



飲食習慣不僅會影響人體健康，還會衝擊自然生態系統。人類對肉食的索求已遠超過地球能負荷的程度，並直接或間接導致氣候變遷、生物多樣性喪失、水資源污染、對全球氮和磷循環的干擾，以及土地系統變化等諸多環境問題。有一個簡單生活模式，是每個人每天都可以付諸行動，又有確實減碳效果的：**少吃肉**。

事實上，減少肉類攝取對健康和環境都大有助益。牛津大學的研究發現，大部份的植物性食物，**碳排放都比動物性食物低 10 至 50 倍**。然而，若要同時兼顧蔬食與環保，您千萬不能錯過以下幾項關鍵原則：



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、空調等更多資源的使用，因此，購買與食用在地當季的食材，可縮短食物運送路程，降低運輸過程產生的碳排放量。

低碳飲食 永續綠色

三、吃多少買多少，別把冰箱塞太滿

環保署於 2021 年 4 月發表的統計資料顯示，2020 年臺灣人製造的廚餘較前一年成長 6.3%，人口負成長的臺灣，廚餘量卻不減反增，顯見臺灣人浪費食物的狀況有惡化的趨勢。而若將**食物浪費比喻為一個國家，更是全球第三大碳排國**！您我在家自煮時，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。另外，冰箱內也要避免過度儲藏，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：衛生福利部國民健康署、綠色和平網站、健康醫療網