

環保地球-綠色餐飲「低碳飲食」

播出時間：2021/10/6

星期三 中午 12:00

報報小達人：814 黃冠喆

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 814 黃冠喆，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：環保地球-綠色餐飲「低碳飲食」

根據聯合國糧農組織研究最新報告，全球糧食體系排放的溫室氣體，占全球總排放量的三分之一以上，顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響，透過推廣「低碳飲食」，減少食物種植、畜養或加工製造過程中所產生的溫室氣體，並縮短食物里程、降低碳排放量，以減少對環境的傷害。讓我們一起來認識碳足跡里程及低碳飲食，一起為地球盡一份力吧！

● 認識碳足跡及食物里程

「碳」指的是溫室氣體的碳，「碳足跡」是產品的整個生命週期過程中，直接與間接產生的溫室氣體排放量。走過必留下痕跡，從產地到餐桌的生產、加工、配銷、販售、食用及廢棄等過程，每種食物都有碳足跡，會產生二氧化碳、甲烷及其他溫室氣體。而有些食物包裝上面，會有一個綠色腳印的標籤為「碳標籤」，也就是產品從製成到廢棄過程中，所產生溫室氣體的總排放量，換算成二氧化碳數值的「碳足跡標示」，在選購時可以挑選具有碳標籤認證且標示克數(g)較小的產品，為地球環保減碳盡一份心力。

「食物里程」是指食物從生產，直到消費者手中或是餐桌上的運輸距離。食物里程關係到碳排放量的多寡：食物的來源越遠，運輸距離越高，碳的排放也就越多，對環境的衝擊也會比較大。舉例來說：同樣是大白菜，選擇外國進口從千里而來，經過飛機、航運等長途運輸送至鄰近住家超市所製造的碳足跡，會遠大於吃一株本土農民所種植的大白菜。

● 環保低碳飲食原則

1. 選擇當季食材，新鮮、品質佳：在產季收成的蔬菜、水果可以大幅減少農藥及肥料的使用量，同時也能避免非當季食材，所需耗費的冷藏、加工保存等額外能源，也提升食品安全度。
2. 選擇在地食材：縮短從產地到餐桌之間的運輸距離，降低食物里程，減少交通工具的碳排放量。行政院農業委員會推出了「三章 1Q」的標章來讓消費者可以直接識別到台灣在地食材，分別為「有機農產品」、「CAS 台灣優良農產品」、「TAP 產銷履歷農產品」、「台灣生產追溯 QR Code」。我們學校的自立廚房皆使用三章 1Q 的食材，不僅環保愛護地球，也能確保食用到的食材不會因為長距離的運輸導致品質不佳。
3. 選擇精簡包裝、少加工的食材：減少加工過程及未來處理廢棄物所需消耗的能源；多吃食物的原態，減少加工過程，如：加熱、乾燥、包裝、殺菌所消耗的能源；吃食物的原型也最能享受原有的營養價值，避免因加工過程帶來的破壞。
4. 購買適當份量，避免食物浪費：飲食均衡不過量，肉品適量蔬菜足。目前國人普遍蛋白質攝取過高、蔬菜攝取不足，而肉類與蔬菜相比屬於高碳食物，其中又以紅肉(如：牛、羊)的碳排放量最高，所以調整飲食比例、均衡且適量攝取也是一個健康又環保的雙贏方式。
5. 遵守節能原則烹調：縮短烹調時間，使用涼拌、清蒸、悶燒、快炒等烹調方式，節能節源營養不流失，還能運用事先處理(如：穀物先浸泡、食物切成易熟大小)、選擇適當的鍋具烹調來減少烹煮時間。
6. 自備環保餐具、購物袋，減少廢棄物：減少免洗餐具及塑膠袋產生的垃圾，更加衛生又安心。

以上是今天的 happy 播，期待下次再相見！