



台灣國際生命科學會秘書長周怡姿指出，蔚為環保食尚風潮的「低碳排飲食」(low carbon emissions diet)，是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放(碳足跡)。這種低碳排飲食，是以「植物性食物為主的飲食」概念，鼓勵大家增加綠色飲食習慣，「愛地球，護健康」。

綠色飲食概念1：實踐低碳、無添加飲食生活

即指回歸最簡單、原始的料理方式和生活，以低碳飲食原則為主。此外，也可以避免購買進口農產品，在外用餐或外帶時，自備餐具和餐盒，減少一次性餐具的使用頻率。

綠色飲食概念2：瞭解營養成分

同時也要了解日常生活的食物中有哪些營養成分，避開可能會危害家人和自己的紅燈食物。

綠色飲食概念3：支持地產地銷

想要落實綠色飲食，就要確保是否能夠「地產地銷」，減少上游原料運送和製程中產生的碳排放，以永續生產的農作和消費方式，建構正向的「綠色循環」。

綠色飲食概念4：選用環保包裝的產品

生態方面則注重資源循環和環境保育，必須建立永續的概念，選擇能夠循環再利用的包裝、廢物再利用以及愛惜食物的方式，不濫採、濫捕，保護環境，實踐綠色飲食生活。

綠色飲食概念5：回歸最純樸的烘焙方法

選用當季食材手工製作，根據時令季節、社會習俗變化出各種美味的食物，補充人體所需要的營養。

環境友善綠飲食

食材選擇四部曲+我的餐盤聰明吃

- 1 選擇在地食材，減少運輸路程
- 2 當令時節食材，新鮮好吃又環保
- 3 適量採購，避免剩食浪費
- 4 少加工、少油煙，簡單又健康

【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 十大無悔措施

- 冷氣控溫不外洩：少開冷氣，多開窗；非特定場合不穿西裝領帶；冷氣控溫26-28°C且不外洩。
- 隨手關燈拔插頭：隨手關燈開機、拔插頭；檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管數。
- 節能省水更省錢：將傳統鎢絲燈泡逐步改為省電燈具，以淋浴代替泡澡，省電、省水又省錢。
- 綠色採購看標章：選購環保標章、節能標章、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與動力機具，養成停車就熄火習慣。
- 多吃蔬食少吃肉：愛用當地食材；每週一天或每日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排放。
- 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；回收資源。

資料來源：衛生福利部國民健康署、新北市環境保護局、康健網站、佳里奇美醫院

