

## 選當季，吃在地，健康又環保

食物也有碳足跡！「食物里程」指的是食物從產地到餐桌的距離，在全球供應鏈的現在，我們在台灣麥當勞吃的薯餅，全數都是美國進口，而美味的櫻桃，也可能是來自加拿大或紐西蘭，運輸的距離，就稱為食物里程。

「食物里程」是為了瞭解並計算食物運輸過程，所產生的碳排放量；在超市買一瓶牛奶，選擇台灣生產的就比選擇遠從紐西蘭進口的產品，排碳量低上很多；食物來源愈遠，就需要燃燒更多的化石燃料運送，就會產生愈多的二氧化碳。因此飲食選擇台灣產的在地農產品，就能大大降低排碳量，更不用說在運輸過程食物的營養流失及可能被汙染的問題。

此外，非當季農產品，種植時需要使用更多的肥料及農藥，可能會有殘留的情況，而農藥肥料的製造過程也會有碳排放；所以選擇當季生產的蔬果，除了更為健康外，也可以減少冷藏、保溫及額外用水產生的碳排放，因此想要吃的安心、健康又環保，就要選擇當季生產的食物。

- **當季生產**：選擇當季生產的農產品，使用較少農藥及肥料，減碳又健康。
- **在地生產**：選擇在地生產，可以大大減少食物里程，大幅減少排碳量。
- **選擇原型食物、減少精緻及加工**：以低碳考量，原型食物可減少加工過程中的排碳量，並且保留較多營養素及較少添加物，飲食更加健康。
- **更少包裝的食材**：購買較少包裝的食材，減少垃圾的產生，就是減少處理廢棄物的排碳量。
- **減少果皮廢棄**：食用水果時，連同果皮一起食用，果皮具有豐富的果膠及膳食纖維，只要於食用前清洗乾淨，一起食用更加健康，也能減少垃圾。
- **攜帶環保袋**：採購食材若能自備購物袋，將能減少許多塑膠袋的產生。
- **食材斟酌分量**：外食或採買食材時，斟酌吃得完的份量，減少廚餘的產生。
- **散步或騎自行車採買**：以散步或騎自行車採買食物，健康又能減少排碳量。

### <省思與實踐>

1.請問有哪些方法可以辨識你所吃的食物是否為高食物里程？

---

---

---

2.檢視自己經常吃的食物，有哪些是高食物里程？請列舉出來；有哪些是低食物里程？請列舉出來。

---

---

---

3.若要降低食物里程，我可以採取什麼行動？

---

---

