



아인슈타인, 에디슨, 슈바이처, 간디

채식하는 유명인

“동물도 우리와 마찬가지로 영혼을 가지고 있다.”

피타고라스 (철학자)

“한 사람의 심성은 동물을 대하는 태도에서 드러난다.”

임마누엘 칸트 (철학자)

“나는 운동선수로서 성공하기 위해

육류만 섭취할 일이 없을 것이라는 것을 발상권했다.

내가 완전채식을 시작한 해어날로 내 육식 생애의 최고의 해였다.”

칼 루이스 (육상선수/올림픽 육상 9관왕)

“한 나라의 위대성과 도덕성은

동물들을 다루는 태도로 판단할 수 있다.”

마하트마 간디 (인도의 비폭력 민족운동 지도자)

“채식이 사람의 성격에 가져다 주는

편화와 경화 효과는 대단히 유익하다.

그러므로 채식을 택하는 것은 매우 상서롭고 포용화로운 것이다.”

알버트 아인슈타인 (과학자)

“만약 도살장이 유익적으로 되어 있다면,

모든 사람이 채식을 하게 될 것이다.”

폴 메카트니 (전 비틀즈 멤버)

나탈리 포트만, 칼 루이스, 기네스 펠트로, 토비 맥과이어

채식에 대해 좀 더 알고 싶어요!

1 완전채식으로 성장한 아이들이 다른 아이들과 똑같이 키가 컸으며, 비만과 식습관병이 예방되어 사실 더 건강했다. (닐 버니드: 초록곰식연대 국제세미나 자료집)

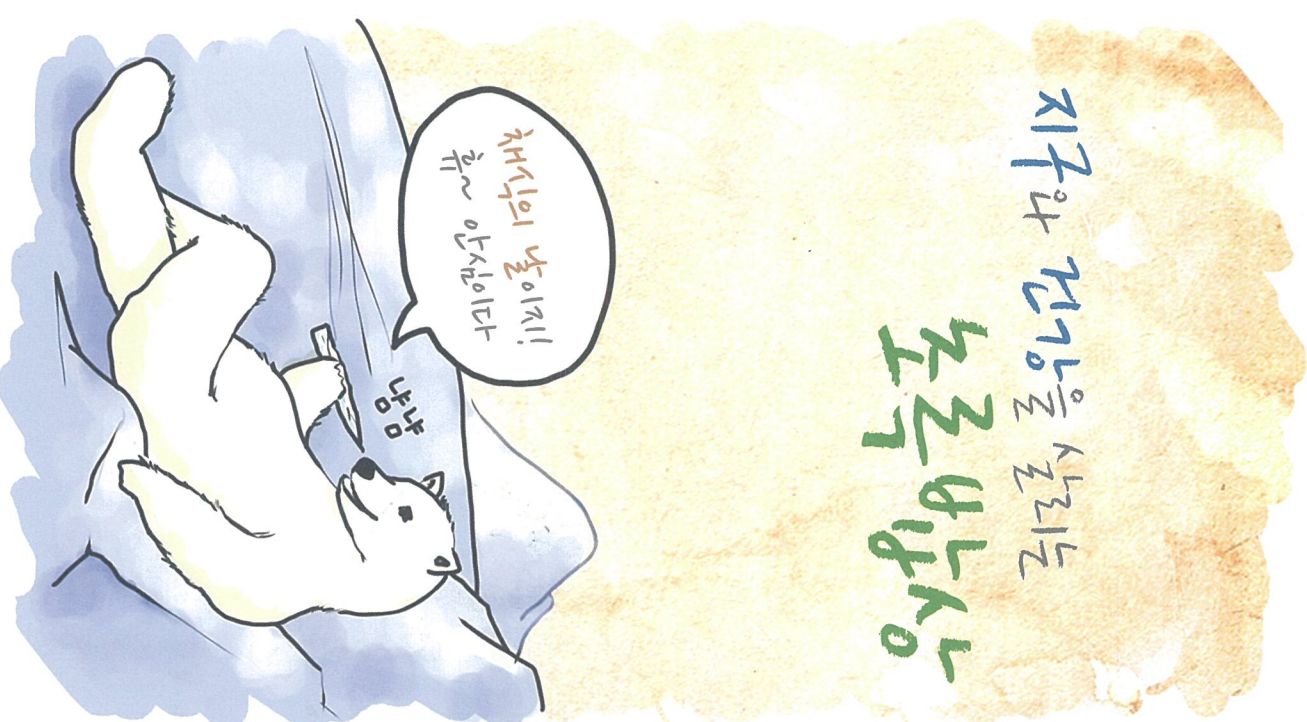
2 인간에게 가장 건강한 단백질 섭취량은 8 ~ 11%인데, 완전채식인의 평균 단백질 섭취량은 11%이다. (T. 콜린 캠벨 박사: 중국연구)

3 채식인은 심장병, 암 발병률이 낮아 평균 6년 정도 더 장수한다. (KBS 뉴스투데이, 2000. 1. 20)

4 일반 아동의 평균 IQ는 99인데 비해, 완전채식하는 아동의 평균 IQ는 119로 20이나 높았다. (요한나 드와이어: 채식하는 어린이의 높은 정신면역과 IQ, 미국영양학회지)

5 완전채식하는 학생들의 학업 성취도는 향상되었고, 공격적 태도는 감소했으며, 행복 지수와 생애 만족도는 높아졌다. (미국식품연구학회: '음식이 학생들의 건강과 행동, 학업에 미치는 영향 연구')

6 미국 청소년 중 3분의 1이 채식주의이 될 것을 고려 중이라고 한다... 채식에 대한 일반적인 선입견은 채식하면 단백질 같은 특정 영양소를 섭취하기 어렵다고 생각하는 점이다. 콩제품과 곡류, 일부 채소는 성장과 세포 유지에 필요한 고급 단백질을 충분히 제공한다. 유류 없이 영양학적으로 잘 짜여진 가족 식단을 짜는 건 쉽고, 빠르며, 경제적이다. (미국영양학회: '고기 안 먹는 식사가 대체가 된다')



지구와 건강을 지키는

초록곰식당

(사)기후행동비건네트워크 (구, 초록곰식연대)

광주광역시 동구 장동 17-1번지 3층 t. 062-223-2684 f. 062-222-2684