



捍衛健康報

111年10月1日

近年來，全球氣候產生極大的變化，暖化現象日益嚴重，二氧化碳是造成全球暖化的罪魁禍首，因此「節約能源，減少二氧化碳的排放」是我們目前最應該馬上去做的事。只要你我隨手一個簡單的小動作，就能有效減少二氧化碳的排放，挽救暖化日益加劇的情況。

【節能減碳十大措施】



☀️ 拒絕奇珍異果誘惑

遠方的食材在運送過程中耗費能源，食本土當季食材好吃最青。

☀️ cool 涼一夏

開窗通風真舒服，綠化植栽添涼意，冷氣26-28最適宜，善用風扇更節能。

☀️ 隨手關電

養成隨手關電好習慣，長時間不使用電器設備時拔掉插頭，減少待機時耗電。

☀️ 健步鐵馬保健康

短程距離多雙腳步行或騎腳踏車，長程距離多搭公共運輸工具。

☀️ 戶外活動多健康

少作手指運動，多接觸大自然活動，體內環保多注意。

☀️ 綠色採購多多益善

購買前多留意環保標章，節能標章產品，省電環保荷包不會少。

☀️ 環保杯筷多攜帶

外出家門多攜帶，健康環保都具備。

☀️ 雙面影印加伊妹爾

作業、報告皆雙面，多用MAIL少用紙。

☀️ 資源回收好處多多

丟掉東西多分類，回收資源，減少浪費。

☀️ 二手傳承

舊書，舊衣給學弟妹，薪火相傳兼作環保不可少。



【低碳飲食愛護健康守地球】

◆為達低碳並增進健康，關鍵原則如下：

一、避免過度依賴進口食材

許多植物性食品（例如植物肉、燕麥奶）多從海外進口食材，在運輸、包裝及倉儲過程中增加了不少碳足跡，加重對環境的負擔。

二、購買當季、在地食材

非在地食材必須透過運輸進口，而非當季生產的食材，則會造成用水、空調等資源的使用，因此購買與食用在地當季的食材，可縮短食物運送路程，降低運輸產生的碳排放量。

三、吃多少買多少，別把冰箱塞太滿

在家自煮時，若訂定精準的採買、烹飪計畫，將有助於從源頭減少食物浪費，以及後續產生的碳排。冰箱內避免過度儲藏，否則影響冷氣流通，將增加4%至5%的耗電量。

四、減少外帶外送、多使用環保餐具

購物時自備購物袋，盡量選擇裸賣食材；外食時則自備餐盒餐具，除了能打包剩餘的食物，還能減少使用一次性餐具製造的廢棄物污染。

五、減少加工品，盡量吃原型食物（Whole food）

儘管「人造肉」，或稱「植物肉」掀起一波素食熱潮，更提供蔬食者食材上的新選擇，然而，人造肉、素料等仍屬於高度加工食品，製造過程中仍會消耗較多資源，建議不要過度依賴食用。



【低碳飲食對身體的益處】

- ◆能減輕對地球的負擔。
- ◆攝取過多蛋白質，會加速鈣質流失，容易產生骨質疏鬆，並增加肝腎代謝負擔。
- ◆可降低膽固醇，預防心血管疾病。
- ◆能吃到較多的膳食纖維，避免便秘，毒性物質就不會長時間停留在體內。
- ◆更容易控制脂肪及熱量的攝取，避免肥胖。

資料來源：行政院環境保護署、衛生福利部國民健康署、台灣科教館、天下雜誌、綠色和平組織

