

<<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>