

健康低碳飲食的定義



低碳飲食是指什麼呢？在食物的生命週期中，從種植或牧養、運輸、製造、加工、販售、使用及廢棄階段，都會直接或間接消耗能源及排放二氧化碳，而「低碳飲食」即是選擇在地、當季及對於環境友善、碳足跡最少的食材，減少二氧化碳的排放量，以降低對環境的衝擊。

而家戶所產生的碳足跡有20%來自食物，其中農牧業產生之溫室氣體排放量佔全球排放量18%，因此「多吃蔬食少吃肉」，不單是為了個人健康，也已成爲最簡單的減碳救地球的方法。

碳足跡—泛指每個人、家庭或每家公司日常釋放的溫室氣體數量（以二氧化碳CO₂為單位），用以衡量人類活動對環境的影響。

據統計，國人每人每年平均肉類消費量約為79公斤，較建議量多出35公斤。另根據衛生署調查顯示，民眾蔬果攝取量不足；許多研究證據指出，蔬果攝取不足是慢性疾病的重要成因，故世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，均鼓勵民眾多吃新鮮蔬果。

低碳飲食的五大原則：「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多原味」、「少吃肉，多吃菜」、「在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》」



每天一餐改吃蔬食
體內體外做環保

➡ 減碳0.78kg

(以0.12kg/day肉類攝取計算)