

午餐秘書:楊志雄老師  
主編:廖巾儀營養師  
協辦單位:飪珍記有限公司

# 營養專刊

臺中市立五權國民中學 115 年 1 月號

## 低碳飲食

地球小公民~做伙來 響應低碳飲食您跟上了嗎?環境保護的議題!日常生活吃的、用的~你會怎麼從生活中去響應環保，小公民要認識環境保護議題，就從這邊開始吧!

源於 2003 年英國的能源白皮書開始就意識到島國資源的缺乏，八成能源要仰賴進口，加上氣候變遷，全球糧食危機已經是迫在眉睫，於是低碳經濟政策就應運而生。當全球食衣住行育樂朝向低污染、低耗能、低排放的低碳生活發展時，也是小島國的台灣，其實有 93% 的能源仰賴進口，糧食自給率只有 31.7%，這表示我們平常吃的東西只有 3 成是來自台灣這塊土地，其他的~都是進口的。因此發展低污染、低耗能、低排放的低碳生活，是住在台灣土地的人民，迫切的公共議題。讓我們一起來關心這個議題，了解**碳足跡**與**食物里程**，一起為我們的環境努力!!

## 計算...碳足跡

碳足跡(Carbon Food print) , 意思就是整個生命週期從產出到結束所會產生的碳排放量，可以是一項活動或是一件產品。舉例說一產品從原料、製造、運輸到廢棄，整個過程製造出的碳排放量，經計算後在產品上面標註有碳足跡的標章，就可以知道當你買這個產品時，對整個世界造成多少影響！

近幾年，碳足跡這個議題也是世界各國競逐的環保政策，尤其是一些歐洲國家更是認為這是一種道德態度，小至個人、大至企業與政府政策都正積極將碳足跡融入日常生活，除了利於環境保護、也是生活風格的一種展現喔!

台灣呢？其實早在 2009 年，環保署就有推動碳足跡計算政策並推廣輔導。即使我們是蕞爾小島，但也是地球公民的一員，所以下次買東西時也可以觀察一下週邊生活有碳足跡標章的產品喔！選擇對環境最有利的產品就是我們的購物清單！

## 食物里程

如同標題告訴我們，就是食物「[從哪裡來](#)」的觀念。日常生活中吃的食品，今天吃的米飯、馬鈴薯或玉米，明天吃的花椰菜、紅蘿蔔，前天吃的烏龍麵，晚上媽媽切蘋果和奇異果給我吃，跟媽媽到大賣場買菜...架上琳瑯滿目各類食材，這些~你有想過是從哪裡來的嗎？根據資料顯示，我們台灣的糧食有 7 成幾乎都是進口來，只有三成是自己土地種出來的，想想看！對於這件事你是無感還是有感？

食物是怎麼生產的很重要，而從哪裡來也一樣重要。經過長途運輸的食物，過程中會消耗許多化石燃料，也會產生許多污染。過去，爸媽或更早的阿公阿嬤年代，大多都是吃在地生產的食物，所以運送里程不遠；但是現在工業化的模式，集中特定地區種植，大型機具採收在配送至各地，製作成各種食品後運送至全球各地販售，食物里程已經從百哩變成千萬里了。甚而我們小小的台灣，有些你家旁邊農地種的食物可能會送到別處去生產，最後你在賣場買到時已經繞了百哩以上。喜歡精緻加工食物的習慣也造就了這樣的食物里程。所以高食物里程的食物過度耗能且可能有安全疑慮，我們買的時候就要深思了！

## 低碳好食在 ~四季、在地、原態

所以了解食物里程與碳足跡的意義後，就可以運用到日常生活中做為我們落實低碳生活飲食的重要參考指標！

如何挑選食物里程少的食物呢？如果以「百哩飲食 100 miles diet」的概念，吃的飲食來源要在一百英哩範圍內。那等於台灣人只要吃台灣土地種出來的食物之意。簡單嗎？若以目前的食物供應環境來看，真的不太容易！有機會跟媽媽到賣場或市場買菜時，您可以仔細看看，例如紅蘿蔔或馬鈴薯就可能同時有進口和本土產，而很多包裝產品細看成分來源會發現真的很難買到 100% 台灣製造。但是也不用太灰心，現在有很多農產品都有標示生產履歷，可以從中獲得產地資訊，幫助我們選擇食物里程較低的食物，加上好的飲食習慣，選擇當季、在地、新鮮天然的食材，原態食物原味烹調，少調味少精緻加工～這就是低碳飲食的實踐。然後買東西前多想想～

食物看里程，用品看足跡，選擇對環境友善的食品與用品，是我們身為地球公民共同的責任喔！