

低碳飲食，體內環保愛地球

你知道愛地球的行動，可以從吃開始嗎？

綠色和平組織指出，糧食生產的排碳量佔全球碳排的四分之一！因此「低碳飲食」從每日三餐就可以減碳愛地球，讓我們從生活做起！

根據英國牛津大學研究，大多植物性食物都是低碳飲食，碳排放量比動物性食物低 10 至 50 倍，魚類、家禽類及豬肉其次，牛肉及羊肉的碳排放更是排名第一！此外國民健康署調查，台灣成人每天攝取「3 蔬 2 果」比率只有 13.8%，顯示大多數人的蔬果量仍然攝取不足，很可能出現營養不良的狀況，因此多蔬果，並以蛋、奶、海鮮取代肉類，就可以減少碳排放！

所以我們以行動實踐減碳，不僅是愛地球，也是愛護自己的健康，可以依照下列方法選擇低碳食材，就可以大大減少飲食碳排放量！

- **低碳飲食首選：五穀、豆類、堅果、蔬菜、水果等。**

蔬果生長期愈短，碳排放愈低，例如容易成長的葉菜類，排碳量就低。綠色和平專家研究，若是一位台灣人一天不吃肉，就可以減少 2.4 公斤的碳排放，若是所有台灣人民一天不吃肉，就能減少 56,510 公噸二氧化碳！所以選擇少肉多蔬，減少碳排的效果肯定相當顯著。

- **中度碳排放食物：魚、蝦、貝類、蛋和奶類、家禽、豬肉等。**

肉類當中，以魚的碳排放最低，野生魚又比養殖魚的碳排放更低，家禽及豬肉由於不是反芻動物，因此是中度碳排放食物。

- **碳排放之王：牛肉。**

牛羊是反芻動物，養殖過程的排泄物會產生大量溫室氣體甲烷，而甲烷所造成的溫室效應可能是二氧化碳的 20-80 倍之多，加劇氣候變遷，更不用說養殖過程需要砍伐森林、汙染水源，嚴重破壞當地生態環境。光是製造肉品所產生的溫室效應，就占全球 14.5%，超過汽車、船、火車、以及飛機的總量！



資料來源：畢李明、徐欣榮

*資料來源：GREENPEACE 綠色和平組織網站、康健雜誌網站



*你的餐桌有多環保 可以用這個算一算 <https://visionproject.org.tw/story/6735>

<我的省思與實踐>

1. 進入上面的網站連結，算一算你最喜歡食物的排碳量有多少？對於這樣的排碳量，我覺得...

2. 低碳飲食好處是？請從對自己、對環境的影響分析說明。

3. 關於低碳飲食，我可以採取的行動是？
