

如何選擇宣傳材料

麥特 保爾 Matt Ball

翻譯：綠林

在今天的社會中，好像不大聲喊叫就不會有人聽你說話。溫和的聲音往往在噪聲的海洋之中淹沒得無影無蹤，因此很容易讓人覺得要想達到宣傳的目的就必須語出驚人。

人類天生就傾向於不假思索的接受我們想要相信的理論。然而從長遠的角度來看，我相信這弊大於利。因為這樣做（挑別人想要相信的來說）會使我們失去那些逐漸意識到我們的不客觀的人的支持，並且也失去了說服那些生來就多疑的人的機會。更糟糕的是，大多數人在尋找機會反駁我們。所以我們提供的資料必須是大眾不會覺得荒唐的，資料的來源也必須是他們不會認為有偏見的。

幾個可能存在的問題

在選擇宣傳材料時有一些常常遇到的陷阱，包括：

- 由一個我們傾向的結論出發，選擇性地使用支持這個結論的資訊。當這個結論有悖於常理的時候，這個作法尤其有害。人們可以輕易地反駁它，而且更進一步懷疑或忽略我們所說的其他的話。例如聲稱耶穌是素食者以企圖說服他人棄葷茹素。這個講法對一些基督教素食者很有吸引力，因為這把他們的兩個信仰綜合起來。也有一些提倡素食的人喜歡這個講法因為它常常引來媒體的注意。

然而從大局來看，這個說法和很多其它說法一樣會傷害素食的推廣。因為聖經中曾描寫耶穌吃魚，虔誠到會因耶穌吃什麼而改變自己飲食的任何一個基督徒大概都會相信聖經上的話。其他人會認為宣傳素食的人為了達到目的什麼都說得出來，認為我們不是在自我欺騙就是在有意欺騙大眾。

卡爾·薩干 (Carl Sagan) 說：“非常的結論需要有非常的（既強烈而且無法反駁的）證據支持” 如果我們提出不尋常的論點卻沒有給出這樣的證據時，我們就會失去旁人的信任。像這一類的論點還有：美國表層土已經喪失了百分之七十五，而其中百分之八十五是直接由畜牧業造成的；在美國每八秒鐘就有一英畝的森林消失；每一個漢堡破壞五十五平方英尺的熱帶雨林。

（在我攻讀森林生態學碩士的過程中，我曾和一些對熱帶雨林破壞作過第一手研究的人一起工作過。我也認識其它一些森林業者和來自土壤保護局 (Soil Conservation Service) 的人。不管我如何努力都沒有找到證據可以證明以上那些常常聽見的論點。我所找到的卻是一些與此相反的統計資料或者複雜的因果關係。)

類似的論調還包括：素食主義可以讓世界石油儲備的使用時間延長二十倍；美國超過一半的水和三分之一的原材料用於畜牧業；素食主義可以解決世界上的飢餓問題；吃肉造成陽萎。如果我們在宣傳文章中包括這些論點而指望人們相信它們，我們就必須在那一篇文章中準備好無可懷疑的證據。

- 另一個陷阱是用一個單一的數字取代一個不確定的範圍。例如聲稱(美國)大學男生中百分之二十五患有不育症。很多年以前，我給了我的大學老師一份倡導素食的小冊子。他本是一個開明的人，但一看到這個說法就認為那是胡說。這個反應是很合理

的，因為你去研究這個話題就會發現有很多不同來源的資料都表明百分之二十五這個數字實在是高出實際情況太多了。

- 沒有根據的亂加推廣是一個與此相關的問題，諸如把一份研究的結論（例如，素食者與非素食者心臟病發作率的比較）當作事實推廣到全體人類。往往這種推廣是在有其它研究顯示更為保守的數據或者得出根本相反的結論的情況下作出的。
- 沃爾特·維列特 (Walter Willett) 在美國臨床營養學雜誌 (The American Journal of Clinical Nutrition (1999 年)) 中舉了一個例子說明要得到可靠信息有多困難：“雖然有很多研究觀察到紅肉 (red meat) 的攝食與大腸癌的關聯，現有的證據沒有發現這 (吃紅肉) 與乳腺癌有什麼關聯。在基督復活安息日會 (Seventh-day Adventist) 成員中的乳腺癌發病率與一般人差別甚少。雖然有少數研究指出吃紅肉與乳腺癌的正相關，但發表正相關而不發表負相關的傾向可能導致這些文章結論的偏頗。”。
- 有些人把在其它國家中得出的流行病學數據外推到自己國家。很多從事素食活動的人把在其它地區所作的研究當作是對於美國的嚴格素食者也適用。但是有很多其它相關因素都會使這種外推變得困難。例如，對於女性骨質疏鬆症，不同程度的負重運動 weight-bearing exercise 會造成很大的影響。另外，這類研究中很少是在真的嚴格素食者身上做的。
- 還有一個問題是把不相關或者關係不密切的事實硬扯在一起，比如說大家應該吃全素以避免不育症。大多數聽到這種講法的人，如果他們願意的話，都能輕易地找到資料說明素食與不育症沒有什麼關聯，例如內分泌協會 (Endocrine Society) 並沒有把飲食列為影響男性不育症的因素之一。

如何判斷以及展現宣傳材料

一般大眾從不間斷地被來自各方的所謂“有案可查的事實”轟炸（例如，那些區域減肥法 The Zone diet / 低碳水化合物減肥法 low-carb diet / 根據你的類型減肥法 Eat Right for Your Type diet 的專家們）。這些人狂熱地堅信他們所說的是千真萬確的。僅僅因為我們也堅信我們的材料是正確的並不能讓大眾更趨向於我們的論點。我們必須超越那些我們喜歡聽的論點和研究報告，而使用那些我們的聽眾會覺得可信而且會注意的材料。具體點說，就是我們必須對那些支持我們立場的觀點保持適度的懷疑，並且不要輕易地對反對觀點置之不理。素食的立論即使沒有那些驚人之語也是站得住腳而且不易反駁的。

營養資訊

為了不把可能成為全素食的人者嚇走，一些素食倡導者極少提及作為一個嚴格素食者可能會碰到的困難。這個做法因為不能讓人們做好轉變的準備而可能會適得其反。我們的經驗是有很多人嘗試過素食或嚴格素食，但因為感覺身體不好而恢復吃肉。正如一個營養學教授告訴杰克 (Jack Norris, 素食者巔峰創始人之一) 的話：“你是我認識的唯一一個嚴格素食者。我認識很多曾經是嚴格素食者的人，但現在還吃嚴格素食的只有你。”

例如，很多倡導嚴格素食的文章暗示嚴格素食可以減少患骨質疏鬆症的危險，所以嚴格素食者即使比非嚴格素食者攝入較少的鈣和維他命 D (大多數嚴格素食者確實攝入太少的鈣) 也不必擔心。事實上，最新的一些研究並沒有顯示嚴格素食可以預防骨質疏鬆症。所以，

嚴格素食者仍然應該滿足鈣的每日推薦攝取量，並且注意補充維他命 D 或曬到足夠的太陽。

在英國營養學雜誌 (British Journal of Nutrition) 上，一些科學家們在評論他們的研究時給出了如下的建議：

“本研究和其它的研究都指出在素食生涯的兩個階段需要補充營養素。剛剛開始素食的人可能會進入礦物質的負平衡。如果身體吸收礦物質的機製需要時間適應較少的攝入量（尤其是植物性的鐵質）與更高的纖維素，那麼少量的補充礦物質會讓這個轉變更為容易。鐵、鋅和鈣會受到影響。從素食進一步轉變為嚴格素食的人當然需要補充維他命 B12，而且也建議補充碘和核黃素 (riboflavin)。對成人推薦的營養也適用於吃同樣飲食的兒童，此外維他命 D 的攝取對兒童尤其重要” (Draper A, Lewis J, Malhotra N, Wheeler E “The energy and nutrient intakes of different types of vegetarian: a case for supplements?” British Journal of Nutrition 1993 Jan;69(1):3-19. “不同種類素食的能量和營養攝取：應該服用增補劑嗎？”英國營養學雜誌，1993 年一月)

更多的資訊可以在“作個健康的嚴格素食人 (Staying a Healthy Vegan)” 其中有關維他命 D 的段落中找到。

找到並且發佈準確的資訊

得到準確、全面、不帶偏見的資料並不容易。直到 1999 年，素食者顛峰傳單上還有一些第二手資料。當我們終於有時間找到原始資料，我們往往發現這些資料和我們的解讀存在一些差異。即使是第一手資料也會有問題，因而不能把它孤立起來看。

追求嚴謹度和全面性聽上去相是個艱巨的工程。但這樣作不僅可使我們的宣傳工作更為有效，增加對引用資料的信心，我們也更有可能會從中發現尚未發現的其它重要事實並對其有更深入的理解。