

目錄

前言

摘要

- 0.1 現今的政策無法永續
- 0.2 全球糧食生產可預見的未來
- 0.3 拯救地球的替代方案
- 0.4 如何達成改變？
- 0.5 定義農業的永續性

第一章 吃的健康

- 1.1 關於飲食的一般建議——近幾十年來的一致發現
- 1.2 心臟病和脂肪的消耗
- 1.3 地中海式飲食的健康效益
- 1.4 低脂治療法成功治療心臟病
- 1.5 關於心臟病和飲食的一般建議——最新發現
- 1.6 肥胖的流行與劣質的飲食
- 1.7 成人型糖尿病的增加
- 1.8 飲食與癌症
- 1.9 肉類在健康飲食中扮演的角色
- 1.10 肉品消費模式的改變
- 1.11 魚肉的角色
- 1.12 乳製品的角色
- 1.13 劣質飲食所導致的金錢損失
- 1.14 飲食金字塔——每日食物指南
- 1.15 摘要

第二章 供養世界

- 2.1 無效率的動物食品——食物轉換率
- 2.2 全球水資源危機與畜產品
- 2.3 家畜在貧窮社區的價值
- 2.4 可耕農地的縮減
- 2.5 以工業化畜牧生產對抗飢荒的矛盾

- 2.6 富有世界的飲食情況
- 2.7 發展中世界貿然跟進已發展世界對全球的影響
- 2.8 世界穀物產量跟得上全球動物產品需求的腳步嗎？
- 2.9 工廠化農場與發展中國家——(1)巴西的禽肉產業
- 2.10 工廠化農場與發展中國家——(2)斯里蘭卡在 1990 年代的經驗
- 2.11 工廠化農場、全球化與食品安全
- 2.12 發展中世界的雙重疾病負擔——飢餓與肥胖
- 2.13 發展中世界傳統飲食的正面效益
- 2.14 已發展世界的飲食對發展中世界的影響
- 2.15 摘要

第三章 毒害地球

- 3.1 水污染與畜牧業
- 3.2 土地污染和畜牧業
- 3.3 動物排泄物對酸雨和全球暖化的影響
- 3.4 過度放牧的影響以及飼養動物對野生生物與土壤的衝擊
- 3.5 過度捕魚的污染問題
- 3.6 集約動物飼養——對生物多樣性的衝擊
- 3.7 摘要

第四章 食品安全——從沙門氏菌到狂牛病

- 4.1 彎曲桿菌與沙門氏菌中毒病例的增加
- 4.2 新疾病的浮現與人體健康的威脅
- 4.3 全球的動物疾病問題
- 4.4 抗生素的使用以及可轉移性抗藥性對人類的威脅
- 4.5 藥品貿易——全球性的威脅
- 4.6 生長促進激素
- 4.7 濫用化學藥劑的危險
- 4.8 食源性疾病所造成的財政負擔
- 4.9 摘要

第五章 動物福利——不能再被忽視的問題

- 5.1 肉雞
- 5.2 格子籠蛋雞（Battery hens）

- 5.3 養豬
- 5.4 乳牛
- 5.5 肉牛
- 5.6 羊
- 5.7 市場、運輸與屠宰
- 5.8 基因改造動物

第六章 好糧食政策

- 6.1 好食物政策的原則
 - 6.1.1 重新定義什麼叫「便宜的食物」
 - 6.1.2 工業化動物生產所造成的倫理問題
- 6.2 改革刻不容緩
 - 6.2.1 食品貿易
 - 6.2.2 污染者付費原則
 - 6.2.3 給予「好食物」經濟上的資助
 - 6.2.4 農業研究轉向
 - 6.2.5 改變生產方式
- 6.3 朝向好食品政策邁進——進一步的建議
 - 6.3.1 肉品減量目標
- 6.4 其他支持激進改革的證據
- 6.5 摘要
- 6.6 消費者可以做什麼？——一些可行的做法

附錄一、一個整合性的飲食革命方法

附錄二、素食、嚴格素食與人體健康

附錄三、怎麼吃才能對抗飢荒問題

附錄四、素食指南金字塔