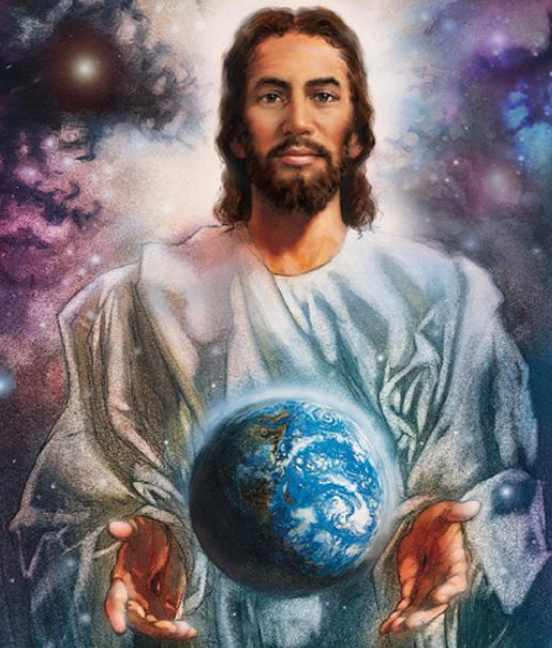


# 每天偕同受造界, 为受造界祈祷



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。



“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

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祈求。

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

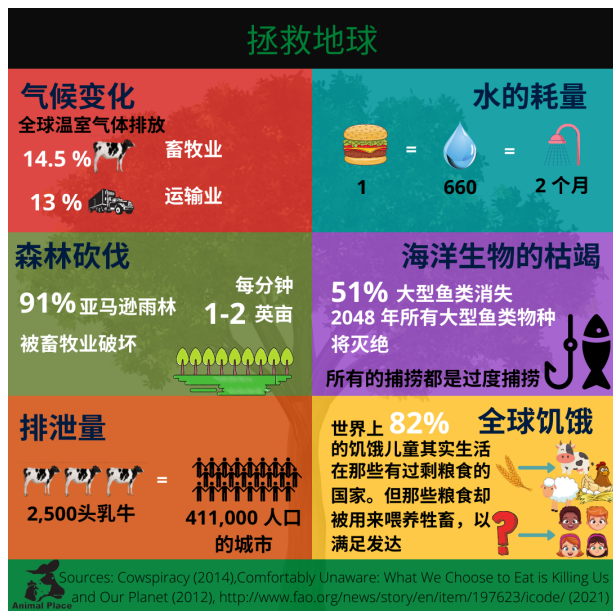
“你要选择生命,为叫你和你的后裔得以生存”申30:19



 @cjcmjd

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<sup>1</sup>。

# 地球饮食健康餐盘



食物系统应对高达三分之一的温室气体排放负责，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，预计每年将能挽救1100万人的生命，及减少一半的温室气体排放量



<https://www.hausvoneden.de/wp-content/uploads/2020/03/Planetary-health-diet.jpg>  
请看视频: @<https://youtu.be/Plc42oIU0Ik>“健康食品能拯救地球吗?”

## 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）

- 成为素食者，即偶尔吃肉(↓温室气体比非素食者多20%)
- 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%)
- 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%)
- 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%)
- 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
- 每周有两天或两天以上不吃肉。

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员。

- <http://www.fao.org/ag/againfo/themes/en/Environment>
  - [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/0/S0140-6830\(16\)00100-1](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/0/S0140-6830(16)00100-1)
  - <http://www.fao.org/publications/sofi/en/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> 9 June 2021)