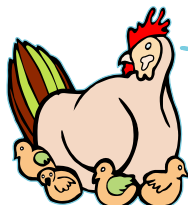


# 您也可以選擇這樣的生活



我們  
為您  
祈禱

改變您的生活  
改變您的心靈  
改變您的飲食



不再殺生  
維護健康 發展愛心

救救  
我們的命！  
我們愛您



營養又不傷害生命的食物範例：

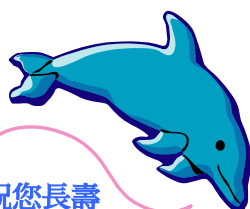
食物名稱	蛋白質含量百分比
豆腐（大豆製）	16 %
麵筋（麵粉製）	70 %
穀物類	13 %
米飯類	8.6 %
大豆、菜豆、鷹嘴豆(chick peas)、小扁豆(lentils)等豆類	10 - 35 %
杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果類	14 - 30 %
南瓜子、芝麻、葵花子等種籽類	18 - 24 %

- 高單位的綜合維他命丸，也是補充各種維他命、礦物質及抗氧化物的絕佳來源。
- 水果與蔬菜都富含維他命、礦物質、抗氧化物，並含有優質纖維，有益健康及長壽。
- 一般成人每日蛋白質建議攝取量為50公克。
- 蔬菜中的鈣質，比牛奶鈣質更容易吸收。

- 為了減輕禽流感引發全球大流行的威脅，
- 為了避免狂牛病、豬隻環狀病毒感染症（PMWS）等傳染病的危險，
- 為了避免每天有數十億可愛的動物、海洋生物及禽類夥伴繼續慘遭犧牲，

改變飲食、終身茹素是明智的行為：

素食就是健康  
素食就是經濟效益  
素食就是生態保育  
素食就是慈悲  
素食就是和平  
素食就是高雅



祝您長壽

謝謝您的愛心！



相關資訊請參考以下網站：

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> 來信請寄：AL@Godsdirectcontact.org

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>



# 茹素的世界菁英

## 哲學家和精神領袖

達賴喇嘛十四世 (Dalai Lama of Tibet – His Holiness the XIV; 西藏精神領袖)、**尤迦南達** (Paramahansa Yogananda; 印度靈性導師)、**蘇格拉底** (Socrates; 希臘哲學家)、**耶穌基督**和**早期的基督教徒**、**孔子** (中國哲學家)、**釋迦牟尼佛**、**老子** (中國哲學家)、**聖方濟** (St. Francis of Assisi; 義大利基督教聖人)、**一行禪師** (Thich Nhat Hanh; 越南佛教比丘兼作家)、**瑪哈禮希·瑪赫西** (Maharishi Mahesh; 印度作家、哲學家兼超覺靜坐創始者)、**托爾斯泰** (Leo Nikolayevich Tolstoy; 俄國哲學家)、**畢達哥拉斯** (Pythagoras; 希臘數學家兼哲學家)、**瑣羅亞斯德** (Zoroaster; 伊朗瑣羅亞斯德教創始者) 等人

## 作家、藝術家和畫家

**達文西** (Leonardo Da Vinci; 義大利畫家)、**愛默生** (Ralph Waldo Emerson; 美國散文家兼詩人)、**蕭伯納** (George Bernard Shaw; 愛爾蘭作家)、**約翰·羅賓斯** (John Robbins; 美國作家)、**馬克吐溫** (Mark Twain; 美國作家)、**史懷哲** (Albert Schweitzer; 德國哲學家、醫生兼音樂家)、**普盧塔克** (Plutarch; 希臘作家)、**伏爾泰** (Voltaire; 法國作家) 等人

## 科學家、發明家和工程師

**達爾文** (Charles Darwin; 英國自然學家)、**愛因斯坦** (Albert Einstein; 德國科學家)、**愛迪生** (Thomas Edison; 美國科學家兼發明家)、**牛頓** (Sir Isaac Newton; 英國科學家)、**尼古拉·特斯拉** (Nikola Tesla; 克羅埃西亞科學家兼發明家)、**亨利·福特** (Henry Ford; 美國福特汽車創始者) 等人

## 政治家和社會運動人士

**蘇珊·安東尼** (Susan B. Anthony; 美國婦女選舉權運動領袖)、**甘地** (Mahatma Gandhi; 印度人權領袖)、**柯瑞塔·史卡特·金恩** (Coretta Scott King; 美國人權運動人士兼領袖; 馬丁路德·金恩博士 [Dr. Martin Luther King, Jr.] 的夫人)、**雅奈茲·德爾諾夫舍克** (Janez Drnovsek; 斯洛維尼亞總統)、**亞布杜爾·卡蘭博士** (A. P. J. Abdul Kalam; 印度總統)、**曼莫翰·辛格博士** (Manmohan Singh; 印度總理)、**丹尼斯·庫辛尼奇** (Dennis J. Kucinich; 美國眾議院議員) 等人

## 演員、電影明星和電視明星

**潘蜜拉·安德森** (Pamela Anderson; 美國女演員)、**艾許莉·賈德** (Ashley Judd; 美國女演員)、**碧姬·芭杜** (Brigitte Bardot; 法國女演員)、**約翰·克里斯** (John Cleese; 英國男演員)、**大衛·杜契尼** (David Duchovny; 美國男演員)、**丹尼·狄維托** (Danny Devito; 美國男演員)、**卡麥蓉·狄亞** (Cameron Diaz; 美國女演員)、**李察·吉爾** (Richard Gere; 美國男演員)、**黛瑞·漢娜** (Daryl Hannah; 美國女演員)、**達斯汀·霍夫曼** (Dustin Hoffman; 美國男演員)、**凱蒂·荷姆斯** (Katie Holmes; 美國女演員)、**史提夫·馬丁** (Steve Martin; 美國男演員)、**黛咪·摩兒** (Demi Moore; 美國女演員)、**伊恩·麥凱倫** (Ian McKellen; 英國男演員)、**陶比·麥奎爾** (Tobey Maguire; 美國男演員)、**保羅·紐曼** (Paul Newman; 美國男演員)、**布萊德·彼特** (Brad Pitt; 美國男演員)、**葛妮絲·派特羅** (Gwyneth Paltrow; 美國女演員)、**喬昆·費尼克斯** (Joaquin Phoenix; 美國男演員)、**史帝芬·席格** (Steven Seagal; 美國男演員)、**布魯克·雪德絲** (Brooke Shields; 美國模特兒兼女演員)、**傑利·盛非德** (Jerry Seinfeld; 美國男演員)、**娜歐蜜·華茲** (Naomi Watts; 美國女演員)、**凱特·溫絲蕾** (Kate Winslet; 英國女演員) 等人

## 流行歌星和音樂家

**瓊·拜雅** (Joan Baez; 美國民歌星)、**喬治·哈里遜** (George Harrison; 英國歌手和披頭四成員)、**保羅·麥卡尼** (Paul McCartney; 英國歌手和披頭四成員)、**林哥·史達** (Ringo Starr; 英國歌手和披頭四成員)、**巴布·狄倫** (Bob Dylan; 美國音樂家)、**麥可·傑克森** (Michael Jackson; 美國流行歌星)、**莫里西** (Morrissey; 英國歌星)、**奧麗薇亞·紐頓·強** (Olivia Newton John; 英國/澳洲歌星)、**辛妮·歐康諾** (Sinead O'Connor; 愛爾蘭歌星)、**紅粉佳人** (Pink; 美國流行歌星)、**王子** (Prince; 美國流行歌星)、**賈斯汀·丁布雷克** (Justin Timberlake; 美國流行歌星)、**蒂娜·透納** (Tina Turner; 美國流行歌星)、**仙妮亞·唐恩** (Shania Twain; 加拿大歌星)、**凡妮莎·威廉絲** (Vanessa Williams; 美國流行歌星) 等人

## 體壇名人

**比莉·珍·金恩** (Billie Jean King; 美國網球冠軍)、**比爾·華頓** (Bill Walton; 美國棒球球員)、**卡爾·路易士** (Carl Lewis; 美國九次奧運田徑金牌得主)、**愛德溫·摩西** (Edwin C. Moses; 美國兩次奧運田徑金牌得主)、**艾琳娜·華倫契克** (Elena Walendzik; 德國拳擊冠軍)、**亞歷山大·達格** (Alexander Dargatz; 德國運動員、健美冠軍兼醫生) 等人

## 模特兒

**克莉絲蒂·布林克里** (Christie Brinkley; 美國超級名模)、**克莉絲蒂·特靈頓** (Christy Turlington; 美國超級名模) 等人