政治的高度。

东汉班固著的《汉书·酈食其传》中有：“王者以民为天，而民以食为天。

”也把食物当作老百姓赖以生存的最重要的东西。

时至今日，我们国家已经解决了能不能吃饱饭的问题，还达到年人均吃掉肉、鱼近100公斤的水平，老百姓可以“端起碗来吃肉，放下筷子骂娘”了。

但是，蓦然回首，我们发现，国人今天所面临的最大问题，仍然还是一个“吃”！

不过，这个时候的“吃”，是在解决温饱之后，从更高的层面来思考和反省我们应该“如何吃”和“吃什么”的问题。

我们应该反省和思考的第一个问题是：大量吃肉是否有益于自己的健康？

<<向肉食说NO>>

内容概要

本书共分两部分。

第一部分从社会、政治、经济等方面分析全球化的起因。

第二部分从政治经济学、社会学、传播学等角度综合探讨全球化的影响.....

<<向肉食说NO>>

作者简介

圣海，北京大学哲学博士。

茹素十三载，受益匪浅，体认到素食有益于身体健康，有利于环境保护，有利于保护动物；著书七八本，始论述西方大鱼大肉生活方式之危害，呼吁国民放弃肉食，回归以素食为主的传统生活方式；最大理想就是天下无肉、人间和平、星球永续。

<<向肉食说NO>>

书籍目录

- 自序：我们为何应该素食第一章 你吃的那块肉健康吗 一、动物有多少病 1.疾病丛生的动物
2.动物患癌症也不稀奇 二、动物传染病带给人类的可怕后果 1.全球七八成新发传染病均属人畜共患疾病 2.揭开动物传染病的内幕 3.鸡：致人死亡率高于非典的禽流感 4.牛：疯牛是如何让人发疯的 5.猪：夺命猪链球菌 三、动物寄生虫严重危害国民健康 1.一亿多国民感染动物寄生虫病 2.可怕的病例 3.吃生肉食感染罕见附红体病 4.吃人肉的“食肉菌” 5.肉食中致命的李斯特菌 第二章 人们吃进多少兽药 一、我国使用两三千种兽药 二、我国兽药问题扫描 1.约20%的兽药不合格 2.假冒伪劣兽药屡禁不止 3.滥用兽药 4.非法使用违禁兽药 三、我国兽药残留现象普遍 四、抗生素的中国式滥用 五、激素危害知多少 1.吃肉造成多少性早熟 2.激素危害成人健康 3.残留性激素牛肉严重危害健康 4.野生鱼类也含性激素 5.禽类性激素也不少 六、违禁兽药放倒多少人 1.瘦肉精屡禁难止 2.“孔雀石绿”事件 3.屡控屡现，原因何在 第三章 肉类含有多少毒素 一、有多少农药吃入体内 1.韩国肉类有68种农药 2.我国农药用量世界第一 3.揭开滴滴涕的面纱 二、环境荷尔蒙毒素知多少 1.肉食中的剧毒二恶英 2.多氯联苯，毒害几何 3.多少海鱼蓄毒 三、饲料含剧毒致癌成分 1.剧毒致癌物质——砷 2.触目惊心的饲料霉菌毒素污染 四、加工过程，加入多少毒素 1.尸毒是什么毒 2.致癌的亚硝酸盐 3.甲醛浸泡的水产品 第四章 肉食重金属超标危害多 一、肉食重金属超标原因何在 1.饲料添加重金属 2.重金属超标影响禽畜动物健康 二、水产动物重金属含量高 1.江河湖海水污染严重 2.海洋成为一个大垃圾桶 3.49.6%的污水被排放到水产养殖区 4.39.7%的污染物被排放到水产养殖区 5.重金属严重污染水产品 三、肉食含重金属危害人类健康 1.震惊世界的水俣病 2.松花江畔的水俣病 3.重金属超标危害大 4.儿童体内汞超标危害多多 5.孕妇吃鱼影响胎儿健康 6.鱼类汞污染影响成人健康 7.鱼翅吃成汞中毒 第五章 多少死动物上了餐桌 一、中科院专家：80%的死鸡被端上餐桌 1.高达1/6的死亡率 2.超过8成的死鸡被端上了餐桌 3.非常成熟的死鸡加工产业链 4.盐焗死鸡当活鸡用 5.一位炸鸡鸭者的后怕 二、病死猪肉进了多少人的肚子 1.央视曝光河北新乐加工死猪肉 2.合肥查获2100公斤死猪肉 3.福州市民一年吃掉200多吨病死猪肉 4.“注水肉”盛行24年 5.病死动物无害化处理场把死猪肉制成腊肉 6.病死猪肉腐肉制腊味 三、死牛死羊也有不少进入了人的肠胃 第六章 过量肉食危害国民健康 一、国民健康受损 1.住院率大大增加 2.富贵病成死亡主要原因 3.其它慢性病人数量巨大 4.疾病造成国民生命财产巨大损失 二、动物蛋白质的危害 1.动物蛋白质导致癌症 2.动物蛋白质引发肾脏疾病 三、动物脂肪的种种危害 1.动物脂肪增加胃癌发病率 2.动物脂肪增加食管癌发病率 3.动物脂肪与乳腺癌直接相关 4.动物脂肪增加大肠癌风险 5.动物脂肪引发高血压 6.动物脂肪加重糖尿病 7.动物脂肪增加风湿病患者痛苦 四、肉食导致胆固醇升高 1.小小胆囊密布百余息肉 2.胆固醇造成心血管疾病 3.高胆固醇饮食有损记忆力 第七章 肉食何以破坏环境 一、动物亦有情 二、每年一百多亿只禽畜葬身国人肠胃 三、危害中国生态系统的肉食 1.我国1/3以上的粮食喂养动物 2.破坏草原的最大元凶 3.年消耗10多个三峡水库的水资源 4.非常浪费能源的产业 5.每年排放约30亿吨粪便 第八章 肉食加剧气候暖化 一、拯救气候 刻不容缓 1.二氧化碳浓度达到65万年最高值 2.冰层融化释放巨量甲烷气体 3.升温六度的地球会如何 二、全球变暖与我何干 1.干旱冰灾豪雨高温 2.冰川消融水源短缺 3.海平面上升 三、动物养殖是全球最大的温室气体排放源 1.全球51%的温室气体来自动物养殖 2.甲烷——比二氧化碳威力强72倍的温室气体 3.减少肉食遏制全球暖化 4.发达国家号召减少肉食 四、中国可为减缓全球变暖作出巨大贡献 1.中国每年排放约60亿吨二氧化碳 2.一个家庭排放了多少二氧化碳 3.停止养殖动物可减少12%的全球暖化 4.全民素食，至少减少20亿吨二氧化碳 第九章 人间正道是素食 一、中国源远流长的素食传统 1.自古以来以素食为主 2.佛教道教推动素食发展 二、蔚然成风的欧洲素食 1.善待动物组织(PETA) 2.美国反动物实验协会 3.英国素食源远流长 4.欧洲其它国家风行素食 三、美国素食潮后来居上 四、素食潮卷中华 附录：重要的世界性素食节日 后记

<<向肉食说NO>>

章节摘录

插图：第一章 你吃的那块肉健康吗一、动物有多少病马天英教授曾讲过这样一个故事：“有一次我到埃及开罗大学参观，院长指着一个瓶子，内有用酒精泡着的细蛇般的绦虫。

他说：‘这绦虫是来自中国的。

’我听后不大高兴，马上问道：‘为什么？

’院长说：‘因为中国是世界上吃猪肉人数最多的国家，所以害绦虫病的人也占世界首位，旋毛虫和蛔虫均居世界第一，故世界各国都向中国购买这种虫作标本。

’我听后无话可答。

”1.疾病丛生的动物看到这个故事，我心里也很沉重。

当大家吃肉的时候，都只想到肉的味道鲜美、肉多么有营养。

但是，又有多少人了解动物会生病甚至会生致命的疾病？

又有多少人会想到吃生了病的动物的肉会危害自己的健康呢？

我看到一篇医学院的学生写的文章，他说：人有时很奇怪，假如知道某人有病，即使是亲人，也不敢用他用过的碗筷，甚至怕吃到他的剩菜，怕吃到他的一滴唾液。

而且和‘人类’共餐，常强调‘公筷母匙’，大家都认为这叫‘讲究卫生’。

假如亲人肉上长脓包，大多数人也绝不敢去吸他的肉和脓。

但是，人们却常把很多不知有没有生病的动物，大块大块的尸体（当然含唾液、体液）放入口中亲吻又嚼食，也把其肉汁、血液（比唾液严重多多）放入口中吸，还说‘好吃’，完全都没考虑：这是否符合自己对‘人’时所讲究的‘卫生观念’？

可能是动物比人更干净健康吧！

他说得的确非常有道理。

即使是亲人生病了，我们都怕传染自己。

可是，我们却吃着生了各种疾病的动物肉类，还说非常“好吃”。

要知道，现在世界各地的养殖场实行集约化生产、工厂化经营、超密集养殖。

动物在其益发短暂的一生中，往往因为惊吓、捕捉、运输、过冷、过热、拥挤、混群、缺氧、感染、环境污染、毒物污染、饲料发霉、营养缺乏、缺水、断料、注射疫苗、去势、中毒等产生各种各样的疾病，甚至癌症。

动物的普通病主要包括内科、外科和产科疾病3类。

内科疾病有消化、呼吸（家畜）、泌尿、神经、心血管、血液造血器官、内分泌、皮肤、肌肉、骨骼等系统疾病以及营养代谢、中毒、遗传、免疫、幼畜疾病等。

外科疾病主要有外伤、四肢病、蹄病、眼病等。

产科疾病可根据其发生时期分为怀孕期疾病、分娩期疾病、产后期疾病以及乳房疾病、新生幼畜疾病等。

据调查，猪在37~130日龄期间，消化系统疾病占33.1%，呼吸系统疾病占27.3%，细菌性疾病占15.2%。

。猪瘟、鸡新城疫及传染性胸膜炎等疾病，虽然不会传染人类，但是，病原体可在动物体内大量繁殖，致使组织器官脓肿、溃疡，毒性物质储积，最终影响到人的健康。

与陆地动物同样，水产动物的普通疾病也非常多。

据有关部门调查，目前国内鱼虾病害种类已达200多种。

如：虾鳃等传染性造血器官坏死病、鳃传染性肝肾坏死病、草鱼出血病、鲤痘疮病等。

细菌性烂鳃病造成鱼体色发黑，食欲减退，打开病鱼的鳃盖可见鳃盖内表面的皮肤充血发炎，中间部分常烂成圆形的透明小窗，俗称“开天窗”。

<<向肉食说NO>>

媒体关注与评论

如果全世界都推行素食，就可以改变人类的命运。

——阿尔伯特·爱因斯坦从科学的角度，我愿意说，你吃得越靠近植物性食物，你就会越健康。也就是说，膳食的组成里植物性食物占得越多，你就会越健康。

——美国康奈尔大学终身教授、“世界营养学界爱因斯坦”T.科林·坎贝尔民以食为天，食以健康为本，健康的饮食以素食为主，素食能造福全人类。

本书是一部全面系统论述肉食危害，进而全面深入反思现代人类生活方式的著作，数据翔实，论证有力，立论科学、严谨，振聋发聩，是一本利益他人利益社会的不可多得的好书。

——北京大学哲学系资深教授许抗生素食指的是人类不食动物之身躯。

素食讲的全是爱！

首先是爱一切有生命之物，不杀生；其次是爱自己，不吃荤，不生病，何乐而不为？本书是一部充满大爱的诚意之作，人人都该向肉食说不！

——中共中央党校资深教授任登第本书是一部可以改变每个人的生活，并能够帮助挽救动物和地球的好书。

——善待动物组织亚太分部高级官员贾森·贝克是该到向肉食说不的时候了！

大家读了这本书就能够了解：放下口里的一块肉，不仅不会损害健康，还会让你轻而易举拥有健康，更能让地球恢复健康！

——知名艺人、“乐活女王”龙宽

<<向肉食说NO>>

编辑推荐

《向肉食说NO》：肉食有害健康，最急迫把《向肉食说NO》送给最亲的人。

<<向肉食说NO>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>