

6.15 健康素食日 2026

6.15 Healthy Vegetarian Day 2026



素食更健康



研究發現，吃素的好處驚人：

小則有利於人的**身體健康**

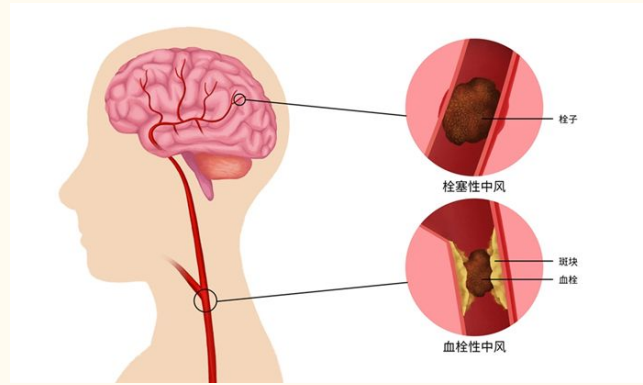
大則能夠**拯救地球**



素食與健康

吃素可以：

- 降低血壓及膽固醇
- 改善動脈硬化
- 降低患心臟病的風險
- 預防中風



素食與健康

《美國醫學會雜誌--內科學》的研究發現，**素食者比肉食者更為長壽**



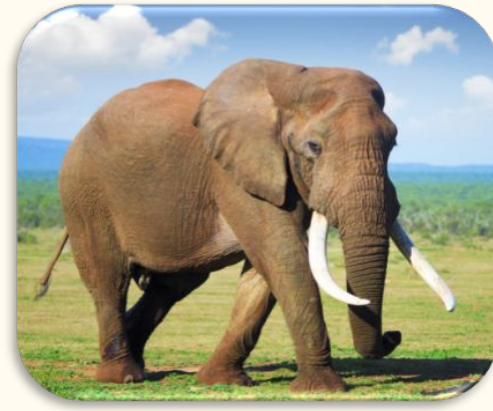
素食與健康



現今很多世界級的體壇健將都是素食者，足以證明素食能為我們每日提供什麼足夠的營養

生態平衡與環境保護

- 人類為了吃魚翅而大量捕殺鯊魚，令鯊魚瀕臨絕種；
- 為了象牙而大量屠殺大象，令大象數目減少；
- 為了皮草而大量屠殺小動物，導致很多小動物面臨絕種，影響生態平衡



生態平衡與環境保護



- 此外，牲畜會排放大量排洩物及有害氣體，污染環境
- 作為具有高度智慧的人類，我們應盡力去保護生態而不是去剝削生態
- 如果我們人類能夠以身作則，提倡不殺生，不吃肉，地球就有喘息的機會



戒殺護生、感恩惜福

- 佛教來看，吃素可以長養我們對眾生的「慈悲心」
- 持素更可為地球的可持續發展出一分力



戒殺護生、感恩惜福

- 持素更可為地球的可持續發展出一分力
- 人類為了滿足食肉的慾望而飼養過多的禽畜，造成環境污染，破壞生態平衡，而用來飼養禽畜的食物可令更多人獲得溫飽
- 故此，素食可減少對生態平衡的破壞



戒殺護生、感恩惜福

- 佛教的感恩思想包括四方面：
 - 三寶恩、國土恩、父母恩和眾生恩



- 這四方不僅包括人和人之間的關係，還包括人和自然的關係

- 自然世界是所有生命存在的共同體，所以我們要感恩世界、感謝可讓每個個體生命寄存的環境。佛教所講：對「眾生」的感恩，就包括對大自然的感恩





➤ 我們素食之餘，要常懷感恩之心，當然亦要學懂惜福，珍惜當下所擁有的一切

補充影片：

吃素驚人的好處 你知道多少？

<https://www.youtube.com/watch?v=28Z2uD2hL9w>