



کانون انسان پاک، زمین پاک
www.phce.org

گرمايش جهانی و بحران های زیست محیطی

گیاهخواری ارگانیک، مؤثرترین و سریع ترین راه حل پایان بحران ها

هدف از نشر این راهنما، آگاهی دادن است و برای آن، قسمتی از داشته جنگلی جهان (ریه های زمین) گرفته شده است، لطفاً به احترام زمین مادریمان آنرا به دیگران بدهید و دور نیندازید.

گرمایش جهانی و بحران آب و هوایی، دو مسأله مهم هستند که در چند سال اخیر توجه جهانی را به خود جلب کرده اند. متأسفانه، با وجود فوریت رسیدگی به این بحران، رسانه ها بقدر کافی به این مسئله نپرداخته اند. این یکی از دلایل نوشتن این راهنماست تا خوانندگان را از گرمایش جهانی، خطراتش و کارهایی که ما می توانیم انجام دهیم تا از پیامدهای وخیم آن جلوگیری کنیم، آگاه گردانند.

پیامد های کنونی گرمایش جهانی :

● آب شدن سریع یخ ها در قطب شمال و جنوب (طبق نظر دکتر "اچ. جی. زوالی"، دانشمند اقلیمی از سازمان هوانوردی و فضایی ملی (ناسا): **تا پایان تابستان ۲۰۱۲** تقریباً تمام یخ های قطبی در اقیانوس قطب شمال محو خواهند شد!)



● ذوب یخچال ها، منبع آب شیرین دنیا و در نتیجه نابودی رودخانه ها و دریاچه هایی که از این یخچال ها تغذیه می شوند. (تا کنون ده ها هزار رودخانه و دریاچه در سراسر دنیا خشک شده اند و یا در خطر هستند).

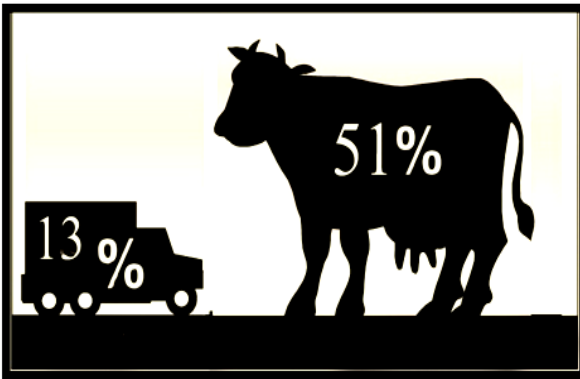
● افزایش سطح آبها - وقوع سیل ها - به زیر آب رفتن بسیاری از جزایر و کشورها (تا کنون **بیش از ۱۸ جزیره** بطور کامل به زیر آب رفته اند)

● تغییرات آب و هوایی شدید و افزایش پناهندگان اقلیمی (هر ساله میلیون ها نفر آواره می شوند)

❖ ایجاد نواحی مردهٔ اقیانوسی (مناطق کم یا فاقد اکسیژن؛ **بیش از ۴۰۰ ناحیهٔ مرده** در سال ۲۰۰۹)

❖ **آزاد شدن هیدرات متان** از لایهٔ منجمد دائمی اعماق زمین در کف اقیانوس ها و قطبین (در داخل یک ساختار جامد و کریستالی از آب در کف اقیانوس های زمین بشکل رسوب ، مقادیر عظیمی از متان وجود دارد). در قطب جنوب به تنهایی، **۴۰۰ میلیارد تن متان منجمد** وجود دارد، اگر اجازه دهیم این گاز متان آزاد شود، ممکن است دنیا به پایان برسد. در بخشهایی از قطب شمال، آزاد شدن متان در چندین ناحیه به اندازه **۶۰ درصد**، افزایش داشته است. این رخداد در حال حاضر در سیبری در حال وقوع است.

❖ ناپدید شدن حیات وحش (هر روزه تا ۲۷۰ گونه گیاهی و جانوری از بین می روند)



گزارش جدید، با عنوان "دام و تغییر آب و هوا"، با استفاده از گزارش فائو نشان می دهد که تولید گوشت، همه ساله باعث ایجاد **بیش از ۵۱ درصد** از آلاینده های گازهای گلخانه ای در سراسر دنیاست. این مقدار، بیش از مجموع آلاینده های حاصل از همه انواع روشهای حمل و نقل است که

تنها ۱۳ درصد می باشد و بسادگی در مقابله با گرمایش جهانی، لزوم توجه بسیار بیشتری را بر امر دامپروری موجب شد.

بنابراین تولید کنندهٔ اصلی گازهای گلخانه ای، تمام انواع خودروها و هواپیماها نیستند بلکه منبع اصلی آن خوردن گوشت است. شاید تصورش برایتان سخت باشد که چطور دام می تواند چنین اثر عظیمی بر تغییرات آب و هوایی داشته باشد!!!



جواب آن در پرورش تعداد انبوه این حیوانات نهفته است: انسانها روزانه بیش از ۳۸۰ میلیون و سالانه متجاوز از ۱۴۰ میلیارد حیوان مصرف می کنند که به مقادیر عظیمی از آب، غذا و زمین نیازمند است و اقیانوسهایمان را با آفت کشها، کودهای شیمیایی و مدفوعها آلوده میکند.

حضور گازهای گلخانه ای با غلظت مطلوب در جو باعث به دام افتادن گرما شده و باعث کنترل دمای سطح زمین می گردد. اما فعالیت های بشری باعث شده تا انتشار این گازها و در نهایت غلظت آنها در جو بیش از حد افزایش یابد که سبب گرمایش جهانی شده است.

مهم ترین گازهای گلخانه ای؛ دی اکسید کربن، متان و اکسید نیتروژن هستند:

- دی اکسید کربن بیشتر از احراق سوختهای فسیلی و از آتش سوزی (جنگل زدایی) حاصل میگردد.
- اکسید نیتروژن بیشتر از کودهای شیمیایی و مدفوع دام ها تولید می شود.
- گاز متان بیشتر در حین عمل هضم دام ها و همچنین از مدفوع آنها بر می خیزد.

صنعت دامپروری هر گاز گلخانه ای اثر گرمایشی منحصری فردی دارد. برخی گازها اثراتشان بدتر از دی اکسید کربن است.

ماندگاری در جو	اثر گرمایشی در مدت یک دوره			گاز گلخانه ای
	۵۰۰ سال	۱۰۰ سال	۴۰ سال	
۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سال (خیلی زیاد)	۱	۱	۱	CO ₂
۱۲ سال (کم)	۷ برابر دی اکسید کربن!	۴۵ برابر دی اکسید کربن!	۷۲ برابر دی اکسید کربن!	متان
۱۱۴ سال (زیاد)	۱۵۳	۲۹۸	۲۸۹	اکسید نیتروژن

بزرگترین منبع حاصل از فعالیت های انسان در زمینه تولید متان و اکسید نیتروژن است، با اینکه متان اثر گرمایشی بسیار قوی تری نسبت به دی

اکسید کربن دارد، اما خیلی سریعتر از جو ناپدید می شود، در حالیکه دی اکسید کربن تا هزاران سال در جو باقی می ماند. بنابراین حتی اگر آلاینده های دی اکسید کربن را امروز متوقف کنیم، زمین همچنان به مدت چندین دهه به گرم شدن ادامه می دهد. در نتیجه، حذف تولیدات دامی به خنک شدن سریع سیاره می انجامد که اینک با توجه به وضعیت بحرانی سیاره و برای جلوگیری از رسیدن به نقطه غیر قابل بازگشت به شدت مورد نیاز است .

■ مدفوع دام دارای اکسید نیتروژن است، که حدوداً ۳۰۰ برابر قوی تر از دی اکسید کربن است. چقدر مدفوع دام وجود دارد؟ در ایالات متحده به تنهایی، احشام در هر ثانیه بیش از **۳۹.۵ تن** مدفوع تولید می کنند! این مقدار در سطح جهانی سرسام آور است. بیشتر این مدفوع ها را نمی توان به کود یا محصولات مفید دیگر تبدیل کرد و از این رو کاری که بسیاری از دامداران انجام می دهند، ریختن آنها در رودخانه ها یا مکان دیگر است که خاک و منابع آبمان را آلوده می سازد. **ضایعات دامداری صنعتی**، گازهای مضر در هوا منتشر می کند، موجب بیماری های تنفسی و سایر مشکلات سلامتی می شود. گزارشی از دولت آمریکا، اعلام کرد که یک واحد دامداری صنعتی، سالانه **۱.۶ میلیون تن ضایعات** تولید می کند، که بیش از ضایعات شهر هوستون در ایالت تگزاس می باشد.

■ هر ساله بیش از **۱۰۰ میلیون تن متان** توسط بخش دامداری تولید می شود!

علاوه بر گرمایش جهانی، خطرات جهانی متعددی همه موجودات زمین را تهدید می کند، که البته گرمایش جهانی بر شدت این بحران ها نیز می افزاید. متخصصان اغلب به ۶ نمونه از این تهدیدات اشاره می کنند و آنها را اضطراری ترین خطرات در دوران کنونی ما می دانند که عبارتند از:

۱ - تغییرات اقلیمی:

در چند سال اخیر خشکسالی ها، سیل ها، رانش زمین، گردبادها و طوفان ها، آتش سوزی جنگل ها، آتشفشان ها و یخبندان ها شدت بیشتری یافته اند و با فراوانی بیشتری درحال وقوع هستند. سال گذشته، فقط سیل و رانش زمین،

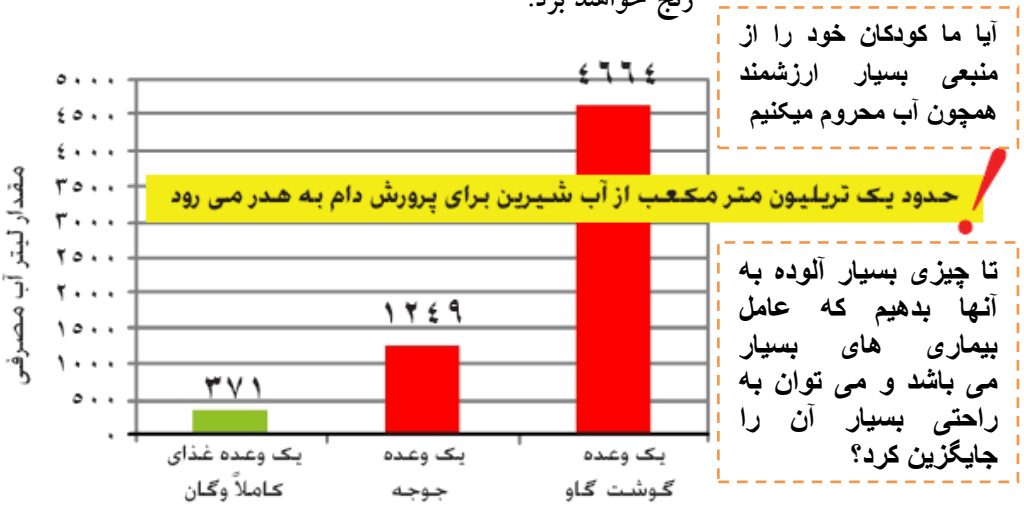


۵۷ میلیون نفر را آواره کرد. صدها هزار نفر از مردم بخاطر تغییرات اقلیمی هر ساله، از بین می روند، پرورش دام با تولید مقادیر عظیمی از گازهای گلخانه ای خطرناک، مسبب اصلی تغییرات اقلیمی است.

۲- کمبود آب:

طبق آخرین تحقیقات فائو در سال ۲۰۰۹: دامپروری علاوه بر اینکه منبع بزرگ آلودگی آبهاست، مقدار زیادی از این منبع ارزشمند را به خود اختصاص می دهد. چرا که برای تولید ۱ کیلوگرم گوشت گاو، تا ۲۰۰ هزار لیتر آب نیاز است، در حالیکه برای تولید ۱ کیلوگرم لوبیای سویا به ۲ هزار لیتر آب نیاز است. مجدداً در این باره فکر کنید و این در حالی است که ۱.۱ میلیارد نفر از مردم به آب تمیز دسترسی ندارند، روزانه ۶ هزار کودک در اثر مصرف آب آلوده جان شان را از دست می دهند .

تخمین زده شده که تا سال ۲۰۲۵، بیش از ۵ میلیارد نفر (دو سوم جمعیت دنیا) از کمبود آب رنج خواهند برد.



۳- بحران غذایی:

برای تخمین نیاز غذایی جمعیت رو به رشد، دانشمندان و دیگر متخصصان تصدیق می کنند که از نظر منطقی و میزان بازدهی، کاهش احشام سبب می شود که غذا



مستقیماً به مردم عرضه گردد. اما امروزه، بیش از **نیمی از غلات و حبوبات جهان** صرف پرورش دام می شود، در حالیکه **سالانه حدود ۱۱ میلیون کودک** که اکثراً در کشورهای تولید کننده همین غلات نیز زندگی می کنند، در اثر **سوء تغذیه** جان شان را از دست می دهند. بیش از ۱ میلیارد نفر هر روز گرسنه می خوابند، در حالیکه حبوبات و غلاتی که هم اکنون برای تغذیه دام ها مصرف می شود، برای تغذیه **۲ میلیارد** نفر کافی می باشد. بسته به نوع حیوان، برای تولید ۱ کیلوگرم پروتئین حیوانی تا **۱۰ کیلوگرم پروتئین گیاهی مصرف می شود**. پروتئین حیوانی عامل اصلی بسیاری از بیماریها همچون امراض قلبی، سرطان ها، دیابت و ... است.



۴- جنگل زدایی:

سازمان ملل تخمین می زند که تقریباً تمام جنگل زدایی ها مرتبط با تولید گوشت است .

کویرزایی اغلب بدلیل قطع بسیار زیاد درختان و صدماتی که ناشی از فعالیت هایی مانند چرای احشام است، ایجاد می شود. بنا بر آمار سازمان ملل، کویرزایی سلامت بیش از ۱/۲ میلیارد نفر از مردم را که در بیش از ۱۰۰ کشور دنیا زندگی می کنند، در معرض خطر قرار می دهد. **تولید احشام، ۷۰٪** از زمینهای کشاورزی و تقریباً **یک سوم از سطح سیاره** را برای چراگاه به خود اختصاص داده است.

کربن سیاه که به مقدار بسیار عظیمی توسط فعالیتهایی مانند جنگلزدایی (احتراق نامناسب) برای ایجاد چرای احشام تولید می شود، خاصیت گرمایش زایی بسیار بیشتری نسبت به دی اکسید کربن دارد، **ذرات کربن سیاه** می توانند تا هزاران کیلومتر در هوا حمل شوند و بر یخهای قطبی و کلاهک های یخی آن بنشینند و با تیرگی خود، گرما را جذب نمایند و موجب **ذوب سریع یخ ها** شوند. طبق آخرین پژوهشها: **کربن سیاه موجب ذوب نیمی از یخهای قطب شمال شده است.**

برای تولید تنها ۲۸ گرم برگر گوشت، ۵ متر مربع از جنگل های بارانی نابود می شود. **در حالیکه بر طبق تحقیقات، یک گیاهخوار می تواند هر ساله تا نیم هکتار از درختان را حفظ کند!**

اگر ما این زمین ها اعم از جنگل و چراگاه ها را به حال طبیعی بازگردانیم، آنگاه در آینده نزدیک، آنها مقدار زیادی از آلاینده ها را جذب خواهند کرد.

۵- نابودی اقیانوس های جهان:

اقیانوسها، ۷۱٪ سطح زمین را پوشانده اند. گیاهان میکروسکوپی در اقیانوس، سالانه ۵۰ گیگا تن کربن مصرف می کنند، که معادل با مصرف کربن تمام گیاهان



و درختان در خشکی است. ما برای بقایمان بر روی زمین به اقیانوس ها نیازمندیم. اما اقیانوس های ما در حال نابودی هستند. سازمان ملل اخیراً گزارش داده که **صید مداوم ماهی ها** می تواند در عرض چند دهه آینده، حیات دریایی را به طور کامل ویران نماید. اما مشکل فقط مصرف ماهی نیست؛ مشکل، مصرف گوشت نیز می باشد، زیرا سالانه ۵۰٪ از ماهی های کشته شده و میلیون ها تن موجود دریایی **صرف تغذیه دام** می شود. همچنین **افزایش عظیم آبریزان پرورشی** که روزی تصور می شد فشار را از روی ماهیان وحشی که در حال اتمام بودند بردارد، اکنون تهدیدی مضاعف برای زندگی آنهاست. **۲.۵ کیلو ماهی وحشی** صرف تولید نیم کیلو قزل آلا می شود.

همچنین **نیترژن و آمونیاک** موجود در فاضلاب حیوانی، کودهای شیمیایی و حیوانی، افزایش سطح دی اکسید کربن، همگی منابع آب ما را آلوده می کنند و اکسیژن دریاها را کاهش می دهند (مناطق مرده) و موجب مرگ آبریزان می شوند. "**صخره های مرجانی مانند جنگل های روی خشکی هستند.**" آنها محافظ خطوط ساحلی در مقابل طوفان و جزر و مد و همچنین آنها خانه بیش از ۲۵٪ از **جانوران دریایی** می باشند. اما متأسفانه تاکنون **بیش از نیمی** از سواحل مرجانی دنیا بخاطر اسیدی شدن و افزایش دمای آبها (فعالیت های انسان) مرده اند (سفید شدن).





۶- کاهش تنوع زیستی:

بیش از ۷۰٪ از گونه های ماهی ها به طور کامل منقرض شده اند و بقیه نیز ممکن است در عرض چند سال آینده از بین بروند. تحقیقات جدید از سازمان ملل نشان داده که اینک گیاهان و جانوران با سرعتی **هزار برابر بیشتر** از سرعت طبیعی، در حال انقراض هستند و به زودی به اکوسیستم های حیاتی و حامی

زندگی نیز آسیب های جدی وارد می شود. در تحقیقی جدید در اکتبر ۲۰۱۰، محققان دریافته اند که حفاظت از مناطق طبیعی برای توقف این انقراض های سریع گونه های گیاهی و جانوری کافی نیست و یکی از مؤثرترین سیاست ها روی آوردن به رژیم غیرحیوانی یعنی **رژیم غذایی گیاهی** است.

ما هم اینک نیز شاهد هستیم که **فجایع** با کثرت و شدت بیشتر و به طور مرگبارتری روی می دهند. لذا اگر به زودی این **۶ بحران** متوقف نشوند، این خطر وجود دارد که همه چیز را از دست بدهیم. زندگی همه همزیستان در زمین، اعم از انسانها، حیوانات، گیاهان، درختان و غیره در معرض خطر است. علی رغم موقعیت به شدت هراس انگیز کنونی، محققان برجسته توانسته اند به عامل اصلی همه این مشکلات پی ببرند و حتی برای این مشکل، راه حلی نیز وجود دارد:

با توجه به زمان بسیار کمی که داریم (یعنی ۲ تا ۳ سال)، سریع ترین، موثرترین و کم هزینه ترین راه حل کدام است؟

در ژوئن سال ۲۰۱۰، گزارش منتشر شده از برنامه زیست محیطی سازمان ملل و کمیسیون اروپا چنین نتیجه گرفت: "کاهش عظیم اثرات مخرب بر محیط زیست، تنها با تغییر اساسی در رژیم غذایی در سراسر جهان و **اجتناب از مصرف محصولات حیوانی** امکان پذیر است."



✓ با گیاهخواری کاهش اساسی در گازهای گلخانه ای ایجاد می شود و طبق تحقیقی توسط دانشگاه شیکاگو: یک گیاهخوار می تواند انتشار کربن را تا **۱.۵ تن در سال** کاهش دهد!

✓ گیاهخواری باعث صرفه جویی در مقادیر بسیاری از غذا، آب و انرژی در دنیا شده تعادل را به اقیانوسها و جنگلها باز گردانده و از منابع پایان پذیر طبیعی ما حفاظت می کند.

✓ طبق پژوهش انجام شده توسط آژانس ارزشیابی زیست محیطی هلند: هزینه کاهش گازهای گلخانه ای اتمسفر تا سال ۲۰۵۰، **۴۰ تریلیون دلار** است.



اگر جهان کاملا گیاهخوار شود، می تواند هزینه مقابله با تغییرات اقلیمی را **بیش از ۸۰٪** کاهش دهد.

هزینه های بسیار بالای انرژی در پرورش دام

سوخت فسیلی مورد نیاز برای تولید هر غذا



0/0098 گالن بنزین

معادل 181 گرم
دی اکسید کربن

1 فنجان کلم بروکلی، 1 فنجان بادنجان،
113 گرم گل کلم، 227 گرم برنج



0/1587 گالن بنزین
که 16 برابر تولید
غذای گیاهی است



170 گرم گوشت ران گاو

معادل 4422 گرم
دی اکسید کربن
که 25 برابر
تولید غذای گیاهی
است

کشاورزی ارگانیک، راه حلی زیست پایدار



مدیریت خاک ارگانیک: استفاده از سوخت فسیلی را به حداقل رسانده و آلودگی های دی اکسید کربن را از هوا جذب می کند. اگر در ۱.۴ میلیارد هکتار از زمینهای قابل کشت سیاره، زراعت

ارگانیک شود، تقریباً ۴۰٪ آلودگی های دی اکسید کربن را می توان جذب کرد. همچنین یک تحقیق در آلمان آشکار کرد که رژیم غذایی کاملاً گیاهی ارگانیک می تواند مقدار آلاینده های گازهای گلخانه ای را تا ۹۴٪ کاهش دهد.

زراعت ارگانیک: عدم استفاده از کود شیمیایی و آفت کش، تولید محصولات مغذی تر و با کیفیت تر، تقویت خاک و جلوگیری از فرسایش آن، آلوده نکردن منابع آب و خاک، حفظ سلامتی و تنوع زیستی ...



راه حل های زیست پایدار دیگر از قبیل

خودروهای هیبریدی، خودروهای دارای سلول خورشیدی، دوچرخه و ... / بازیافت / کاشت درختان بیشتر / استفاده از منابع انرژی تجدید پذیر مانند انرژی خورشیدی، بادی و ... نیز باید اجرا گردند اما اگر ما

همچنان به تولید گوشت به میزان فعلی ادامه دهیم، تأثیر تمامی دیگر تلاشهای زیست محیطی از بین می رود و ما قبل از اینکه فرصت یابیم تا هر گونه فن آوری زیست پایدار و موثر را به اجرا در آوریم، سیاره مان را از دست خواهیم داد .

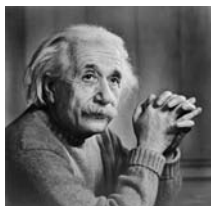
دولتها می توانند یارانه ها را به بهترین نحو به سود مردم اختصاص دهند و از اقداماتی در زمینه کشاورزی ارگانیک و ترویج صنایع غذایی سالم، زیست پایدار و پربازده حمایت کرده و دامپروران را به کشاورزی ارگانیک تشویق نمایند.





"تنها عملی که یک فرد می تواند برای کاهش آلاینده های کرنی انجام دهد، گیاهخواری است." - دکتر جیمز هانسن، متخصص تراز اول دنیا در زمینه آب و هوا در ناسا

"گوشت نخورید، دوچرخه سوار شوید و یک خریدار صرفه جو باشید- بدین طریق است که می توانید به توقف گرمایش جهانی، کمک کنید." - دکتر راجندرا پاچوری، برنده جایزه نوبل سال ۲۰۰۷ و رئیس هیئت بین دولتی سازمان ملل در تغییر آب و هوا



"هیچ چیز به اندازه سیر تکاملی به سمت رژیم گیاهخواری، برای سلامت بشر مفید نخواهد بود و شانس بقا بر روی زمین را افزایش نخواهد داد." - آلبرت اینشتین، فیزیکدان نظری

"ما باید سویسدهای گوشت را برداریم؛ بگذاریم که گوشت هزینه های زیست محیطی اش را متحمل گردد و سعی کنیم که غذاهای گیاهی نوین را ارزان تر کنیم." - جین هولم اهل سوئد، عضو پارلمان اروپا

"اگر ما گزینه های غذایی مان را تغییر دهیم، موارد دیگر، مهم نیستند، چون این گوشت است که بیشتر جنگلهایمان را نابود می کند، آنها را آلوده می سازد، بیماری ایجاد می کند و سبب می شود که تمامی پولهایمان صرف هزینه های بیمارستانی شود، بنابراین تغییر گزینه های غذایی، مهمترین انتخاب برای هر کسی است که می خواهد زمین را نجات دهد." - مونیکا گاندی، نماینده مجلس و وزیر سابق محیط زیست هندوستان

منابع مهم: آخرین گزارشات فائو (سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل) و IPCC (هیات بین دولتی تغییرات آب و هوایی سازمان ملل)، مقالات دکتر راجندرا پاچاوری رئیس IPCC، و بسیاری دیگر ... برای اطلاعات بیشتر و دیدن تمامی منابع استفاده شده در این راهنما، لطفا به کتابچه گرمایش جهانی، حیات را بر روی زمین تهدید می کند، مراجعه فرمایید: <http://www.phce.org/books.html> همچنین برای اطلاعات بیشتر در مورد محیط زیست، گرمایش جهانی و بحرانها، شیوه تغذیه سالم و آشپزی گیاهی و خام گیاهی و آشنایی با گیاهخواران مشهور و ورزشکاران گیاهخوار، لطفا به وب سایت کنون انسان پاک، زمین پاک

منابع:

1. http://www.huffingtonpost.com/matthew-stein/the-perfect-storm-six-tre_b_582779.html
2. <http://www.physorg.com/news204985121.html>
3. <http://www.france24.com/en/20100929-river-crisis-worsens-threat-water-scarcity-study>
4. http://www.monash.edu.au/news/newsline/story.php?story_id=689
5. http://www.alertnet.org/db/an_art/20316/2009/02/27-170057-1.htm
6. <http://www.asianews.it/news-en/Worst-drought-in-a-century-wipes-out-harvests-in-southwestern-China-17947.html>
7. <http://business.inquirer.net/money/breakingnews/view/20100128-249963/RP-fears-high-food-prices-due-to-India-drought>
8. http://www.eoearth.org/article/Economics_of_fisheries
9. <http://www.unis.unvienna.org/unis/pressrels/2010/unissgsm191.html>
10. <http://www.guardian.co.uk/science/2010/may/10/un-report-economic-impact-biodiversity>
11. <http://www.pbl.nl/en/news/pressreleases/2010/20101005-Global-ecosystems-heavily-under-pressure.html>
12. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2009/09/24/AR2009092402602.html>
13. <http://www.timesonline.co.uk/tol/news/science/article1480669.ece>
14. <http://news.discovery.com/earth/livestock-production-greenhouse-emissions.html>
15. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/06/100628075744.htm>
16. Noam Mohr 2009 DC conf., 'potent' wording used related to methane:
<http://vegclimatealliance.org/kyotos-20-trillion-greenhouse-gas-factor-blunder/>
17. http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf
18. http://afp.google.com/article/ALeqM5gb6B3_ItBZn0mNPPT8J5nxjgtllw
19. Climate benefits of changing diet, 2009.
<http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>
20. <http://awellfedworld.org/PDF/FAOConsult12-09.pdf>
21. <http://blueplanetnetwork.org/water/facts>

22. <http://www.iwmi.cgiar.org/assessment/Water%20for%20Food%20Water%20for%20Life/Chapters/Chapter%2013%20Livestock.pdf>
23. <http://www.wfp.org/hunger/stats>
24. <http://www.adaptt.org/rifkin.html>
25. <http://www.earthsave.org/environment.htm>
26. <http://www.livescience.com/environment/090109-bts-deforestation.html>
27. http://www-wds.worldbank.org/servlet/WDSContentServer/WDSP/IB/2004/02/02/000090341_20040202130625/Rendered/PDF/277150PAPER0wbwp0no1022.pdf
28. http://www.nydailynews.com/news/world/2010/05/18/2010-05-18_un_warns_that_global_fish_stock_could_be_depleted_by_2050.html
29. Goodland 2009. Original: Jacquet et al., 2009.
30. <http://www.pbl.nl/en/news/pressreleases/2010/20101005-Global-ecosystems-heavily-under-pressure.html>
31. <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/500197001.pdf>
32. <http://awellfedworld.org/sites/awellfedworld.org/files/pdf/Goodland-ChapmanUniv-April2010.pdf>
33. <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>