



珍惜食物 不浪費

資料整理:廖巾儀營養師

英國機械工程師學會(IME)的一份名為「不要浪費，不要貪心。」的報告表示，全球每年平均白白浪費了超過 20 億噸的食物。然而全球每年仍有 230 萬的孩童，被迫死於飢餓。因此減少食物的浪費，將有助解決於全球食糧不足的危機。

根據以往經驗，通常農作物的栽種總量中，約 20%至 40%的蔬果，不能放到市面上被採買，原因僅是因為外表不好看，於是全球每年 40 億噸食物中約有 30~50%，就這樣浪費掉了。然而這些被浪費掉的食物，卻正好可以幫助解決人口益增與糧食不足的問題。

平均而言，一般消費者對於所採買來的食物，往往會有意無意中就浪費掉了 61%左右，所以也別忽略了適宜的食糧儲存與食物保鮮的重要性，以下是專家所建議的食物保存要訣：

- 1.聰明消費：事先規劃好每餐的內容，使用購物清單，避免衝動購買。
- 2.儘量購買當地的食物：當地生產的食品的新鮮度是更夠的，保鮮期也可以較長。
- 3.善用冰箱：冰箱可幫助保持農產品的新鮮度，並且延長剩菜可食用的時間。
4. 真空包裝：「真空包裝」是一個相當實用的存儲方式，保護食物免受氧化和空氣中的微生物的汙染，減緩其腐敗的速度。
5. 果汁機的好處：果汁機可幫忙處理外觀不佳的蔬果。
- 6.可點小份餐點：如果外食點餐時，發現自己其實根本吃不完一份時，或許可請店家幫你做個小份的餐點。
7. 食物殘渣類堆肥：堆肥的食物廢料，仍具其相當量的營養價值，不但可減少他們對生態所帶來的影響，它同時又有利於土壤、植物和整個生態環境。
- 8.自行供需所需食物：開發自己的菜園！就算是居住在公寓，也可以居民可以在小天井或陽台種植自家小量的蔬菜。

珍惜食物是愛護地球的表現，在提升物質生活的同時，如何維持節約的美德，也是我們必須努力的生活目標。

資料來源:<http://www.epochtimes.com/b5/14/7/22/n4206157.htm>

五權 營養大補帖 日期:114.0414-0418