

豬牛價格上升是好事或壞事？

「天主的僕人」的細心體貼

聆聽和留神

鄭生來

2007年7月29日(丙年)

豬、牛肉價格上升，使一些較窮的家庭少吃了肉，以其他蔬菜類填補。這是好事或壞事？

吃肉類多方面的問題

吃太多肉類對身體不好。大部份現代都市病例如過肥、糖尿病、心臟病、癌症等多是來自進食太多動物脂肪和動物蛋白質所致。每餐最多吃二兩肉就足夠。看看歷史上最大的飲食調查是在中國進行（The China Study），結果發現農村的日常飲食，多蔬菜少肉類的習慣是最健康的，甚少患上現代人的都市病。所以我們是否要考慮，豬牛的價格上升是件好事，因為會使家庭減吃？



價格理應是天文數字

事實上，豬肉牛肉的「真正」的價格理應是昂貴的。以牛為例，生產一磅牛肉，需要 10 磅穀，所以牛肉的價格應是穀類的十倍。在美國種 1 磅生菜、番茄、馬鈴薯、小麥等，需要用上 23 至 25 加侖的水，1 磅胡蘿蔔用 33 加侖的水、1 磅蘋果要用 49 加侖水。但 1 磅雞肉，需要用上 815 加侖的水，1 磅豬肉用 1,630 加侖，1 磅牛肉用 5,214

加侖水（Food Revolution, 236 頁）！相對蔬果，生產豬肉要用的水遠遠超過 30 倍，而牛肉則遠超 100 倍！再者，美國農企業因養牛和其他家畜所產生的糞便和廢物，每年總計為 1.5 至 2 萬億磅！如果計算用水、糞便與廢物對環境和河流所做成的污染與破壞，價格理應是天文數字的昂貴。

地球暖化的元兇

為供人享用肉類而飼養家禽，導致地球暖化的重要影響，這些動物噉氣和放屁所

排放的「沼氣」，佔全球每年的總排放量的 16%！在人類活動所產生的二氧化碳中，飼養的家禽所排放的二氧化碳是佔 21%！這是嚴重而又非坊眾所知的事實。

更嚴峻的而又非現代人正承受的後果就是地球暖化，由於現代飼養牛隻的方法是用飼料，因此必須種植大量大豆餵飼，大片大片的雨林被砍伐。雨林本身是可吸收二氧化碳和提供氧氣，因而協助減低地球過度暖化。另一方面，砍伐雨林過程中，也製造更多溫室效應的氣體。被稱為地球的「肺臟」的阿瑪遜熱帶雨林破壞情況已慘不忍睹。我八個月前的文章已提及過以上的資料。

以上種種對大地的傷害和所造成的損失，必須同時包括在牛和豬肉的定價內，的確應是貴得可怕！



少吃肉類，對身體好，對地球好，也可直接減少溫室效應。為了自己，為了地球，為了下一代的福祉，我們可否考慮改改習慣？

「天主的僕人」的細心體貼

依撒意亞先知書中，有四段談有關「天主受苦的僕人」。七月廿一日的福音讀經所引用的一段(依 42:1-4)，是我其中最喜歡的：「請看我扶持的僕人，我心靈喜愛的所選者！我在他身上傾注了我的神，叫他給萬民傳道。他不呼喊，不喧嚷，在街市上也聽不到他的聲音。破傷的蘆葦，他不折斷；將熄的燈心，他不吹滅，直到他使真道勝利。」(瑪 12:18-20)

這是形容耶穌基督，天主的僕人不會對受傷者粗暴，不會對破傷的蘆葦加一腳而踐踏或用手拔除，他會細心照顧治療。基督是這樣給我們知道，天主是這樣關心保護我們。作為天主的僕人，我們對人對環境也要是這樣，不破壞傷害，但細心照顧治療，更學習欣賞、珍惜、感恩。

聆聽和留意

第十六主日的福音(路 10:38-42)，也給我們很重要的訊息。瑪爾大和瑪利亞兩姐妹，以不同的方式，在家中接待耶穌。瑪爾大「為了許多事操心忙碌」，瑪利亞反

而與耶穌同坐聽他講話。耶穌指出瑪利亞所做的，是最重要的事情。

耶穌想點出的是，瑪利亞陪著他，留意他，聆聽他，是接待最重要的內涵。我們懂得陪著家人，留意他們，聆聽他們，是家庭關係最重要的一部分。在當中，我們會悟出做人的道理，這也會協助我們更領會基督的精神和道理。

我們懂得與大自然接觸，留意大自然內的能量和生命力，可使我們的五官和心靈變得更靈敏，使我們在其中領會更多的訊息，悟出天主創造的智慧，也協助我們從中體會天主和我們的信仰。

我們更要留意天主在我們的身邊，在我們的心靈內，在生活內，在大自然內。這也可協助我們領會天主與我們時刻在一起，無間地祝福著我們。在這領會中，我們要學習欣悅地接受和感恩。

整個過程中，我們的心靈會變得更開朗、欣喜，更懂得與天主一起祝福人和大地，與基督一起交托給天父，讓聖神引領我們走向天國的道路。

