



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】

❖ 冷氣控溫不外洩

少開冷氣，多開窗；冷氣控溫 26-28°C 且不外洩。

❖ 隨手關燈拔插頭

檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管數。

❖ 省電燈具更省錢

將燈泡改為省電燈泡，一樣亮度更省電、壽命更長、更省錢。

❖ 節能省水看標章

選購環保標章、省能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保。

❖ 鐵馬步行兼保健

多走樓梯，少坐電梯，上班外出常騎鐵馬，多走路，增加運動健身的時間。

❖ 每週一天不開車

多搭乘公共運輸工具；減少一人開車，騎機車次數；每週至少一天不開車。

❖ 選車用車助減碳

選用油氣雙燃料、油電混合或電動車輛或動力機具，養成停車就熄火習慣。

❖ 自備杯筷帕與袋

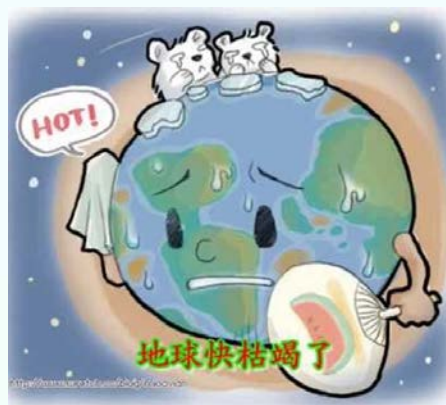
自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少喝瓶裝水；少用一次即丟商品。

❖ 惜用資源顧地球

雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；資源回收。

❖ 多吃蔬食少吃肉

愛用當地食材；每週一天或一日一餐食用素食；減少畜牧業及食品碳排放量。



節能減碳 源源不絕

【低碳飲食愛護健康守地球】

- ❖ **蔬食餐≠素食餐** 蔬食餐可以吃蛋類、奶類製品，以及植物五辛（蔥、蒜、韭、蕎及洋蔥）。
- ❖ 為達低碳並增進健康，蔬食環保餐有三原則：

1. 穀類在地，不精製

選擇國產稻米，及加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米。

2. 豆、魚、肉、蛋，豆優先

選擇以豆類及白肉取代紅肉，以低層次加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，滿足低碳、口味及各種口感上的需求。

3. 蔬果足量，健康又低碳

蔬菜生長週期短，需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，而水果類亦屬於相對低碳。請把握當季優先、在地優先、色菜多樣、原態水果等原則。



【低碳飲食對身體的益處】

- ❖ 能減輕對地球的負擔。
- ❖ 攝取過多的蛋白質，會加速骨骼中鈣質的流失，容易產生骨質疏鬆。
- ❖ 超過身體所需的蛋白質，會增加肝腎代謝負擔。
- ❖ 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，就不會使毒性物質長時間停留在體內。
- ❖ 更容易控制動物性脂肪及熱量的攝取，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、台灣科學教育館-科學研習月刊

