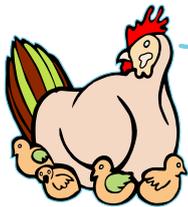


# 您也可以選擇這樣的生活



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  
健康又有愛心

救救  
我們的命！  
我們愛您



營養又可拯救生命的食物，例如：

食物名稱	蛋白質含量百分比
豆腐（大豆製）	16 %
麵筋（麵粉製）	70 %
玉米	13 %
米飯	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。
- 每日建議攝取量：50公克蛋白質（一般成人）。
- 蔬菜中的鈣質，比牛奶的鈣質更容易吸收。

- 為了減輕禽流感引發全球大流行的威脅，
- 為了避免狂牛病 (BSE)、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、終身純素是明智的行為：

健康  
經濟  
生態  
慈悲  
和平  
高雅



祝您長壽

謝謝您的愛心！



相關資訊請參考以下網站：[AL.Godsdirectcontact.org](http://AL.Godsdirectcontact.org)  
[vrg.org](http://vrg.org)；[vegsource.com](http://vegsource.com)

來信請寄：[AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

「無上師電視台」全天候播出積極正面的節目，將為您的人生帶來嶄新的視野。  
全球民眾每天 24 小時均可藉由網路電視在線上觀賞生動的節目：

[SupremeMasterTV.com](http://SupremeMasterTV.com)



# 茹素的世界菁英

## 哲學家和精神領袖

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)、穆罕默德·阿爾·加札利 (Muhammad Al-Ghazali；伊朗伊斯蘭教學者和蘇菲教派聖人)、穆罕默德·拉辛姆·巴瓦·穆海亞丁 (Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen；斯里蘭卡伊斯蘭作家和蘇菲教派聖人)、布拉·薩 (Bulleh Shah；伊斯蘭蘇菲教派聖人) 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)、沙迪克·海達亞 (Sadegh Hedayat；伊朗小說家) 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；塞爾維亞裔美國科學家兼發明家)、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·德爾諾夫舍克博士 (Dr. Janez Drnovsek；斯洛維尼亞第二屆總統)、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)、黛瑞·漢娜 (Daryl Hannah；美國女演員)、達斯汀·霍夫曼 (Dustin Hoffman；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)、喬昆·費尼克斯 (Joaquin Phoenix；美國男演員)、史蒂芬·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·盛菲德 (Jerry Seinfeld；美國男演員)、娜歐蜜·華茲 (Naomi Watts；澳洲女演員)、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 (Sinéad 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；美國籃球球員)、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