

福青社蔬食展推有機減塑概念

學生大代誌

【記者麥嘉儀淡水校園報導】福智青年社於12月15日至18日在黑天鵝展示廳舉辦「蔬食展」，此次展覽有「四站」，分別為「蔬食」、「有機」、「減塑」以及「茹素的力量」。展覽每天中午都會提供限量的素食便當給予參觀者。

第一站是「蔬食」，此展區從不同面向說明為何要素食，以健康的角度提出「多肉多疾病」，不少發達國家的人們，都因為飲食不均衡而產生了「文明病」即所謂的心血管疾病和糖尿病等。在環境的角度，飼養動物需要種植大量飼料，導致雨林砍伐，而且養牛所產生的二氧化碳比汽車還多，加劇溫室效應。另外，飼養1kg牛需要15,000kg的水，而種植1kg小麥才需要900kg的水。展區也有展出各種素食食物的營養價值，希望打破人們對於食素沒營養的迷思，原來黑芝麻的含鈣量比牛奶高。

第二站是「有機」，展區放置一些有機植物，它們的外觀看起來不好看，有被蟲咬的痕跡，但卻是最天然的，沒有農藥殘留，農藥分為水溶性以及脂溶性，對人體有害。並且化學肥料，會導致溫室效應，所以提倡大家選擇有機食品。在展區中，也有展出有關有機食品的標誌，提醒大家如何分辨有機食物。

第三站是「減塑」，這個展區有模擬被垃圾堆積的沙灘，也有展示動物因為塑膠喪命的照片，呼籲大家減少使用塑膠。目前臺灣的回收率只有5%，大部份的垃圾都會送到堆填區。展區也有提供改善的方法，可以記錄自己日常生活使用塑膠的數量，提醒自己逐漸減少使用等方式。

第四站是「茹素的力量」，播放食用素食的經歷分享，希望透過分享令大家可以選擇素食。

而福青社指導老師李淑玲表示，「對於鼓勵人們素食，應該要慢慢來，建立新觀念，讓大家可以了解素食的好處。」

福青蔬食週

給世界留一份元氣

給萬物留一份希望



淡江時報社