

改變一切的每日選擇



我們的餐盤，如何同時優化個人健康、修復地球生態，並重塑對生命的共情。

連結的餐盤：三大核心支柱

支柱一：珍愛健康 (Love Your Health)

預防慢性疾病、排除食物鏈毒素、提升日常活力。（獲英國飲食協會與美國營養學會全生命階段認可）



支柱二：珍愛地球 (Love Our Earth)

減少70%食物溫室氣體、節約淡水資源、逆轉棲地破壞。



支柱三：珍愛動物 (Love Animals)

基於最新神經科學共識，拒絕工業化養殖的系統性剝削。



預防醫學的最佳防護罩



心血管疾病
(Heart Disease)

25%

降低 25% 缺血性心臟病致死率 /
降低 34% 高血壓風險。

機制

排除動脈阻塞元凶；植物性飲食幫助維持健康血壓（中風最大風險因子）。



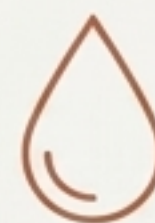
癌症防護
(Cancer Protection)

21% - 31%

降低 21% 胰臟癌 / 28% 腎臟癌 /
31% 多發性骨髓瘤風險 (牛津大學
180 萬人研究)。

對比

世界衛生組織 (WHO) 將加工肉品列為
「第一級致癌物」（與菸草、石棉同
級）。



糖尿病
(Diabetes)

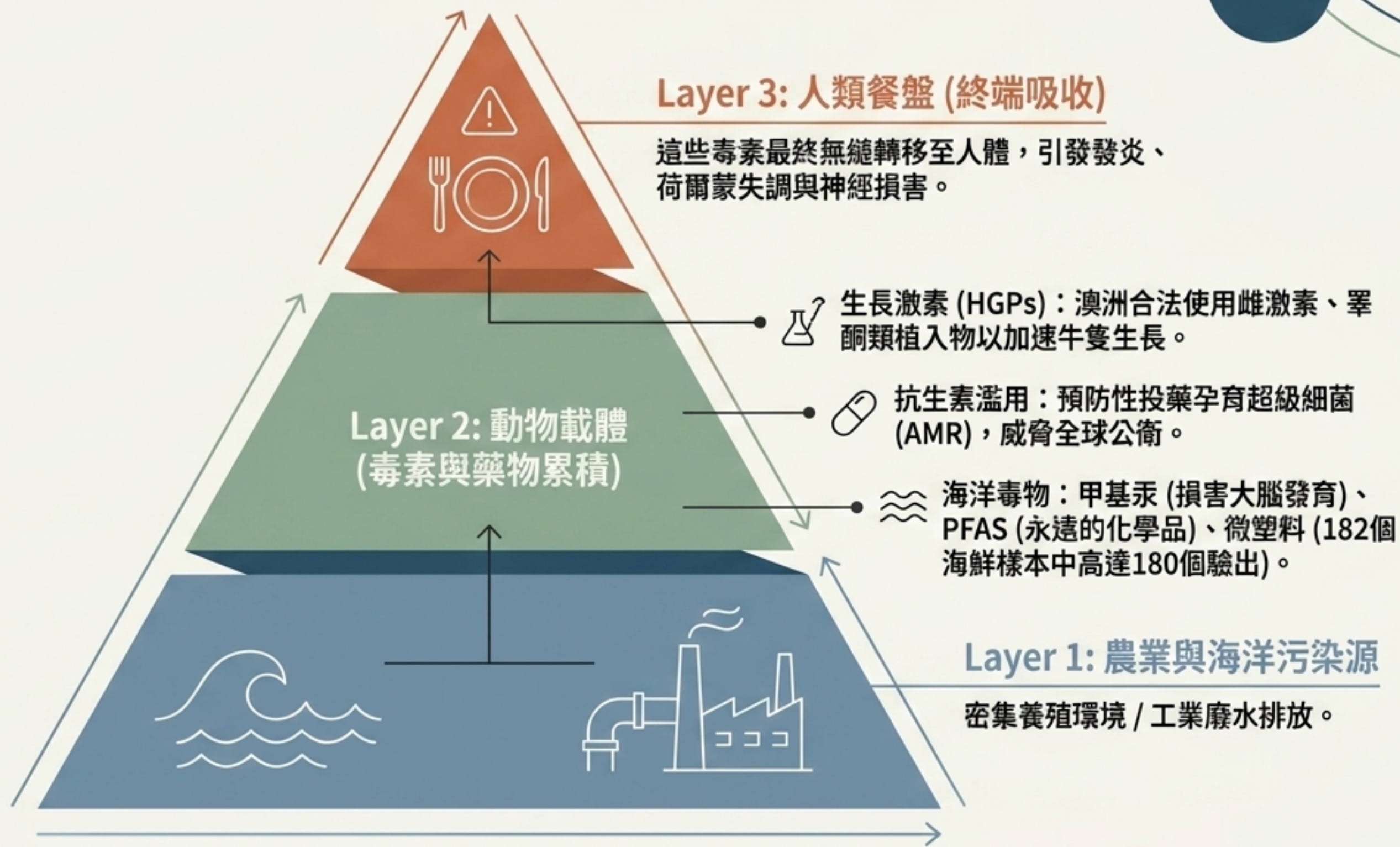
47%

降低 47% 第 2 型糖尿病原始風
險。

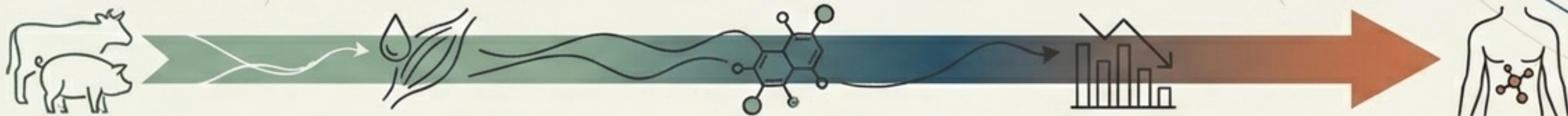
機制

幫助維持健康體重，臨床上甚至能協助
逆轉糖尿病病情。

隱藏在食物鏈中的化學代價



壓力的生物學：恐懼如何改變肉質



Step 1: 屠宰前的極端壓力

運輸、擁擠、氣溫驟變引發動物恐慌。



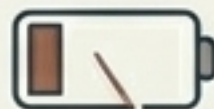
Step 2: 荷爾蒙風暴

腎上腺素與皮質醇 (Cortisol) 大量泵入動物血液與肌肉 (墨西哥研究顯示近70%牛隻在屠宰瞬間血糖與皮質醇飆升)。



Step 3: 肝醣耗竭

肌肉失去將肉質轉化為微酸性的能力。(Glycogen Depletion)



Step 4: 缺陷肉品產生

形成暗沉堅硬 (DFD) 的牛肉，或蒼白鬆軟滲水 (PSE) 的豬肉，極易腐敗。



牛肉



的豬肉

Step 5: 進入人體

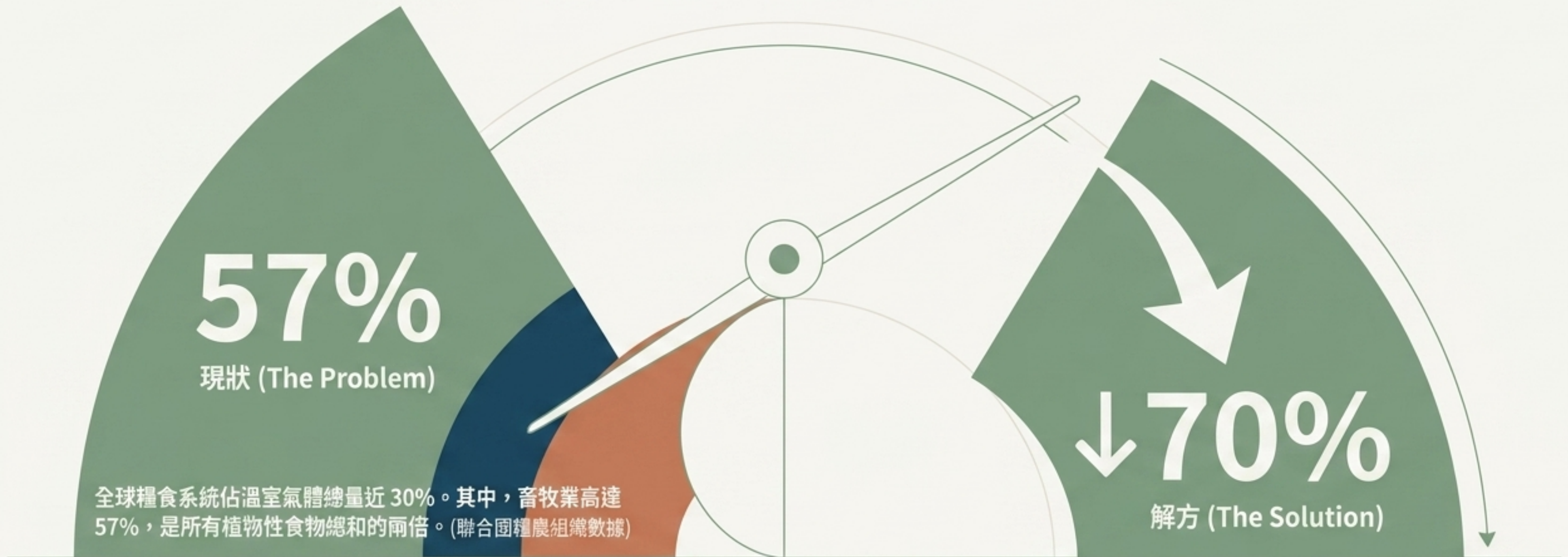
殘留的壓力荷爾蒙與加速的脂肪氧化，可能破壞人體分子平衡，削弱免疫系統。



營養科學釋疑：三大常見迷思

蛋白質 (Protein)	✗ 迷思：植物蛋白質「不完整」。	✓ 事實：豆腐、天貝本身即含所有9種必需氨基酸（完整蛋白）。豆類、全穀物與堅果的日常組合，能完美提供人體所需的所有蛋白質。
鐵質 (Iron)	✗ 迷思：不吃肉會導致缺鐵。	✓ 事實：植物富含「非血基鐵」（扁豆、菠菜、藜麥）。只需搭配維生素C（如擠點檸檬汁），人體的吸收率便會大幅提升。均衡純素者罹患貧血的機率與食肉者無異。
維生素 B12	✗ 迷思：只有動物產品才有 B12。	✓ 事實：現代強化食品（植物奶、營養酵母）及補充劑所使用的「結晶型 B12」，因為不需要從蛋白質基質中解離，實際上比肉類中的B12 更容易被人體吸收。

氣候變遷的最強槓桿

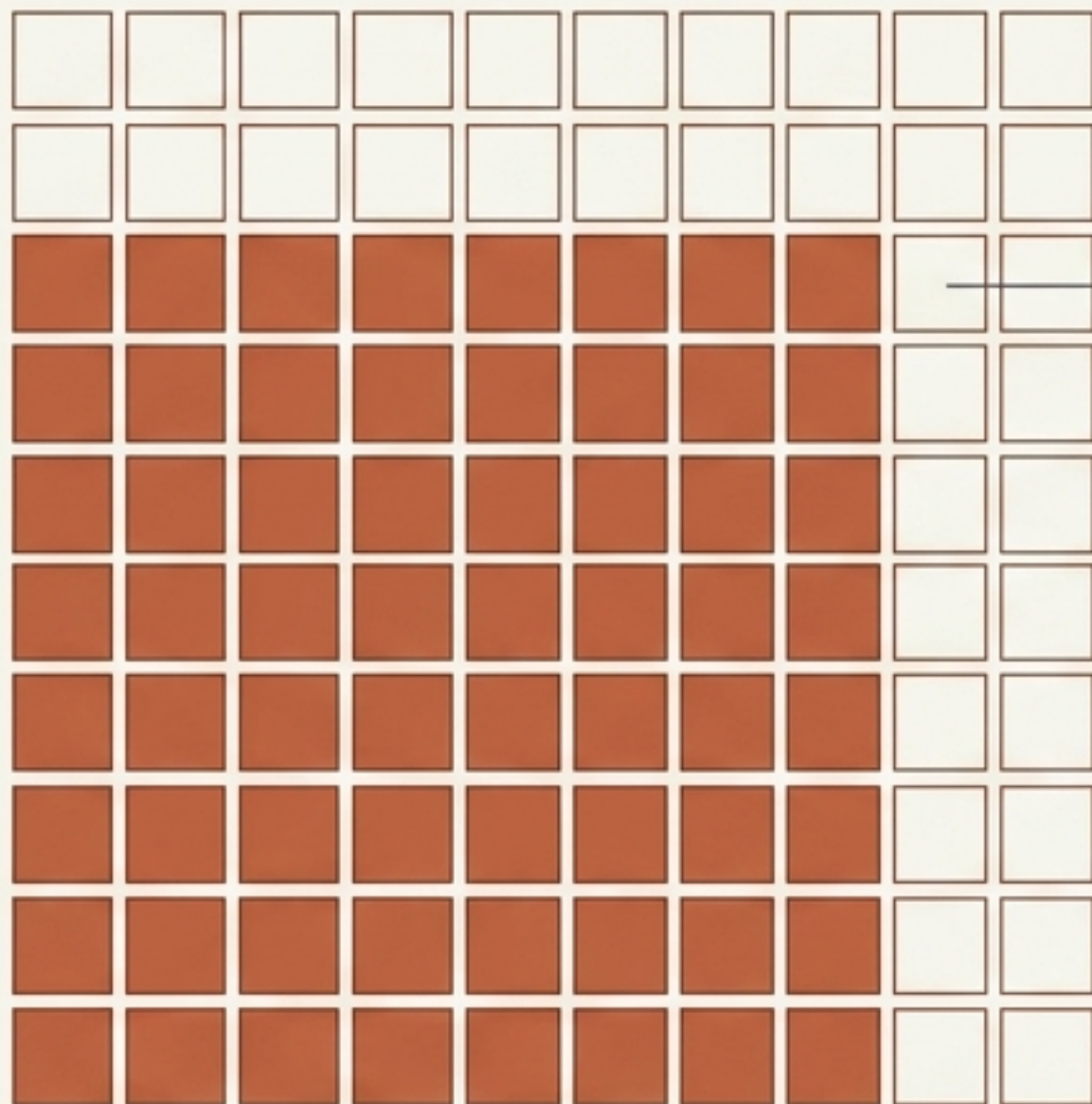


醫學期刊《刺絡針》(The Lancet) 預測，若全球轉向植物性飲食，至 2050 年可減少高達 70% 的食物溫室氣體排放。



個人影響力：《自然食物》研究指出，純素者的飲食碳排僅為高食肉者的 30%——這是個人應對氣候危機最有效的方法，遠勝於少搭飛機或換電動車。

對土地的無盡貪婪與森林砍伐



驚人的無效率：全球 80% 的農地被用來放牧或種植動物飼料，但產出的人類卡路里卻僅佔極小比例。



亞馬遜的危機：畜牧業（養牛場與飼料大豆）是破壞亞馬遜雨林（地球上生物多樣性最豐富的地區）的最大單一驅動因素。

釋放土地

76%

轉向植物性飲食，可以減少高達 76% 的個人飲食土地需求，

49%

在不增加一畝農地的情況下，增加全球 49% 的食物供應。

水資源消耗與海洋死區

植物將水資源轉化為蛋白質的效率高達 12 倍。純素飲食可減少 43.8% 至 67.4% 的水足跡。

1 公斤牛肉 =

15,400 公升

1 公斤扁豆 =

1,250 公升

氮磷徑流污染：
畜牧業與飼料作物的過剩廢水流入河川，造成海洋缺氧的「死區」(Dead Zones)。

● **美國墨西哥灣的死區面積高達 6,500 平方英里，連年扼殺海洋生機。**

商業捕魚的隱形代價

過度捕撈

(Overfishing)

全球 35.4% 的海洋魚類種群正遭受生物學上不可持續的過度捕撈。

海洋魚類種正遭受生物學上不可持續的過度捕撈。

底拖網的碳炸彈 (Bottom Trawling)

重型網具摧毀數千年的珊瑚與海綿床。《自然》期刊估計，底拖網每年釋放的底棲碳排放，等同於全球航空業的總和。

混獲浩劫 (Bycatch)

無數海豚、海龜、鯨魚與海鳥被意外捕獲並致死，嚴重破壞海洋生態平衡。



龐大且不被看見的生命尺度

800億+

每年被屠宰的陸地動物數量
(不包含被撲殺的雄性小雞)。
這是一個連續 60 年攀升的
數字。

2,000億+

若計入養殖魚類，每年消耗的生
命總數，遠超想像。

10 比 1

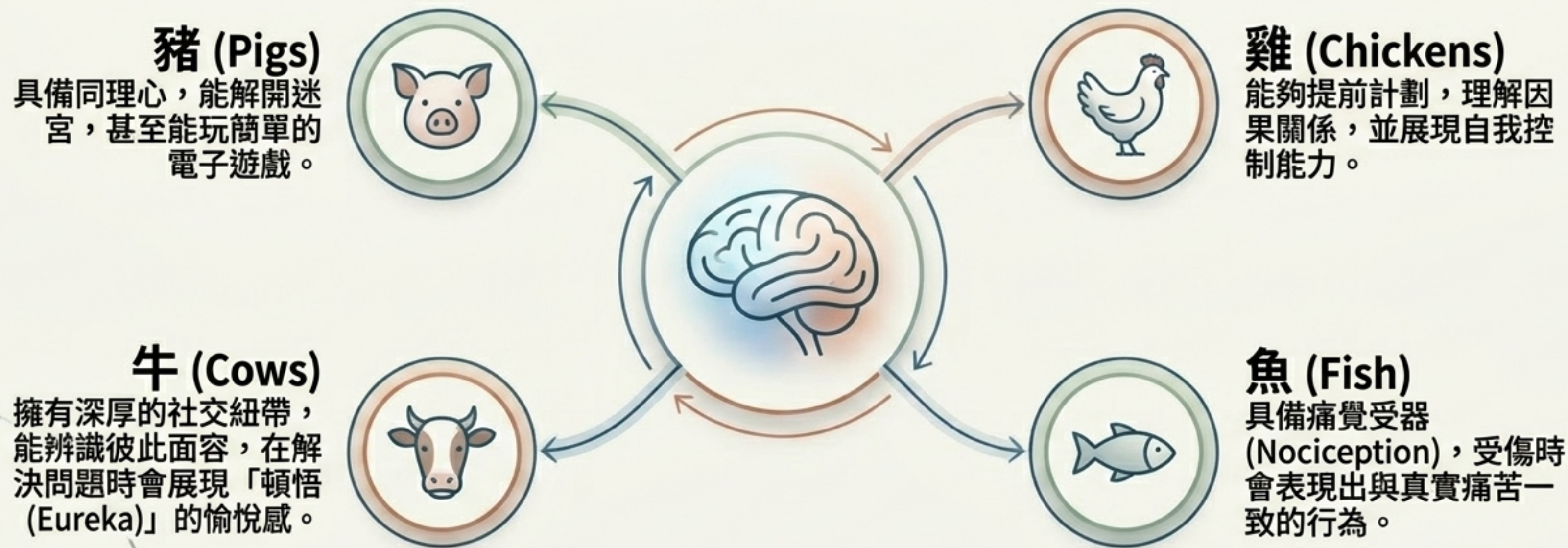
全球有 760 億隻動物生活在
工廠化養殖場中。這意味著年
為了地球上的每一個人，就有
10 隻工廠化養殖動物被飼養
並殺害。



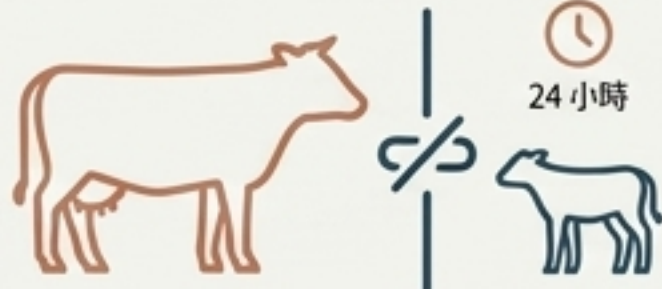
人類總數

意識的科學共識已定

科學宣言：2012《劍橋意識宣言》與2024《紐約動物意識宣言》，頂尖神經科學家確認：
哺乳類、鳥類甚至魚類，皆具備感受疼痛與擁有意識的神經基礎。



工廠化養殖的禁錮矩陣

肉雞 (Meat Chickens - 99.9% 來自工廠化)	
經過基因改造快速生長，5-9週即被屠宰。因體重增長過快，骨骼無法支撐而導致跛行與痛苦。	
蛋雞 (Egg-laying hens - 98.3% 來自工廠化)	
終身被困於格子籠 (Battery cages)。每隻雞的生存空間僅約 750 平方公分（只比一張 A4 紙大一點），無法展翅或築巢。	
母豬 (Pigs - 98.6% 來自工廠化)	
懷孕期被關在狹小的金屬狹欄 (Gestation crates) 內，長達四個月無法轉身。	
乳牛 (Dairy Cows)	
為了持續產乳，必須不斷懷孕。全球 97% 的新生小牛在出生後 24 小時內即被強行與母親分離。	

連鎖效應：單一行動的多維度影響

一個選擇：
植物性餐盤
——頓純素飲食

健康 (Health)

啟動防護。阻斷食物鏈毒素，降低致死慢性病風險，節省公共醫療資源（如英國 NHS 預估每年省下 67 億英鎊）。

地球 (Earth)

資源釋放。溫室氣體排放立即降至 30%，停止砍伐亞馬遜雨林，保護海洋免受底拖網與死區破壞。

動物 (Animals)

終止剝削。拒絕為具有意識、能感受痛苦的生命標價，不再參與每年數千億的系統性囚禁。

這是世界上最具性價比的行動。



每一次用餐，都是一次投票。

為了更健康的你、更友善的地球、與一個充滿同理心的世界。

探索改變的起點：iouearth.com