



隨著全球暖化與氣候變遷問題日益嚴峻，極端氣候事件如暴雨、乾旱及熱浪已對我們的生活造成威脅。「**節能減碳**」不再只是環保口號，而是每個人都必須實踐的重要行動。在所有影響因素中，**飲食習慣**是減少碳排放的關鍵之一。根據國際研究，**全球溫室氣體排放中**，近四分之一來自於食物生產與消費。如果能透過改變日常飲食方式，降低對環境的負擔，不僅能減少溫室氣體排放，也能守護我們自身的健康。低碳飲食不是刻意節食，也不代表單純吃素，而是以更永續、更友善地球的方式來選擇食物，兼顧環保與營養。

## 低碳飲食四大原則

### 原則1：以蔬果為核心，減少高碳排放食材

- **多吃植物性食物**：蔬菜、水果、全穀及豆類的碳足跡遠低於紅肉及奶製品。
- **少吃紅肉**：牛肉、羊肉等反芻動物的飼養過程會釋放大量甲烷，屬於高碳排放來源。
- **建議做法**：
  - 一週至少安排 1~2 天「無肉日」，以豆腐、毛豆、堅果等作為蛋白質來源。
  - 外食時，選擇蔬菜比例較高的便當或套餐。

### 原則2：選擇當季、在地食材

- 當季食材不僅新鮮美味，也避免長途運輸所產生的碳排放。
- 減少依賴冷凍或進口食品，支持在地農業，兼顧地方經濟與環保。
- **範例**：
  - 冬天選擇高麗菜、蘿蔔，夏天多吃絲瓜、苦瓜等當令蔬菜。

### 原則3：減少食物浪費

- 全球每年有 三分之一的糧食被浪費，其生產與處理都會增加不必要的碳排放。
- **實踐方式**：
  1. **聰明採買**：出門前先盤點冰箱存貨，列好購物清單。
  2. **妥善保存**：用密封盒或真空包裝延長食物新鮮度。

**創意再利用**：將剩菜變身新料理，如剩飯做炒飯或燉湯。

### 原則4：支持環保飲食模式

- 選擇**有機農產品**、**公平貿易商品**，支持永續生產。
- 少吃高度加工食品，減少製造與運輸過程中的能源消耗。

**烹調方式簡單化**：以蒸、煮、涼拌為主，取代油炸或長時間烹調，既健康又省能。

## 愛地球，我們過綠色生活！

從食、衣、住、行、育、樂、購等生活小細節做起



## 節能生活六大實踐

節能減碳不僅在**飲食**上，還可以從**生活習慣**中落實：

1. **善用自然採光**：白天開窗及拉開窗簾，減少使用燈光。
2. **冷氣與電扇並用**：冷氣設定 26-28℃ 搭配循環扇或電扇，降低耗電量。
3. **拔除待機電力**：手機充飽電後拔插頭，電器不用時完全關閉。
4. **短程以步代車**：500 公尺內可步行或騎單車，減少汽機車碳排。
5. **資源重複使用**：自備購物袋、環保杯與餐具，減少一次性垃圾。
6. **養成惜食習慣**：吃得完再拿，餐廳自助餐避免取用過多。

 **小提醒**：節能減碳也是降低家庭電費及交通費的好方法，一舉數得！

## 日常低碳飲食小技巧

- **一週至少安排一到兩天「無肉日」**，用黃豆、黑豆或豆腐代替動物性蛋白質。
- **外食族小撇步**：選擇有 3-4 種以上蔬菜的餐點。
- 多喝白開水或無糖茶飲，減少含糖飲料。
- 烹調時以蒸、煮、燉取代油炸。
- 記錄飲食，規劃\*\*「食物循環日記」\*\*，追蹤自己的碳足跡。



## 低碳飲食與健康雙贏

1. **降低慢性疾病風險**：
 

低碳飲食通常以高纖蔬果、全穀為主，能控制體重並降低高血壓、糖尿病及心血管疾病風險。
2. **維護環境永續**：
 

減少肉類及加工食品消費，減輕地球資源消耗，保護生物多樣性。
3. **促進心理健康**：
 

實踐環保行動能提升自我效能感，讓人更有成就感與幸福感。

## 碳排放比較（每公斤食材產生的二氧化碳量）

| 食材類別   | 碳排放量（公斤 CO <sub>2</sub> e） | 範例      |
|--------|----------------------------|---------|
| 牛肉     | 約 27 kg                    | 牛排、牛肉麵  |
| 豬肉     | 約 12 kg                    | 紅燒肉、排骨  |
| 雞肉     | 約 6.9 kg                   | 烤雞、雞腿便當 |
| 豆類及豆製品 | 約 2 kg                     | 豆腐、毛豆   |
| 蔬菜、水果  | 約 0.5 - 1 kg               | 高麗菜、蘋果  |



**解析**：牛肉的碳排放量約為蔬菜的 **50 倍** 以上，選擇植物性食物對減碳幫助極大。

資料來源：行政院環境部、世界衛生組織（WHO）、綠色和平基金會、聯合國糧農組織（FAO）