澳洲认可素食适合所有年龄

2010-3-23

7月12日，澳大利亚健康研究顶尖权威机构——澳洲国家健康与医学研究协会（NH&MRC）终于认可了素食主义这种膳食主义，他们公开表示：素食主义对于所有的澳大利亚人来说都是一种可行的膳食方式。澳大利亚的顶级健康专家目前已经与那些身在美国和加拿大的健康营养专家达成共识，他们相信只要素食主义者的饮食能得到周密的安排，那么吃素对于所有年龄段的所有人群都将是安全健康的。

在澳大利亚新发布的膳食指南中，植物性食物被称为动物源性食品的替代品。除此以外，指南中还提供了从肉食主义逐渐转变到素食主义的可行方法、具体计划和合理建议。事实上，膳食指南中写道：素食（如坚果、种子、蔬菜、豆类和豆制品等）作为动物性食物的替代品，不仅能丰富所有澳大利亚人的饮食品种，还能跟肉类一样提供蛋白质和其他营养素。素食提供的营养素不仅在种类和数量上不逊于肉食，而且在性价比上更胜一筹。

素食澳洲组织闻讯感到非常高兴，澳洲政府的相关健康专家关于素食主义进行的大量研究，终于在诸多科学证明的支持下得出了公开的、可信的结论。现在，所有的澳洲人，不论是婴儿、孕妇还是哺乳期妇女，都可以放心大胆地选择吃素了。对于一向青睐于肉食的澳大利亚人来说，吃素有诸多健康益处，素食主义膳食可以帮助他们降低诸如肥胖、糖尿病、高血压、高胆固醇和某些癌症的发病率。

“ 对于素食的深入研究是一个漫长的过程，澳洲国家健康与医学研究协会（NH&MRC）针对素食主义所做的努力，我感到由衷的感激，他们最终能向所有的澳洲民众宣布素食主义是健康的，更是让我们这些素食主义者的心情为之一振。 ”素食澳洲组织主席雷格?麦克法如是说道。

素食澳洲组织食品工业及消费活动管理负责人、澳大利亚注册营养师阿曼达?本哈姆说：“ 对于所有崇尚于一种不会令其他生物遭受苦难的、健康的、环保的膳食方式的澳大利亚人来说，这则消息实在是太美妙了！此次的最新膳食指南不仅对素食主义这种膳食方式进行了推崇，还为处在人生各个不同阶段的人们提供了许多有关吃素的有价值的信息，帮助人们了解如何安排自己的素食健康计划。 ”

素食澳洲组织是一个澳大利亚全国性的素食组织，旨在促进澳大利亚公众对于素食和健康的认知，扩大澳洲的素食主义人群。素食澳洲组织的所有成员内心都怀有一个乌托邦，在那里，所有的动物都能与人类自由地生活在一起，动物不再为人类的私欲服务，人类和动物之间也不再有从属关系。慈悲是素食澳洲组织成立之本——对动物、人与地球的慈悲心。素食澳洲组织认为，人类把慈悲心付诸行动的起点应当就是教导自己与他人吃素。

（文章来源，百度文库）