

投稿類別：健康/護理類

篇名：

素素看，讓你快「素」健康 — 每週一次無肉日接受意願

作者：

李芷吟。國立蘭陽女中。高一 8 班

張妙因。國立蘭陽女中。高一 8 班

游佩誼。國立蘭陽女中。高一 8 班

指導老師：

李健浩 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

大多數的人們選擇吃素的原因，往往有許多不同的動機，可能是基於讓自己的身心健康，亦或是宗教信仰的因素，但以較嚴格的標準來說，素食並非是為自己本身的利益或宗教信仰而考慮食素，應該是避免人們的口腹之慾，而造成無數的動物遭到被屠宰、分屍的厄運（Michael Allen Fox, 2005）。近年來，受到健康與環保意識的提倡，在全球各地都掀起了素食熱，素食成為養生的新潮流，台灣的民眾也都紛紛響應，甚至推動每週一天不食肉。

「週一無肉日運動」由蘇小歡、徐仁修、主婦聯盟等發起，於2009年9月21日成立「全球週一無肉日平台」，發起原由素食是最快速、最有效的方法，減緩地球暖化對大自然的傷害（公共電視，2009）。並且根據醫學研究證明，高血壓、糖尿病以及多種癌症、心臟血管疾病，與飲食有高度相關。素食具有豐富的纖維質、抗氧化劑、礦物質，提供人體機能正常運作，可預防疾病、降低死亡率（林俊龍，2002）。

美國學者福克斯（Michael Allen Fox）於2005年出版《深層素食主義》，此書從動物保護、環境生態、世界飢荒等各種角度深入探討素食主義，並且駁斥肉食主義。不過，在注重健康的前提下，也應該要兼顧環境保護。蕭伯納（George Bernard Shaw）也曾說：「動物是我的朋友，我不吃我的朋友。」物理學家愛因斯坦（Einstein Albert）也認為，素食對人類性情的影響，可證明吃素對人類有正面的感化作用。而平時也都常接收到報章雜誌、新聞媒體、網際網路與素食健康有關的議題，故想藉由此編撰小論文的机会，了解更多有關素食的資訊及大眾對素食的看法。

整體而言，本研究動機可歸納為下列3項：

1. 近年來，素食主義的提倡
2. 感受到全球暖化，對環境變遷的嚴重性
3. 因為透過媒體的報導，引起的好奇心

### 二、研究目的

藉此次小論文探討後，期望可以透過各種方法去了解，素食主義可以在現今的社會上能夠如此的大力提倡，還能被廣為接受。藉由問卷的方式去深入調查與了解，近年來推行所謂的「每週一次無肉日運動」，民眾實際的想法與接受程度。以及更深入的探討，跟隨著素食養生的新潮流，對人體健康是有好處的，且對環境的變遷與全球暖化是有幫助的。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列的研究目的：

1. 了解家長對無肉日之看法
2. 食素對健康之影響
3. 食素對環境之影響

### 三、研究方法

爲了達到上述的研究目的，本研究小組採用下列的研究方法：

1. 實際問卷調查
2. 與組員、老師相互討論
3. 相關論文研究
4. 於網際網路蒐集資料
5. 書籍雜誌參考

其中本研究之問卷如下所示：

親愛的受訪者您好：					
我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『國中小學生家長對其子女每週一次無肉日接受意願』的調查，非常需要您的協助，本問卷純供課堂教學使用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。					
國立蘭陽女中小論文研究小組					
指導教師：李健浩					
研究學生：李芷吟、張妙因、游佩誼 敬上					
一、基本資料					
1. 您的性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女					
2. 您有幾個就讀國中小的孩子： <input type="checkbox"/> 1 個 <input type="checkbox"/> 2 個 <input type="checkbox"/> 3 個及以上					
3. 您家庭的飲食習慣是否爲全素食： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否					
4. 您的學歷： <input type="checkbox"/> 國中及以下 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學及以上					
二、問題					同意程度
請針對以下各題的文字敘述，按照個人感受勾選答案，其中 5 表示『同意程度最高』，然後依數字大小逐漸遞減，1 表示『同意程度最低』					
					5
					4
					3
					2
					1
1. 對於每週一次無肉日極度贊成。					
2. 此活動對於響應節能減碳有極大的幫助。					
3. 認爲長期食素者容易營養失衡。					
4. 人類比動物優越，所以可以食用牠們。					
5. 肉類生產是破壞環境的主要來源。					
6. 提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象。					
7. 推動無肉日呼籲少吃乳製品和肉類，對於畜牧業不公平。					
8. 肉品從製造到被購買的每一個階段，幾乎都促使全球暖化加劇。					
9. 每週一次無肉日可提高孩子喜愛蔬食少吃肉，有效促進健康。					
10. 讓保護地球不再是只是口號，而是日常生活中的習慣。					

### 四、研究限制

以國中小學生家長爲受訪對象，研究學生家中有就讀國中小的弟妹，藉由此關係發放問卷給全班同學之家長作此調查。

### 五、研究大綱

本研究架構圖	壹●前言	一、研究動機
		二、研究目的
		三、研究方法
		四、研究限制
		五、研究大綱
	貳●正文	一、文獻探討
		1. 素食主義
		2. 素食與環境
		3. 素食與健康
	參●結論	二、問卷分析
		1. 個人基本資料分析
		2. 所有受訪者對各問題之看法
	肆●引註資料	3. 不同類別受訪者對各問題的看法
一、研究發現		
二、相關建議		
		三、研究心得

## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### 1. 素食主義

在西元1908年成立了『國際素食聯盟』，成立的宗旨是要推行素食主義。目前世界各國對素食的定義不一，而國內將素食分類為「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」與「植物五辛素」（行政院衛生署，2009）。

素食主義起源於印度和地中海東部地區，大約是在西元前1000年左右，開始出現提倡素食主義的思潮。歷史記載最早的素食主義者是希臘哲學家—畢達哥拉斯（Pythagoras），主張膳食應避免屠殺動物，杜絕肉食。在印度，佛教主張戒殺生食肉，認為人類不應該傷害任何動物，雖然之後佛教沒落，但素食的思想被廣泛的傳播，不僅只在中國傳播，甚至遠及日本和東南亞一帶。由於主張素食主義的宗教十分盛行，印度成為全球素食人口比例最多的國家。在西方，從17世紀開始，由於歐洲文藝復興時期財富與權利大為增長使肉食逐漸流行，所以素食主義在英國發展起來，並且「素食主義運動」正式推動於1809年的英國·曼徹斯特，在發展的過程當中，一些相關書籍對於素食主義運動也有極大的影響，如哲學家辛格（Peter Singer）於1975年出版的《動物解放》、法裔美籍作家法蘭西斯（Frances Moore Lappe）於1971年出版的《一個小星球的飲食》等，這些書讓人們了解到肉食對土地、糧食等其他資源造成極大的浪費，對素食有更多的了解，並轉向素食主義。（Yahoo! 奇摩部落格，2007）

「無肉日」的活動已在不同國家推動，因為要人們完全不吃肉實在不太可能，所以發起這樣活動，而台灣也於**2009年9月21日**成立「全球週一無肉日平台」由蘇小歡發起。

## 2. 素食與環境

在現今的社會中，爲了供應人們飲食所需的肉類、乳製品、蛋類等，而所飼養的動物，畜牧業者爲了維持動物的生命，所使用的化學藥品越來越多，這些化學藥品可能會對環境造成很大的影響；抗生素、荷爾蒙等都存在肉類、乳製品、蛋類中，而抗生素與荷爾蒙，則會對人體造成影響。根據統計指出，爲了滿足一位葷食者之一年所需，需要使用三又四分之一英畝的土地；而要滿足蛋奶素者之一年所需，也只需要二分之一英畝的土地；但只提供純素者之一年所需，卻只需要六分之一英畝的土地就足夠了。(John Robbins, 1989)

畜牧業與養殖業會造成土壤流失、臭氧層破壞、雨林被砍伐消失、水資源的消耗、排泄物污染等等，這些都可能直接、間接使地球的生態環境造成危機。根據人類學家費廸斯(Nick Fiddes)之研究報告，全世界所生產的穀類超過三分之一是用來畜牧的，至少造成五億人營養不良。(黃琳洪, 2008)

以美國人爲例，倘若三億的人口吃素一天，將可省下一千億加侖的水，可供應新英格蘭所有居民約四個月；可省下七千萬加侖的天然氣，可供給加拿大與墨西哥所有的汽車燃料；也可減少排放約一千兩百萬噸的溫室氣體。然而，動物所排放出的甲烷對地球暖化之殺傷力是二氧化碳的**72**倍之多(公共電視, 2009)。根據聯合國糧食及農業組織(FAO)統計，畜牧業所排放的溫室氣體高於運輸業之排放，約佔**18%**。並且，畜牧業排放一氧化二氮的量占**65%**，而一氧化二氮對地球暖化之影響是二氧化碳的**296**倍(聯合國糧食及農業組織, 2006)。想要有健康又能減碳的新生活，或是讓地球不再繼續暖化下去，那就偶爾「素」一下，可能是最有效又最具體的行動之一。

## 3. 素食與健康

素食逐漸成爲養生的新潮流，是注重健康飲食的新選擇，而與素食有關的相關研究也越來越豐富。根據這些研究結果顯示，只要注意營養攝取的均衡，素食不但不會影響健康，反而可以降低許多致命疾病的發生率。(sui is 素易網, 2003)

最近幾年來，素食者越來越多，不僅是因爲環境變遷的影響，更加重要的是自身的健康，雖然許多食肉者仍然認爲，素食會導致營養不良，無法攝取多方面之營養，但科學研究報導指出，食肉者所食用的肉品中，比起素食者所食用之食物，脂肪含量較多，也較容易囤積在體內、血管中，反而更容易引發疾病，且有些肉品甚至含有不明的荷爾蒙，可能加速食用者的生長及早熟，也就會衰老得比較快。(林俊龍, 2002)

我們天天食用之食物，和我們的健康有密不可分的關連，遍及身上每吋肌膚，可想而知影響有多深遠，而食素有一種特殊魔力，使人較不易衰老，是因爲低熱量的飲食，會使新陳代謝減緩，

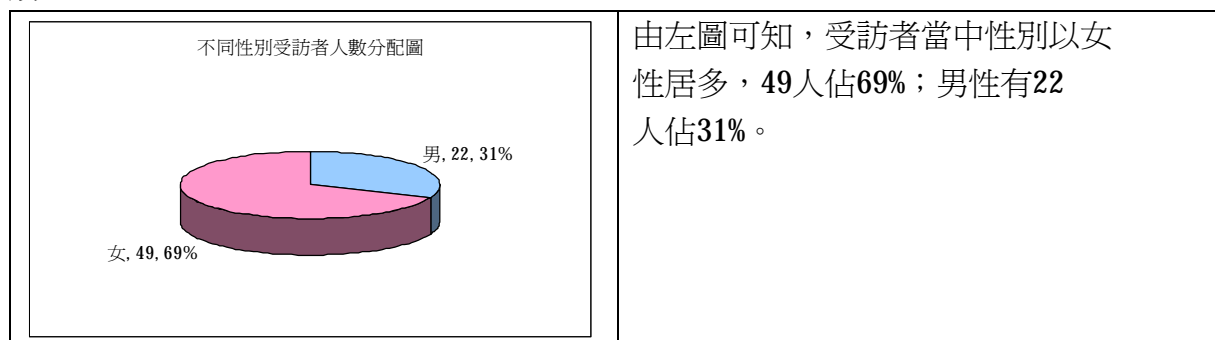
還可降低氧化速度，這是科學上唯一被證實，能有效控制衰老之方法，而且蔬菜中富含的高纖維質，能使腸胃蠕動，幫助消化，且對減少熱量吸收有一定程度上的幫助。(林俊龍，2002)

## 二、問卷分析

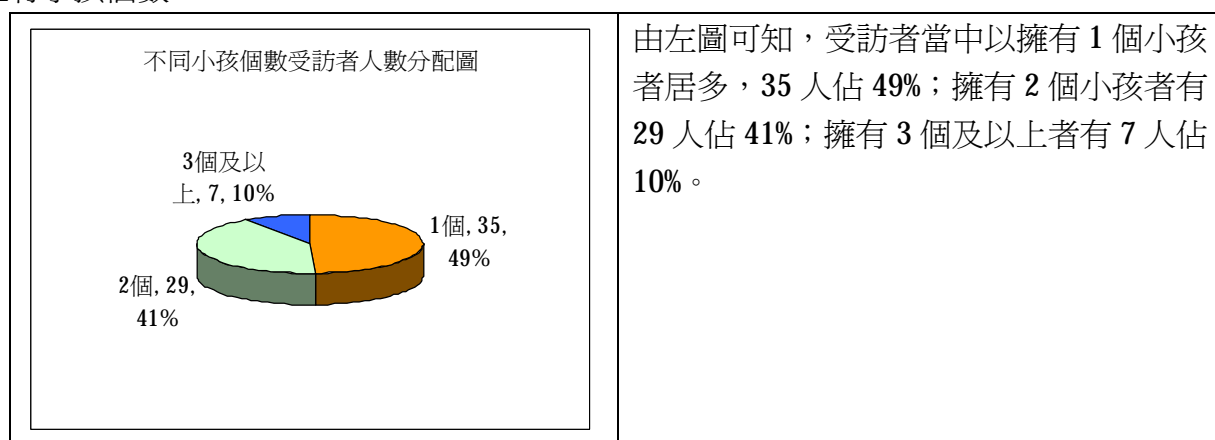
### 1. 個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 75 份，回收 74 份，剔除無效問卷 3 份，有效回收率為 94.67%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

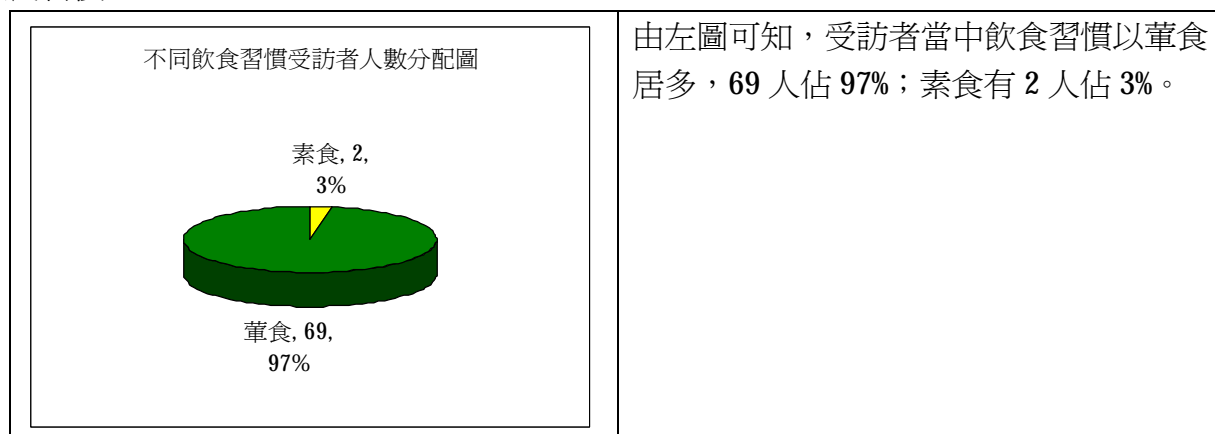
#### A. 性別



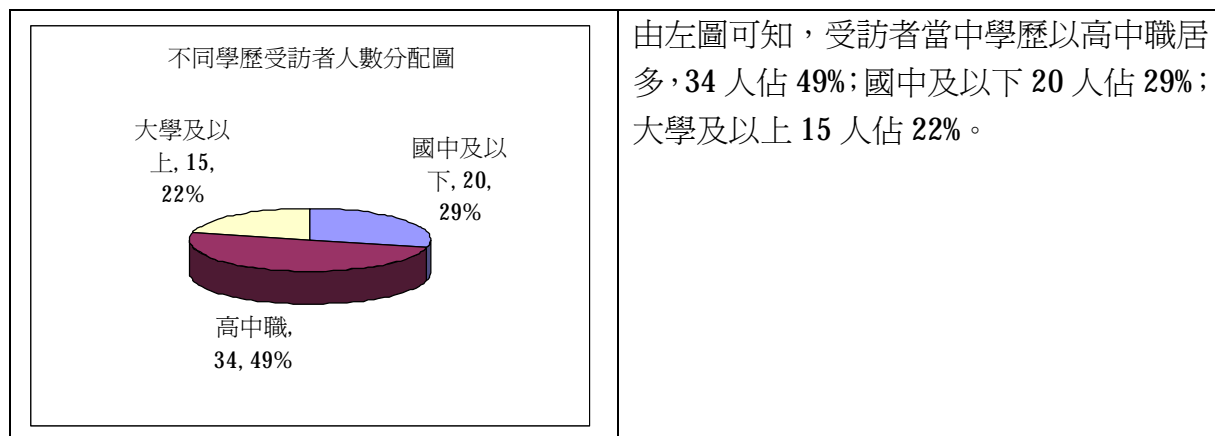
#### B. 擁有小孩個數



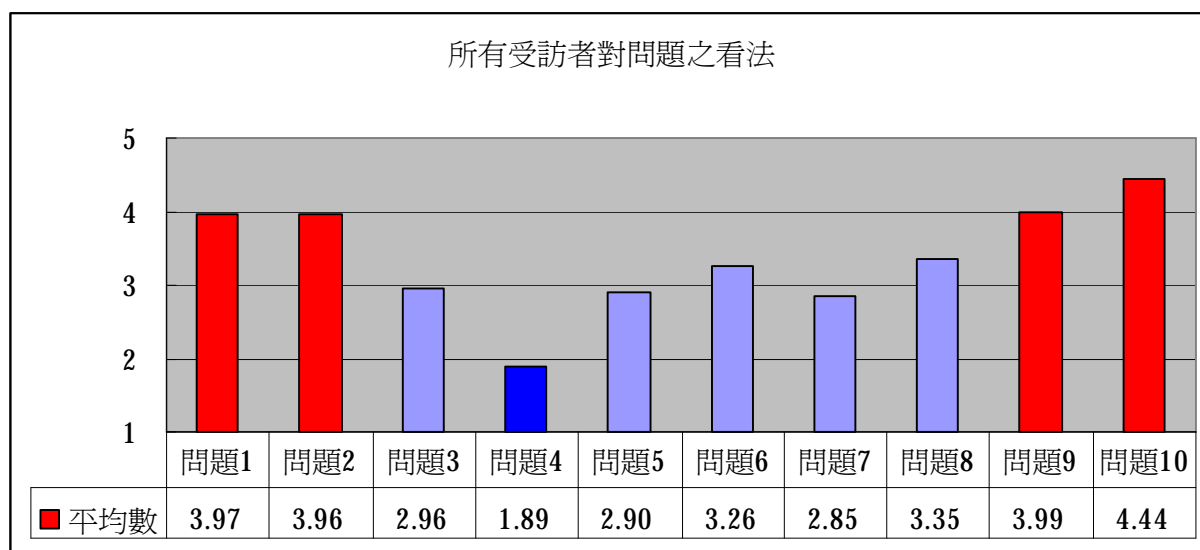
#### C. 飲食習慣



## D. 學歷



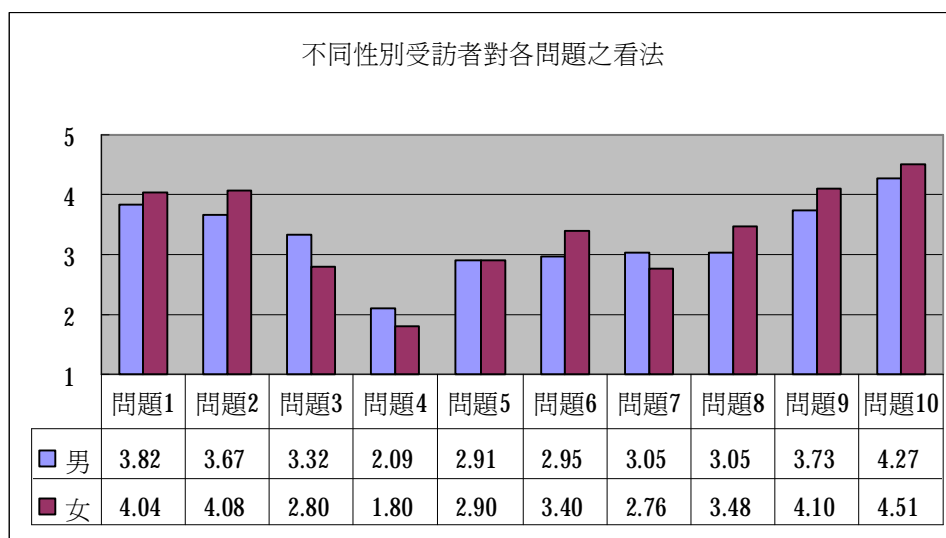
## 2. 所有受訪者對各問題之看法



由上圖可知，受訪者對各問題趨於同意者依程度由高至低分別為：問題 10「讓保護地球不再只是口號，而是日常生活中的習慣」同意程度最高（4.44）、其次為問題 9「每週一次無肉日可提高孩子喜愛蔬食少吃肉，有效促進健康」同意程度次高（3.99）、第三為問題 1「對於每週一次無肉日極度贊成」同意程度第三高（3.97）、第四為問題 2「此活動對於響應節能減碳有極大的幫助」同意程度第四高（3.96）。不同意的題目則是問題 4「人類比動物優越，所以可以食用他們」同意程度最低（1.89）。受訪者對問題 3、問題 5、問題 6、問題 7、問題 8 則呈中立意見。

## 3. 不同類別受訪者對各問題的看法

### A. 性別

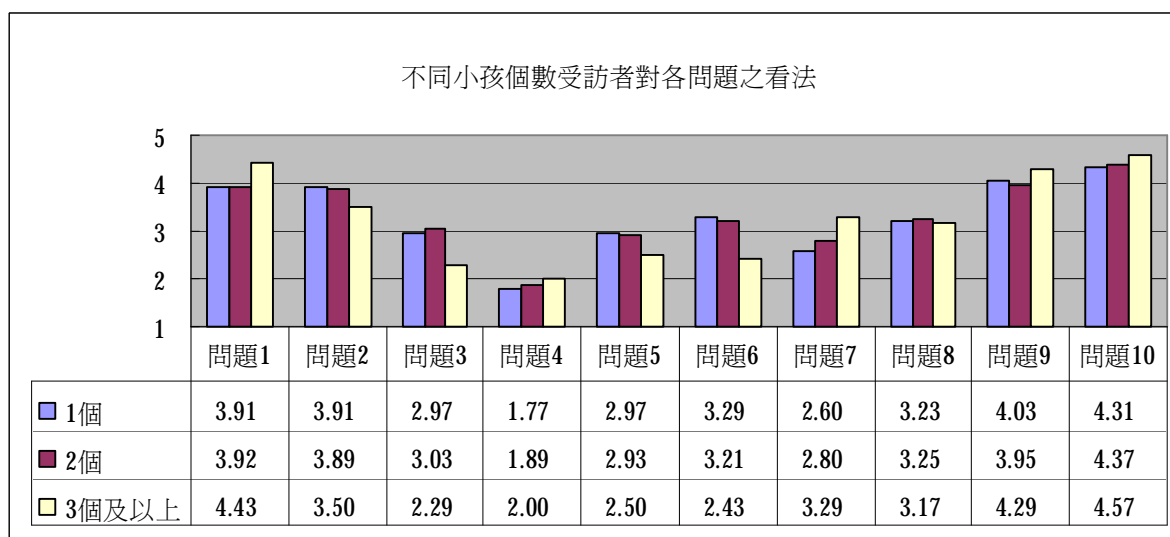


從上圖可知，受訪者對問題3「認為長期食素者容易營養失衡」有最明顯差距（男性者高於女性者），其次問題6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」（女性者高於男性者），接著為問題8「肉品從製造到被購買的每一個階段，幾乎都促使全球暖化加劇」（女性者高於男性者），不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

推論：

1. 針對問題3「認為長期食素者容易營養失衡」男性可能認為平時活動量較大，所以需攝取較高蛋白、高熱量的食物來補充養分，而女性可能認為補充高蛋白質可經由其他食物攝取，不一定要食肉。
2. 針對問題6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」女性可能較富有同情心，對於世界性飢荒的議題較有關注。
3. 針對問題8「肉品從製造到被購買的每一個階段，幾乎都促使全球暖化加劇」女性可能因較常料理食物，而必須購買各類食品，會關心食物是如何製造，發現過程中會製造影響全球暖化的氣體。

## B. 擁有小孩個數



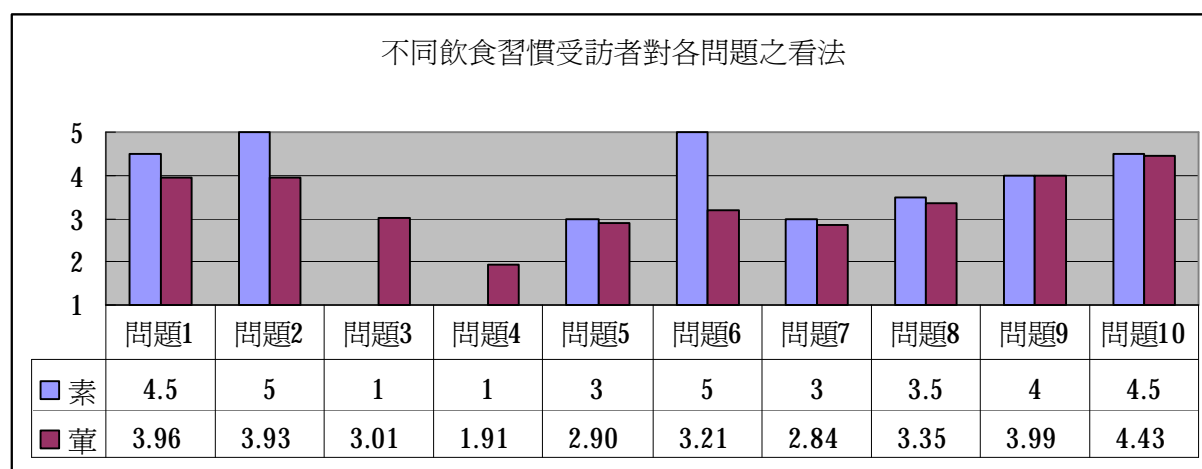


從上圖可知，受訪者對問題6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」有最明顯差距（擁有1個小孩者高於擁有2個小孩者、擁有3個及以上者），其次問題7「推動無肉日呼籲少吃乳製品和肉類，對於畜牧業不公平」（擁有3個及以上者高於擁有2個小孩者、擁有1個小孩者），接著為問題1「對於每週一次無肉日極度贊成」（擁有3個及以上者高於擁有2個小孩者、擁有1個小孩者），擁有不同小孩個數受訪者在其他問題則無明顯差距。

推論：

1. 針對問題 6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」擁有 3 個及以上小孩者可能認為須先扶養其子女，心有餘力後再關心其他議題，而只擁有 1 個小孩者可能會多吸收各方面關於小孩的議題，來協助他養育小孩成長。
2. 針對問題 7「推動無肉日呼籲少吃乳製品和肉類，對於畜牧業不公平」由於現在社會現象呈現出擁有較多小孩者（3 個及以上），多從事第一級產業，而較能體會畜牧業的辛勞，倘若消費者減少購買乳製品和肉類的意願，將降低其畜牧業者之收入，而無法負擔經濟壓力及小孩養育費用。
3. 針對問題 1「對於每週一次無肉日極度贊成」擁有較多小孩者（3 個及以上）可能認為每週僅有一次無肉日，對於問題 7 造成之影響不大，故對於無肉日極度贊成。

### C. 飲食習慣



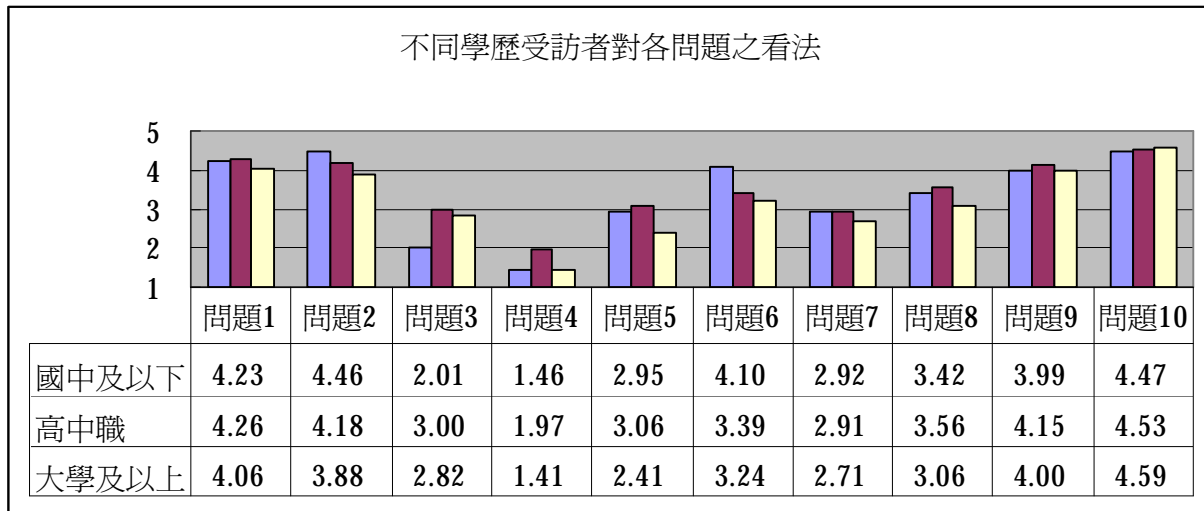
從上圖可知，受訪者對問題6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」有最明顯差距（素食者高於葷食者），其次問題3「認為長期食素者容易營養失衡」（葷食者高於素食者），接著為問題2「此活動對於響應節能減碳有極大的幫助」（素食者高於葷食者），不同飲食習慣受訪者在其他問題則無明顯差距。

推論：

1. 針對問題 6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」素食者可能認為其本身不會食肉，故較能減少資源浪費。
2. 針對問題 3「認為長期食素者容易營養失衡」葷食者可能認為僅吃蔬食，無法像肉類一般提供較多營養，故為葷食者。
3. 針對問題 2「此活動對於響應節能減碳有極大的幫助」素食者可能認為本身食素可減少二氧化碳

素素看，讓你快「素」健康 — 每週一次無肉日接受意願  
 碳排放，而對環境有極大之幫助，故為食素者。

#### D. 學歷



從上圖可知，受訪者對問題 3「認為長期食素者容易營養失衡」有最明顯差距（高中職高於大學及以上、國中及以下），其次問題 6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」（國中及以下高於高中職、大學及以上），接著為問題 5「肉類生產是破壞環境的主要來源」（高中職高於國中及以下、大學及以上），不同學歷受訪者在其他問題則無明顯差距。

推論：

1. 針對問題 3「認為長期食素者容易營養失衡」學歷國中及以下者可能因小時候家境較不富裕，通常食肉機會較少，可能僅只食用植物性食物，就可溫飽，而不認為長期食素容易造成營養失衡。
2. 針對問題 6「提倡素食可減少資源浪費，也能在一定程度上解決世界性飢荒現象」學歷大學及以上者可能認為世界性飢荒不是肉食所造成的，尚有其他因素。
3. 針對問題 5「肉類生產是破壞環境的主要來源」由於學歷大學及以上者，知識接觸較為廣泛，故認為肉類生產不是破壞環境的主因。

### 叁 ● 結論

#### 一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現分述如下：

1. 大多數葷食者認為長期食素會導致營養失衡。
2. 食素可使環境的二氧化碳排放量減少，減緩全球暖化的速度。
3. 素食者可減緩衰老及預防疾病產生。

#### 二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列建議：

1. 葷食者不一定要長期食素，每週一次亦可，能使身體健康，且不會導致營養失衡。
2. 只要人們可以減少食肉次數，就能讓地球永續發展。
3. 多吃蔬食能獲取高纖維素，讓腸胃蠕動，幫助消化。

### 三、研究心得

經過此次小論文的撰寫，讓我們對無肉日有更多的想法，有些結果也讓我們大吃一驚。這次的小論文我們爲了了解中學生家長對無肉日的看法，利用製作問卷的方式得到一些數據，這是以前從未學習過的方式，所以經由此次撰寫小論文的經驗，讓我們學會了如何製作問卷、分辨有效問卷及無效問卷、數據的統計以及製作圓餅圖與長條圖。甚至，可以透過數據的統計分析出填寫問卷者的看法，以及社會大眾大部分認同或者想法分歧的地方。因此，此次有機會撰寫小論文，讓我們接觸了許多與吃素食、動物倫理、環境變遷等等的相關書籍、論文、新聞等，使我們對於這些層面的資訊有了更深層的想法。這些都是我們平常較少接觸的地方，卻因爲小論文的撰寫需要，使我們能更深入的了解這些議題，是一個很棒的額外收穫。感謝有這麼棒的機會讓我們體驗如何撰寫小論文。

### 肆●引註資料

John Robbins (1989)。《新世紀飲食》(Diet for a New America)。張國蓉·涂世玲(譯)，臺北市：琉璃光出版社。

Michael Allen Fox (2005)。深層素食主義 (Deep Vegetarianism)。北京市：新星出版社。

suiis素易網 (2003)。怎樣吃素最健康。2003年08月11日，

<http://www.suiis.com/forum/article.asp?no=71389>

Yahoo!奇摩部落格 (2007)。素食主義運動的發展。2007年06月16日，

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!cJ0oyGOZEQNxIsTtiXu0Gi4-/article?mid=1281>

公共電視有話好說 (2009)。週一無肉日運動 顧身體救地球少吃肉多福氣 你做得到嗎。2009年10月12日，[http://talk.news.pts.org.tw/2009/10/blog-post\\_12.html](http://talk.news.pts.org.tw/2009/10/blog-post_12.html)

行政院衛生署 (2009)。行政院衛生署公告。2009年07月08日，

<http://search.bsmi.gov.tw/searchg2-frontent/wSite/Control?function=SearchAdv>

林俊龍 (2002)。科學素食快樂吃。臺北市：天下文化。

黃琳洪 (2008)。從倫理關懷探究素食主義。國立中央大學哲學研究所：碩士論文。

聯合國糧食及農業組織 (2006)。畜牧業是對環境的一大威脅極需補救措施。2006年11月29日，

<http://www.fao.org/newsroom/zh/news/2006/1000448/index.html>