

列舉肉品生產與食用所導致的疾病

- 豬流感・藍舌症・大腸桿菌
- 沙門氏菌・禽流感・狂牛症
- 豬隻疾病 (離乳豬多系統消耗綜合症)
- 李斯特氏菌・貝類中毒・妊娠毒血症

列舉吃肉的代價

心臟病

- 每年有超過1,700萬人死於心臟病
- 心血管疾病的醫療費用超過一兆美元

癌症

- 每年有超過100萬個罹患大腸癌的新病例
- 每年有超過60萬人死於大腸癌相關疾病
- 單是在美國，治療大腸癌的費用約65億美元
- 每年有數百萬個新病例被診斷出罹患與肉食相關的其他癌症

糖尿病

- 全球有2億4千6百萬人患糖尿病
- 每年治療費用約1,740億美元

肥胖症

- 全球成人裡有16億人過重，4億人有肥胖症
- 單是在美國，每年的醫療開銷達930億美元
- 每年至少有260萬人因過重或肥胖相關問題而死亡

環境

- 消耗高達70%潔淨的水
- 汙染多數水體
- 砍伐森林—地球的肺
- 消耗世界穀糧高達43%
- 消耗世界大豆高達85%
- 導致世界的飢荒和戰爭
- 造成80%的全球暖化

拯救自己的生命

開始 **吃素** 加入 **環保**

請至www.SupremeMasterTV.com參考更多資訊

列舉食用乳品的代價

- 乳品中的荷爾蒙導致乳癌、前列腺癌及睪丸癌
- 李氏桿菌病及克羅恩病
- 荷爾蒙和飽和脂肪導致骨質疏鬆症、肥胖、糖尿病及心臟病
- 導致多發性硬化症發病率提高
- 乳品是主要過敏源
- 乳糖不耐症

還有更多...

列舉素食的益處

- 降低血壓
- 降低膽固醇
- 減輕二型糖尿病的病情
- 預防中風
- 改善動脈硬化
- 降低50%罹患心臟病的風險
- 降低80%需做心臟手術的機率
- 預防許多種類的癌症
- 強化免疫系統
- 增加平均壽命高達15年
- 提高智商
- 節省高達70%潔淨的水
- 拯救超過80%的亞馬遜雨林，避免因畜牧而遭砍伐
- 世界饑荒的解決之道：
多出34億公頃可利用的土地
每年可省下7億6千萬噸穀物（全球穀物的一半）
- 耗能僅達生產肉品所消耗的石化燃料的1/3
- 減少未經處理的動物排泄物所造成的汙染
- 維持清新的空氣
- 美國每戶一年可減少4.5噸的碳排量
- 可遏止80%的全球暖化

列舉飲酒的慘痛代價

飲酒每年造成全球180萬人喪生

飲酒相關疾病的花費

- 在美國耗費1,864億美元
- 全球耗費2,100億至6,650億美元

腦部損傷

- 健忘・痴呆・腦部萎縮

飲酒導致暴力

- 虐待兒童：50%的案例
- 對親人施暴：30%的案例
- 暴力行為：40%到80%案例
- 自殺：20%到50%案例

還有更多...

器官衰竭

- 心臟・肝臟・腎臟
- 胃臟・胰臟・眼睛

疾病

- 癌症・肝病
- 心血管疾病

先天缺陷

- 胎兒酒精症候群・生長遲滯
- 面部畸形・智能障礙・嬰兒猝死症
- 流產

列舉禁酒的益處

省下金錢：加拿大一項研究估計戒酒計畫每年救了880人的命，省下10億美元。

死亡率：

- 俄羅斯一年內伏特加銷售減少10%，飲酒致死的人數大幅減少
- 運動、少喝酒、吃蔬菜水果、不吸菸，可延長壽命14年
- 世界衛生組織發現提高酒稅、減少賣酒的天數、限制賣酒的時間以及提高合法飲酒年齡等限酒政策，能有效減少酒品的危害。值得一提的是：
 - 如果歐盟將酒品稅提高10%，一年能拯救9,000條人命
 - 歐盟每週禁止賣酒一日，可避免因殘障和早夭而縮減的年數總計為12萬3千年

癌症：世界癌症研究基金會發現少吃肉、少喝酒能減少患癌風險

其他疾病：

- 停止喝酒後，大腦的再生和功能都會增強
- 酒精性肝炎病患戒酒加上良好的飲食，就能完全康復
- 健身網站指出，不喝酒的健身者有利於鍛鍊肌肉、水合作用、恢復、新陳代謝與注意力集中
- 美國阿拉斯加巴洛市一個社區實施禁酒以後，孕婦飲酒減少逾30%
- 健康網站指出，生活中不喝酒的好處包括：
 - 親友關係會更和睦
 - 心理更健康
 - 有更多時間和金錢用在別的事物上
 - 會結識生活態度積極肯定的朋友
 - 工作效率和同事關係會改善
- 一群戒除酒癮的人在網路上討論他們觀察生活中不喝酒的好處：
 - 更健康
 - 更多時間陪伴子女
 - 更享受休閒時光
 - 更有自信、更加自重
 - 有更多錢
 - 更珍惜生命

社會層面：

- 紐西蘭在實施一項禁酒令之後，因飲酒而違法的案例減少了98%，其他的犯罪也減少了
- 美國原住民黑腳族保留區在一年一度的北美印第安節期間禁止賣酒，四週後他們發現以下方面有所改善：
 - 沒有黑腳族人引起的交通事故
 - 就醫人數少了75%
 - 沒有酒駕被捕的案例
 - 擾亂秩序、在公共場所酗酒或攜帶已開罐酒瓶的這類審訊少了25%
 - 打架的案例少了44%
 - 向警方通報防礙安寧的案件少了64%
- 美國新墨西哥州的研究顯示，週日禁止賣酒讓交通意外事故和死亡人數都減少
- 英國艾伯里斯特夫實施禁酒後，相關的犯罪行為減少15%
- 澳洲科夫斯港市的碼頭地區在12月與1月實施禁酒後犯罪率降低，因此改成永久禁酒
- 美國金凱德湖實施禁酒後，不再有人溺斃、船隻嚴重意外減少、犯罪率降低

對年輕人的幫助：

- 官方報告指出，美國奧克拉荷馬大學校園在禁酒之後，破壞公物的行為減少
- 美國佛羅里達州把合法飲酒的年齡從18歲改為21歲之後，車禍死亡案件大幅減少
- 英國馬爾斯克村在實施一項不賣酒給21歲以下年輕人的自發性禁令之後，犯罪和反社會行為減少，因此將它制定成永久的禁令

列舉濫用毒品成癮的慘痛代價

全球每年逾20萬人因此喪生。

美國每年花費1,810億美元，英國每年花費330億美元。

在英國，毒癮者的終生醫療成本高達5,750億美元。

造成的傷害

腦部損傷、中風、心臟病、肝病、肺結核、肺氣腫、癌症、憂鬱症、自殺、永久性失憶症、精神病、嬰兒死亡率提高、犯罪與暴力增加、陽萎

犯罪與暴力：

- 英國每年有50%的盜竊與非法毒品有關
- 美國每年被捕的人有60%曾使用非法毒品
- 在美國，650位海洛因毒癮者在3個月內犯下7萬起案件

社會成本：

- 美國企業因員工濫用毒品與酗酒，每年損失達1,000億美元
- 澳洲每年為毒癮者支付的醫療及執法費用與生產力的損失達530億美元

環境成本：

- 每生產一克的古柯鹼，就要破壞4.4平方公尺的雨林，為了生產古柯鹼，每年有30萬公頃的雨林消失

死亡：

- 美國每天有52人死於毒品。
- 加拿大因濫用毒品而死亡的人數佔總死亡人數的21%，濫用毒品導致早夭，壽命因而縮短23% 還有更多...

列舉戒毒和治療的利益

美國對毒癮的治療已見成效－挽救生命、減少犯罪、重建家庭：

- 經過治療後，69%的毒癮者在一年後得以完全戒除毒癮
- 毒癮者經過治療，一年後再度被捕的案例減少64%

美國加州一項研究發現每1美元的戒毒費用能省下7美元的開銷，因為減少了犯罪及健保、社會福利的支出，又幫助戒毒者的收入更穩定

美國20年的研究顯示，戒毒治療計劃能有效減少犯罪，並改善參與治療者的健康與社會功能
美國華盛頓州公共政策研究所發現，青年戒毒計劃有效，每位戒毒的孩子可為華盛頓州省下1,900美元至31,200美元

無毒品的工作場所所有以下的好處：

- 缺席率較低
- 員工較健康
- 意外事故較少
- 健保使用次數較少
- 工作效率較高
- 健保開銷較低
- 士氣較高
- 公司支付的健保費較少

「雅虎問版」上，針對不吸毒有何利益，以下的回答被評為最佳答案：

- 不用怕警察
- 不用擔心身體被針扎之處受到感染
- 不用怕腦部受損
- 不用擔心不當駕駛而導致車禍
- 開心自由地觀察這個世界（看、觸、嚐、說、聽），不會因毒品而讓感官受損
- 在危急時，身體能完全發揮功能
- 能夠告訴別人無毒生活的喜樂

Be Veg. Go Green. Save the Planet

請至www.SupremeMasterTV.com參考更多資訊

列舉菸草造成的慘痛代價

心臟病：冠狀動脈血栓、腦血栓、腎衰竭

癌症：肺癌、食道癌、腎癌、膀胱癌

慢性阻塞性肺疾病：肺氣腫、支氣管炎

中風

陽萎

二手煙的其他傷害：嬰兒猝死症、不孕症、流產及早產、唇顎裂、兒童哮喘、支氣管炎

還有更多...

全球每年有540萬人因抽菸相關疾病喪生

抽菸導致的疾病：單是美國就耗費960億美元

禁止吸菸救人無數

- 太平洋調查評估公共服務研究所的一項調查顯示，加州現行的嚴格禁菸令，在2010年前可挽救5萬多人的性命
- 英國在公共場所實施禁菸，減少二手菸的危害，二手菸每年奪走11,000多條人命
- 由於全國的禁菸令，威爾斯每年可望有400位非吸菸者免因二手菸提早死亡
- 65歲以上民眾如果戒菸，可改善健康，死亡風險降低近20%，罹患肺癌的風險也降低42%
- 美國紐約市長彭博宣布青少年吸菸比率，過去6年來降低50%，最終將可避免8,000人提早死亡

禁止吸菸降低急性冠心病罹患率

- 美國心臟協會的一項研究指出，美國科羅拉多州普艾布羅市在公共場所禁菸後，心臟病罹患率下降27%；未實施禁菸的鄰郡，心臟病罹患率沒有改變
- 愛爾蘭公共場所禁止吸菸僅一年後，罹患急性冠心病的病例就減少了11%
- 格拉斯哥大學的科學家指出，蘇格蘭自去年公共場所禁菸至今，心臟病罹患率下降了17%
- 法國國家衛生研究所公佈，法國實施禁菸令後，心臟病罹患率明顯下降，二手菸的危害也減少了
- 美國紐約全面禁菸後，因急性心肌梗塞而住院的病患減少了8%，相當於一年節省了5,600萬美元的醫療支出
- 義大利皮埃蒙特在室內公共場所禁菸後，60歲以下罹患急性心肌梗塞而住院的民眾減少11%

禁菸促進健康

- 據全國人口健康調查資料顯示，癮君子罹患支氣管炎、氣喘和高血壓等慢性病的機率較高
- 義大利米蘭的歐洲腫瘤機構所進行的一項研究指出，癮君子大腸內長息肉的機率是一般人的2倍，而且較可能轉變成惡性腫瘤
- 癮君子和暴露在二手菸的人，比不吸菸的人約提早7年罹患大腸癌
- 根據《癌症流行病學生物標誌與預防》發表的研究指出，具有特殊遺傳體質的吸菸婦女，罹患乳癌的風險極高
- 在步入晚年時，不吸菸者比吸菸者更能保住牙齒

禁菸使兒童更健康

- 布里斯托大學兒童生活健康研究所的權威報告指出，懷孕婦女如果吸菸，其胎兒罹患嬰兒猝死症的可能性為4倍
- 菸酒會損害精子，並且將變異的基因傳給胎兒
- 哈佛公共衛生學院的蘇格里亞博士指出，居住在空氣高度污染社區或父母吸菸的兒童，其記憶力和智力測驗的成績低於住在空氣潔淨地區的兒童
- 經常暴露於二手菸的兒童，罹患肺癌的風險為3倍以上，日後也較容易罹患其他呼吸道疾病

禁菸使工作環境更好

- 蘇格蘭在禁菸2個月之內，酒吧員工罹患呼吸道與其他疾病減少了近33%
- 非吸菸者暴露在二手菸中，罹患肺癌的機率增加20%
- 愛爾蘭在公共場所禁菸後，酒吧的空氣污染減少83%

禁菸使生意興隆

- 俄羅斯航空禁菸至今，5年來乘客流量增加15%，飛往美國班機的乘客流量增加25%
- 英國醫藥衛生部長李安姆唐納森在他的年度報告中指出，公共場所禁菸估計將節省27億英鎊：員工更健康更有效率能省下6億8千萬英鎊，員工生病天數減少能省下1億4千萬英鎊，避免上班時吸菸造成生產力損失能省下4億3千萬英鎊，另外還省下1億英鎊與吸菸有關的清潔費用

吃素！環保！救地球！