

## 关注现代素食主义

素食主义在中国和亚洲的其他地方都有很长的历史，可以追溯到 1000 多年前。在过去，素食大部分和宗教相联系。因此，现在还是很多人认为素食和宗教相关。尽管如此，一种全新的素食主义还是在亚洲乃至全球发展起来，现代素食建立在科学的基础上，吸引着各种宗教人士以及非宗教人士。

那么，什么是现代素食主义，它的起源是什么呢？现代素食主义好比一颗枝繁叶茂的大树，有四个牢固的根基并开满五彩缤纷的花朵。这四个根基都是若干科学领域通过实践研究发展起来的：包括自然科学，比如生物，化学，物理，以及社会学科和人文学科，比如哲学（心理学）和经济学。这四种以科学为依据的根基各自发展，但共同形成了关于为什么要改变我们的饮食习惯的逻辑依据，提供了一条强大的拯救人类和地球的道路。

现代素食主义的这四个科学根基让我们更好得了解人类健康，动物、环境以及正处于饥饿的人群。现在让我们分别来看下这个方面。

### 根基一——人类健康

在世界各地的研究中心的科学实验表明不吃动物食品可以使人类更健康。科学家近距离审视了关于人类吃肉和其他动物产品的老式观点，比如牛奶（乳制品）和鸡蛋。现代研究越来越表明我们不仅可以不用吃肉，而且我们不吃肉的话可以更健康。

来自康乃尔大学营养生化中心的科林坎贝尔教授是最著名的人类饮食研究学者。坎贝尔教授是畅销书《中国健康调查报告》的作者，这是他在营养研究领域 40 多年的营养调查结果。《中国健康调查报告》是有史以来规模最庞大的关于膳食、生活方式与疾病死亡率的流行病学研究，它是康奈尔大学、英国牛津大学和中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)20 年精诚合作的巅峰之作。基于该项调查结果及不断更新的对于癌症的研究结果，坎贝尔教授提倡素食。

### 根基二——关爱动物

17 世纪法国著名哲学家对比了非人类动物和机器的最大区别，他表明，后者没有思考能力。自从 19 世纪查尔斯达尔文的进化论提出了人类也是动物的观点，人类对动物的观念从此有了改变。最开始，达尔文理论备受争议，但现代科学毫无疑问得证明了我们人类和其他动物有很多的共同点。

举个例子，最近，科学家对非人类动物的思想和情感进行了一系列深入巧妙的研究。这些研究提供了强有力的依据来说明动物是有情感的，例如害怕、同情以及思考。在一项对乌鸦的研究中，调查者发现乌鸦不仅懂得把食物隐藏在一个地方，有时还会藏在其他地方，但最后它们都会找回食物。

尽管越来越多证据表明动物是具有思想感情的，但食物生产者依旧认为牛，鸡，猪和其他动物仅仅是产品。比如，鸡从出生开始就被剥夺了生活在大自然的权利而被迫拥挤得生活在没有窗户的建筑物里。它们一直吃生长激素，过完六个星期的悲惨生活后就被送去屠宰场。生产蛋奶的动物面临同样的命运，有些甚至在死前受更多的虐待。当人类犯下严重的罪行，往往会被处决或者判刑。而这些无辜的动物，没有伤害任何人，却一直被关在监狱最后被处决。随着人类意识到

我们因为要吃这些我们实际上不是很需要的食物而对动物的不公平，越来越多人开始吃素。

### 根基三——环境保护

几个世纪以来，人类认为破坏环境理所当然，砍伐了大面积的森林，把大量的污染物排放到空气，水，土地中。现在，科学家告诉我们必须要改善我们和环境的关系，否则会面临全球灾害。畜牧业在环境破坏中占的比重极大。地质学家和经济学家告诉我们肉食主义的低效能，吃肉浪费了大量食物，因为我们需要种植好几千克的植物去饲养牛、鸡、猪才能换来一千克的肉。要种植这些植物，我们又得去砍伐更多的森林，投入更多的水，以及燃料。

科学家在 30 多年前就告诉我们肉食导致的大量浪费这一事实。他们近期发现畜牧业所排放的大量二氧化碳、甲烷等温室气体是导致全球变暖的关键因素。这些都警告我们，把握仅有的一些时间去扭转环境局势，否则我们将面临不可预期的自然灾害的猛烈攻击。素食餐饮将是我们解决环境问题的有效途径之一。联合国教科文组织给出了一个报告，表明畜牧业所导致的温室气体排放占 18%，而交通工具排放的温室气体只有 13%。

### 根基四——帮助饥饿的人

有史以来，数百万的人因为遭遇饥饿而死亡。幸运的是，尽管人口统计学家预计人口增长迅速，现代农业科学的发展也能让我们有足够的食物可以维持生存。这巨大的科学力量推动农业的发展，但同时也震惊到我们：虽然我们有足够的粮食，但仍有无数的人口处于饥饿，导致每周有好几千的儿童死于饥饿。

难道我们可以忍受同类的死去？在过去，我们对饥荒能做的很少；现在，我们可以，但我们会么？畜牧业是为什么有饥荒存在的重要原因。在根基三环境因素中提到过，肉类的生产浪费粮食。富裕的人们有钱去购买基于植物消耗的动物产品，而穷人却无法承担。通过素食，我们可以把更多的食物分给这些饥饿的人们。

综上所述，众多事实并非信仰决定了为什么很多人现在开始吃素。科学继续发展，继续加强我们对这四个根基的了解：人类健康，关爱动物，环境保护，以及饥荒。同时，素食大树上又结出新的花朵。许多新的素食餐厅在世界各地开业，包括中国的，提供精致美味的素食。还有一些素食生产商，制造素食半成品，让我们可以轻而易举得在家里就能吃到美味的素食。令人高兴的是，素食队伍不断壮大，同时它的道路将会更加顺畅！