您也可以选择这样的生活



改变您的生活
改变您的心灵
改变您的饮食
♥~~~~~~♥
不 再 杀 生
健康又有爱心



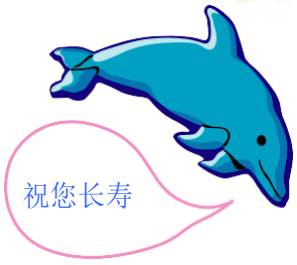
营养又可拯救生命的食物，例如：

食物名称	蛋白质含量百分比
豆腐（大豆制）	16 %
面筋（面粉制）	70 %
玉米	13 %
米饭	8.6 %
大豆、菜豆、鹰嘴豆(chick peas)、小扁豆(lentils)等豆类	10 – 35 %
杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果类	14 – 30 %
南瓜子、芝麻、葵花子等种籽类	18 – 24 %

·高单位的综合维生素丸，也是补充各种维生素、矿物质及抗氧化物的绝佳来源。
·水果与蔬菜都富含维生素、矿物质、抗氧化物，并含有优质纤维，有益健康及长寿。
·每日建议摄取量：50 克蛋白质（一般成人）。
·蔬菜中的钙质，比牛奶的钙质更容易吸收。

·为了减轻禽流感引发全球大流行的威胁 ，
·为了避免疯牛病、乳猪环状病毒感染症（PMWS）等传染病的危险，
·为了避免每天有数十亿可爱的动物、海洋生物及禽类伙伴继续惨遭牺牲，

改变饮食、终身纯素是明智的行为：
健康
经济
生态
慈悲
和平
高雅





相关信息请参考以下网站：
http://mybest .name/ 来信请寄：lovelive6688@hotmail.com
http://www.vrg.org/ http://www.vegsource.com/