

《用心飲食 Harvest for Hop》

图书基本信息

书名：《用心飲食 Harvest for Hope A Guide to Mindful Eating》

13位ISBN编号：9789867059949

10位ISBN编号：9867059948

出版时间：2007年07月05日

出版社：大塊文化

作者：Jane Goodall 等

页数：428頁

译者：陳正芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《用心飲食 Harvest for Hop》

內容概要

知名自然學家珍古德博士第一次針對飲食議題，勾勒出綠色地球的未來藍圖。書中探討了人們對於飲食的選擇，如何直接影響著全球環境、動物福利，以及我們人類的健康。一個偏重肉食的社會必然會對環境以及動物帶來負面影響；而一種浪費無度的消費觀念，則讓資源短缺且已千瘡百孔的地球形同雪上加霜。每一餐飯、每一口食物都蘊含著食物如何被栽種、飼養並收成的精彩歷史。人類與食物之間的關係如此微妙，吃的本身就決定了這個世界該有的樣貌。所以，請慎選你的食物！珍古德博士呼籲大家少吃肉食，購買有機食品，並購買在地生產的當季食品。她同時強調：如果一定得吃肉，一點點應該就夠了，而且應該確保動物是在人道環境中被飼養的。這是繼《一座小行星的新飲食方式》之後另一次的味覺革命。讀者可藉以重建一個全新的飲食觀——永續的、有機的、環保的，以及對地球友善的。人類自己、芸芸眾生，以及我們僅有的這個地球也將因此共蒙其利。

《用心飲食 Harvest for Hop》

作者簡介

珍古德 (Jane Goodall)

世界一流的黑猩猩權威。國際知名的保育人士，全球性的非營利組織「珍古德協會」創辦人，並獲頒許多科學方面的傑出獎項。珍古德博士著有多本備受讚揚的書，包括暢銷書《希望的理由》(Reason for Hope) 等。

《用心飲食 Harvest for Hop》

精彩短评

1、书本身不是完美的，但是很有力量。直面一直潜在着的，你不愿意去面对的问题。

精彩书评

1、我從以前就很愛珍古德，大約是我國小一二年級的時候（或者更小？），我在家裡看過一部電影〈迷霧森林十八年〉是好萊塢將珍古德深入叢林了解到黑猩猩與人類的血緣關係的生命歷程拍成電影。讓遠在台灣的我，對這個名字與內在都如此美麗的人留下深刻的印象。再大一些，漸漸沒有來自珍古德的新聞與消息，中間台灣蓬勃的經濟發展與社會經濟的改變，網路還沒發達之前，很多資訊是經過壟斷的傳送給我們這些尋常人。那時候善良美妙充滿希望的新聞居多，跟現在的情形大不相同，當然還是很多人不滿意，於是民主的列車帶著我們衝向現在這片混濁。也無所謂好或不好，只是總有種深深的無力感，因為現在的新聞雖然自由開放，但是送上的卻都是些污穢邪惡腥羶的內容，製造出很多不必要的毒素與仇恨。這當然是政治必要之惡，但是我選擇讓家裡電視完全沒有訊號，我連三台都不想。為什麼從一本書可以扯到新聞？我想講得只是在經過那個斷層之後，接續著美妙的網路時代來臨，我又重新跟珍古德有了連結，在很多環境保護的網站文章與新聞當中，可以持續看到她的身影，看到她變得白髮蒼蒼卻依舊神采奕奕的在為這個地球奔走努力。大三的時候看了她的一本〈愛的十大信念〉，後來把書轉贈給某人（我忘了是誰，但是鐵定是我很在乎的人）。心裡唸唸不忘想要買一本送給我詩選的老師歐麗娟，她是個善良的愛狗美女，也是很善感的雙魚座，我想那本書多少能撫慰她被流浪動物的苦難折磨的心靈，可惜的是我這個想多做少的人，一直到畢業了的現在都還沒做這件事！（這真的很糟）但是這個小故事也印證了我在看〈用心飲食〉時，珍古德女士提出的一個觀點：即使現在，儘管動物權利擁護者的揭露，多數人對日以繼夜發生在視線外的苦難仍一無所知。不幸的是，他們往往寧可不知道。"我太敏感了，"他們告訴我。"我愛動物，光是想到他們受苦，就讓我受不了。請別跟我說了。"老實說，以前的我也是抱持著這種心態，我簡直無法面對那些種種殘酷的資訊而不心痛落淚。但是珍古德女士下了一個簡短有力又非常真實的結論，她說：但是，唯有了解完整的恐怖詳情，我們才會做些事來改善動物的生活。非常正確，因為我也又多吃了三年的肉，在我看完〈愛的十大信念〉之後，在看書的那一周我可能對肉食不下嚥，但是人是很健忘的動物，一週後我就忘卻文字中描述的種種殘忍的內容，繼續吃著那些飽受痛苦驚嚇虐待的動物的肉。在〈用心飲食〉這本書之前，我閱讀了〈紅色牧人的綠色旅程〉，這本書讓我驚覺我用多麼錯誤的方式在餵養我心愛的狗貓家人，甚至將死神提前召喚將她們帶離我身邊，一個多麼震驚又痛苦的發現，讓我開始尋覓更健康的飼料，也開始在網路上尋找素食飼料的製造方法與可能性。在我十五歲的雪莉與九歲的nono相繼因為乳癌過世之後，我現在堅持只給我的六隻貓訂購素食飼料，如果缺貨就儘量訂購有機的飼料，我蠻不在乎自己的健康，但是我不允許自己繼續用動物副產品的美獸醫師推薦飼料來殘害我的貓。珍古德女士用了很大的篇幅，很懇切的筆調寫了〈用心飲食〉一書，書中揭露了很多我們寧可將頭埋在沙堆也不想知道的世界的現況，一如全球暖化的腳步之急切，我相信我們每個人每一點小改變都能挽救地球令他多一秒的生存與呼吸，希望大家可以購買這樣一本好書，為了自己與家人的健康，慎選食物，為了生命的永續發展，多付出一些時間去了解世界的真相，我們可以拒絕美國銷售那些不營養，基因改造的危險食物，轉而支持台灣樂天又饒富創意的優秀農民，如果對於相關議題有興趣，有一部非常精采的紀錄片（保證會哈哈大笑）——無米樂，值得一看，台灣農委會也需要大家的關注與意見。想說的是，偉大的人總是願意苦口婆心的付出自己的時間與精力在分享與教導上，每每看著珍古德女士閃爍的智慧光芒的文字，那種感動與被輕輕推著向前走的愉快，那些實際可行又能落實在生活中的種種方法，都讓人覺得自己的一己之力絕對不渺小，一如我之前在轉錄了某位網友整理的請拒絕使用動物實驗的產品，之後我又寫了 購買力--你也可以改變世界這些都是相同且相近的觀念，其實只是一念之轉，實行起來一點也不困難，至少，我現在一星期吃10餐素食，雖然還不到全部每一餐都吃素，但是別把自己逼得太緊，同時也別讓自己放得太鬆！這就是人性~需要自己去拿捏當中最舒服的程度，但是自己舒服的同時，也盡量讓地球感到舒適吧！

2、Jane Doogall 就是那个去非洲原始森林一呆就是很多年，研究黑猩猩的珍妮呀，哦，原来我买的这本书是她写的，原来我早在上小学的时候就从少年报（可能是青少年报或者之类的少年杂志）上看到她的连载啦，当时就很敬佩这位年轻（当时她的确年轻）的科学家怎么有勇气在原始森林里呆那么久，好像说她是第一个与黑猩猩握手并相处融洽的人类。事隔这么多年，我又买了她写的书，台版书（哈贵~！可能那个书商故意抬高价），竖版印刷（很像古籍书的排版法），我说事隔这么多年，她依然在做着这么让人敬佩的事情，我不得不说其实人生的价值就在自己所做的事情里面，不在乎你是否富有贫穷。

《用心飲食 Harvest for Hop》

《用心飲食 Harvest for Hop》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com