

吃之前 请您想一想



每年，在中国有超过**110亿**只动物因肉用被宰杀，这还不包括被捕捞上来的水生动物。

养殖场的动物都是很聪明的生灵，“他们”和人类一样，能够感受疼痛和恐惧。在工厂化养殖场里，“他们”所有的天性和本能都被剥夺了，而且每天都被迫忍受着痛苦的折磨和虐待。

PETA Asia Pacific 更多信息，请登陆 51Veg.com。

由您做主



母猪分娩栏



商业吞拿鱼
捕捞



格笼

如今，成千上万只动物被囚禁在拥挤不堪的工厂化养殖场里，“他们”所有的天性和本能都被剥夺——“他们”永远无法亲自养育下一代，永远感受不到阳光洒在背上的温暖，永远呼吸不到新鲜的空气。

养殖场里，小鸡被炙热的刀片断喙，猪被断尾、切断牙齿，公牛和公猪被阉割——这一切都是在未施以任何止痛剂的情况下进行的。养殖场工人用火红的烙铁给牛烙印，锯掉“他们”的角。养殖场动物被持续喂以强效药物以保证“他们”快速生长发育，以至于“他们”的心脏和肺处于超负荷状态，腿不能承受其自身重量——许多动物因此患上心脏病、肺损伤，甚至承受着骨折的痛苦。在屠宰场，动物们在意识完全清醒的状态下，被倒吊起并割开喉咙。



断喙

和所有动物一样，鱼被捕捞和宰杀时也会感受到疼痛。“他们”通常被豁穿嘴唇的鱼钩拖在渔船后面数小时，其他鱼则被厚重的渔网挤压致死。一旦被打捞到甲板上，很多鱼在完全清醒时被开膛，有些鱼则被扔进冰箱，活活地冻死。在渔场，数万条鱼生活在拥挤且充斥着“他们”自己排泄物的池塘中。

吃出健康

现今，吃素比以往要容易得多。大部分超市和餐馆都能提供花样繁多的素食产品——从豆腐、素菜到素鸡块、素汉堡、素牛排和素排骨。素食令我们更加健康：素食者往往睡得更多，但精力更充沛，并且能够保持苗条的身材；实际上，肉食者发胖的几率是纯素食者的九倍。素食者罹患心脏病的几率比肉食者要低50%，而且素食者癌症患病几率仅为肉食者的40%。



“素食为您提供所需的力量和精力，并且帮您远离肉食所带来的迟钝乏力等健康问题。一份营养平衡的纯素食菜谱所能提供的重要营养成分远远超过肉食，这就是为何很多奥林匹克和专业运动员选择素食的原因。”

——医学教授祖述宪

善待动物组织亚太分部
香港邮政总局信箱1700号
China@PETAAsiaPacific.com

PETA Asia Pacific

欲获得更多素食资料的
素食指南，请登陆
51Veg.com。