



PROTEC 运动
#第二年:
(2021年9月1日至
2022年8月31日)
减少肉类、乳制品、
浪费食物。

畜牧业和乳制品工业排放大量的污染物和
14.5%的温室气体,造成全球暖化。
它也导致森林滥伐和动物遭受虐待。

全球生产的食物有三分之一被浪费,
食物垃圾产生8-10%的温室气体。

- 多吃当地植物性食物
- 停止浪费食物
- 每天偕同受造界,为受造界祈祷

让我们每天为此意向祈祷:
创造万物的天主,感谢祢赐予我们生命,这是祢爱的编织品。

我们承认我们对祢的创造漠不关心。祢创造的世界变得越来越炎热,越来越饥饿;病情越来越严重,人类和地球都在为希望而呼求。

主啊,在祢的圣爱内,我们深信事物是可以改变的,我们愿意回应。请赐予我们勇气,活出《愿祢受赞颂》的精神,关爱所有遭受环境危害的社区和物种。

请降福所有为整合生态而努力不懈的人,使他们得以激励他人在这痛苦和美丽的世界中发现祢的圣容。

以上所求,是靠主耶稣之名,阿门。



“保护我们的地球, 保护我们的孩子” 运动
2020年9月1日 - 2025年8月31日
一项紧急的全国性天主教运动,旨在保护地球上所有的生命
“你要选择生命,为叫你和你的后裔得以生存” 申30:19

地球饮食健康餐盘

食物系统应对高达三分之一温室气体的排放负责,许多源自高碳密集排放的排放(尤其是红肉)也导致了世界糖尿病、心血管疾病和癌症的高发病率。

将肉类和糖份减少一半,并把植物性食物增加一倍,预计每年将挽救1100万人的生命,及减少一半的温室气体排放量

并许诺采取行动:
“我支持受造界正义委员会发起的“保护我们的地球,保护我们的孩子”运动,为了自己和地球母亲的健康,我承诺。。。。(从下面选一个)

a.成为半素食者,即偶尔吃肉(↓温室气体比非素食者多20%)
b.成为鱼素食者,即遵循素食主义,但也吃鱼和海鲜的人(↓温室气体比非素食者多23.8%)
c.成为奶蛋素食者,即只吃乳制品,不吃动物肉类(↓温室气体比非素食者多27.8%)
d.成为素食者,即不食用任何动物产品(↓温室气体比非素食者多41.7%)
e.采用“行星健康饮食”,即将肉类和糖减半,将植物性食品增加一倍
f.每周有两天或两天以上不吃肉。

请看视频: <https://www.hausvoneiden.de/wp-content/uploads/2020/03/Planetary-health-diet.jpg>
或 <https://youtu.be/P1c420U0IK> “健康食品能拯救地球吗?”

FOLD ALONG THIS LINE FIRST
联合国指出,畜牧业“正加剧对世界自然资源的压力”,并导致土地退化、物种流失、水污染和浪费1。

拯救地球

<p>气候变化 全球温室气体排放 14.5% 畜牧业 13% 运输业</p>	<p>水的耗量 1 汉堡 = 660 滴水 = 2个月</p>
<p>森林砍伐 91% 亚马逊雨林 每分钟被畜牧业破坏 1-2 英亩</p>	<p>海洋生物的枯竭 51% 大型鱼类消失 2048 年所有大型鱼类物种将灭绝 所有的捕捞都是过度捕捞</p>
<p>排泄量 2,500头乳牛 = 411,000 人口的城市</p>	<p>全球饥饿 世界上 82% 的饥饿儿童其实生活在那些有过剩粮食的国家。但那些粮食却被用来喂养牲畜,以满足发达</p>

Sources: Cowspiracy (2014), Comfortably Unaware: What We Choose to Eat is Killing Us and Our Planet (2012), <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/> (2021)

随着世界其他区域趋向现代西方的饮食方式,引发大量肥胖和各种疾病的问题。目前,每年约有1100万人死于与饮食有关的疾病。可预防的疾病,如心脏病和中风、癌症、肥胖和糖尿病,已随着我们的饮食方式而增加。

2020年,全球7.2亿至8.11亿人面临饥饿,近23.7亿人没有获得足够的食物。健康饮食的高成本以及居高不下的贫富差距,继续使世界每个区域约30亿人无法获得健康饮食,与此同时,有20亿人超重或肥胖。由于食用高热量但低营养的加工食品;在同一国家、同一社区和同一家庭中均有肥胖和发育不良的成人。

- [1. http://www.fao.org/ag/againfo/themes/en/Environment](http://www.fao.org/ag/againfo/themes/en/Environment)
- [2. https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/8/fulltext)
- [3. http://www.fao.org/publications/sofi/en/](http://www.fao.org/publications/sofi/en/)
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> 9 June 2021)

FOLD ALONG THIS LINE NEXT