

表情 图片 音乐 视频 话题 朋友 心情 应用



你是吃素的吗?



◎齐鲁晚报:11月25日是一年一度的国际素食日(或国际素食节)。随着社会的发展,素食已经成为一种全新、环保的生活方式,素食主义也逐渐发展成为一种时尚饮食文化。素食日你吃素了吗?对于素食和素食主义,您还有哪些建议和看法,欢迎与我们分享。



KO



■支持素食,反对任何理由的屠杀!

◎猫仙小恩:支持素食,反对任何理由的屠杀。

◎Silent-Reverie:如果你家旁边有个屠宰场,围着透明的墙,你一定会成为素食主义者。

◎舒馨:素食改变人内心,人要从非素食而改变为素食,本身已经是心先变了,立志改变自己,才决定在饮食上改变。而在饮食改变之后,内心又逐步随着身体洁净而变化,互为因果。这也是素食者容易快乐的原因,真正的快乐并非来自欲望的满足,而是内心的平静。

◎瑜儿妈妈:愿大家消除对素食的误解,素食也可以很健康。并期望通过一份素,增长一份自我心态的柔和淡然,并增长一份对动物生命的珍爱和同情。

◎硬象网杨洋:忙完手边的工作,已经到了吃饭的时候了,一个人跑来吃素食,这似乎不太像食肉的吃货的作风,可是就是突然很想吃素,听听佛教歌曲,让心静下来。就像菜单上写的:素本至味,淡定生香。

■素食吃着更健康……

◎真群英:动物里面的营养,植物里面都有。

◎田原:吃素已经6年了,我选择吃素,因为这个选择让我很健康也相对减少对动物的伤害并消耗相对较少的资源。

◎暧昧就是如此:人体的消化结构适合于素食而不是肉食。现代人大量吃肉导致高血压、糖尿病等“富贵病”,“穷人吃肉,富人吃素”,吃素是一种健康、高雅的饮食生活方式。

◎企鹤罗:今日宜吃素:今天是国际素食日,对于满肚油水儿的人来说,用素食来清洁肠道和皮肤,令人神清气爽。吃得清淡,也有助预防和改善很多慢性病。良好的膳食和健康,本质都是简单的,先素其食,再素其心,获得由内而外的健康自在。

◎臭乔巴的麻麻:有些气味芬芳的蔬菜,可以让经常食用的人有清新的体味。



微话题



■荤素都要杀生,吃肉无罪

◎尤西比乌斯:请问种蔬菜粮食要不要喷农药,喷农药杀死害虫算不算杀生?素食不过是君子远庖厨自欺欺人。

◎好人西塞罗:穷得吃不起肉,为庆祝素食日,特开一天荤。

◎humankind:认识个同事,自己吃素也就罢了,逢人就说吃素好,还恶心我们说吃肉就是吃动物的尸体,吃蛋就是吃胎盘。拜托,好不好不这么影响人食欲。

◎弓长丹三:特不理解那些并没有特定信仰却以保护地球为理由的素食主义者。动物与植物皆为生物,并无本质区别。

◎夜市缘孔明哲:荤食合情合理,虽然反对肆意屠杀,也对素食者表示尊重,但不觉得要搞得像环保事业一样倡议全人类去做。

◎阳光下安静的猫:我觉得吧,极端素食主义者无条件地认为吃素就是好,这是饮食沙文主义;非逼着认识的人吃素食,这是饮食法西斯主义;看不起吃荤的人,这是饮食种族歧视。反对素食网络暴力!

■素食就健康?不见得吧

◎十四阿哥Kevin:适当素食对身体有益,但是长期绝对素食容易引发缺铁性贫血、容易缺乏维生素B12、缺钙缺锌等。儿童不建议绝对素食。肉类所含的维生素蛋白质是其他食物不能替代的。

◎我心永在1987:知道日本人明治维新以前为啥都长得矮吗?吃素吃的。

◎songjiujingxu:素食主义固然好,锻炼增加热量高,饮食比例要配好,身体无碍刚刚好!

◎蔓蔓青萝:从不挑食,有啥吃啥……身体营养均衡最好,不要刻意去强调肉食素食。

◎林波仙子:构成蛋白质的20种氨基酸中,有8种人类无法合成,必须从食物中摄取。这些氨基酸吃肉可以轻易获取,但素食中就很少,单纯素食很容易造成营养不良。

本报记者 吴金彪 王昱 整理 (请微博作者与本报官方微博联系,以付稿费)

技工招聘

办理地址: 经七纬五76号408室
订版热线: 0531-80692956

汽修厂高薪诚聘
机修工(5年以上)、喷漆学员、仓库管理员18754105939海信路21号

二类汽车维修厂招聘
机修工、学徒工各数名,待遇优厚。电话: 13153122788

新徐附近机械公司聘

电工、钳工、电焊工、销售内勤89651960、68811960

聘装配工、喷漆工、学徒工
长清区门窗设备有限公司,待遇从优
包食宿13153169399、13864129799

月薪3000-5000元
聘样衣工、缝纫工、有羽绒服加工经验者优先 电话 18686992828

诚聘

二保焊、剪板、折弯、喷漆工、普工
济南工业南路贤文庄15064123876

诚聘
大型印刷厂诚聘平面设计、印刷及装订机长、助手、质检、业务员司机、仓管各数名,待遇优厚。电话: 15253185781(郭)

雕刻机厂急招
装配工人15名,工资3000以上,地址: 荷花路孟家,电话: 18866813894任经理

诚聘

对开四色印刷机机长、助手
学员、机刀工18663759738

高薪诚聘机械加工钳工
铣工、车工、铆焊工,月薪3000-5000元18660741168

济南永日工贸高薪聘

加工中心、外圆磨床操作工
各数名,电话: 13905318292

贝格数控聘
模具学徒、普通冲压工数名1500-3000元。北辛工业园78号13705448225孙经理

圣缘亿达汽修急聘

机修技师、喷漆工、学徒工数名,包吃住,待遇优。15963301234、88114489

友情提醒: 任何单位和个人不得收取押金(包括银行汇款),请接洽双方妥善查验对方的有效手续及证件,本版刊登信息不作为承担法律责任的依据。

便民服务

办理地址: 经七纬五泉景恒基408

86129316、86129164、86129364、86919980、80692956

空调移修
美的厂家移修
美的售后移修
美的厂家移修空调
海尔空调、热水器移机、维修、充氟

家电维修移修

三联移修充氟
保修三年 89207189 工商注册

美的专车移修
充氟回收
58762315
◆修彩电冰箱空调 89825882
◆专修冰箱、冰柜 82738689
◆上门修彩电冰箱 86631296
◆彩电快修 13276406334

汽车租赁
◆厚德租车 13402202222
◆军安车全价低 68855005

专业清洗
新卫保洁公司
请地内外墙石材、内外墙粉刷、专业擦玻璃 15106959588、86537853

太阳能热水器
◆海尔专业移修 86670085

车辆信息

零首付购车
免费办理信用卡4000999570

低转九成新帕萨特
等车 18866135173 包送
◆上门现金收车 86211888
◆上门购轿车面包 85779062
◆公司高收旧车 83421216
◆诚信收车 13153106127
◆收旧车 13475991631
◆转让叉车 15064055369
◆现金高价收车 82268888

专业钻孔
专业拆除砸墙
水钻开凿门窗、修改管道、水电暖、粉刷 58595671
◆钻孔 66765573
◆专业钻孔开墙 82292816

家务便民

龙鼎保洁公司55692717
家庭、单位、大型场地全方位保洁
专业擦玻璃、清洗油烟机、清洗地毯

龙泽家政
总部 55504669 高新店 55623063
洪楼店 18354144851

银星家政
月嫂、育儿嫂、24小时护老、钟点、保洁89000797

龙凯家政
石材翻新、工程保洁、清洗外墙地毯地面玻璃、粉刷 88772148
◆天工保姆保洁 82561900

老年公寓
◆专收非自理 13906413952
◆新开 高档 价优 87511296
◆金鹤 87569992、87928992

机械疏通

通下水道抽化粪池
89208030 改上下水
专通下水道抽化粪池
82191212 安装修改上下水
低价疏通修改管道
58762325 安水管换马桶
◆专通 81890088 改

家政服务
福港家政
保姆 保洁 钟点 育儿 月嫂 病陪
82066588 另招保姆 82067588
济南优生活家政
月嫂、育儿嫂、并开设老人育婴培训 86552688、13256180507
爱彤月嫂育儿保洁
花园69953238 洪楼88013688
天桥69955668 广场88111116

专业开锁

◆速成开锁 88183888
◆永发开锁换锁 67676767
◆开锁换 66666664

管道服务
86879993 安改水
疏通改道抽化粪池
专通下水道抽化粪池
修改上下水 81896166
专业疏通改道修换马桶
打孔15098882348 82217833
24专通保两年
更换维修免通马桶 市中 历下 89820008 天桥槐荫 85321110
◆疏通改道 86718195

搬家服务

办理地址: 经七纬五76号泉景恒基商务楼408室
订版电话: 86129364

天桥区搬家
槐荫区搬家
步步升搬家
市中区搬家
五区蚂蚁搬家
五区蚂蚁搬家
喜日子搬家
五区蚂蚁搬家

历下区搬家

五区蚂蚁搬家 正规连锁 88884068
五区平顺搬家 正规连锁 88555511
五区蚂蚁搬家 正规五区连锁 89835318
五区吉祥搬家 正规连锁 88615882

五区蚂蚁搬家 正规连锁 89803881
三鼎搬家 正规五区连锁、长途、空调 89222218
老兵搬家 正规注册 搬家、搬厂、空调、设备、长途 88010059
八一 89851086 市内长途

五区燕山搬家

正规连锁 58591582

历城区搬家

蚂蚁搬家
五区连锁,价格低,服务好 88988128

老兵搬家
五区连锁,价格低,服务好 58768798

三鼎搬家
五区连锁 89076809

搬家服务

蜗牛搬家
88953088
专业空调
55623001
正规退伍老兵 全市注册 66978266 最低搬家、搬厂、空调、设备、长途
老牌蚂蚁大型搬家
搬家搬厂、设备起重、长途、空调 400-0506-177

蚂蚁搬家
68891395
长途 钢琴 鱼缸 家具拆装

福临门搬家

价优 88670311
低价长途空调 钢琴鱼缸转运

专搬钢琴·设备
搬家 搬厂 85917515

退伍老兵
83183311
五区连锁、单位、设备、钢琴

泉顺社区搬家连锁
市中区 85883509 槐荫 87521009 天桥 85880708 历下 68686682

友情提醒: 任何单位和个人不得收取押金(包括银行汇款),请接洽双方妥善查验对方的有效手续及证件,本版刊登信息不作为承担法律责任的依据。

友情提醒: 使用信息请交易双方认真检验对方有效证件, 谨慎交易, 请勿直接汇款, 本广告不作为任何法律依据。