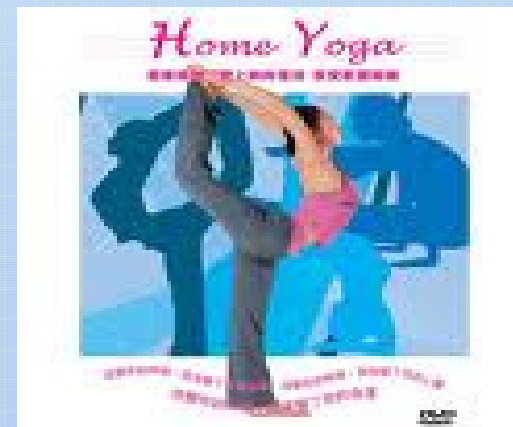


低碳健康從「食」做起

營養師：梁春枝



2012台灣水災.風災日益嚴重

■ 6月暴雨桃園火車站



地球暖化

- 氣候異常(乾旱.暴雨.雪災日趨嚴重)
- 海平面上升.陸地減少.農作物減產
- 動物絕種(北極熊)
- 影響人類生存條件



低碳飲食為地球降溫

- **18%**的溫室氣體來自農業
- 顯示食物系統對全球暖化影響大
- 從飲食行為來減少溫室氣體的排放



低碳飲食原則

- 食物種植. 畜養. 加工製造
 - 配銷. 販售
 - 食用. 廢棄
- 生產. 銷售. 消費過程產生的溫室氣體儘量減少.

低碳健康從食做起

- 當季好食材
- 在地食材佳
- 食物原態入菜
- 少油. 少鹽. 少糖
- 吃多少煮多少



當季.在地優先



- 避免農藥.肥料使用過度
- 減少儲藏所需能源
- 產地遠運輸碳排放高

桃園在地好食材

- 桃園米:各鄉鎮
- 吉園圃蔬菜:八德.蘆竹.大園
- 觀音:火龍果.西瓜
- 復興鄉:水蜜桃



食物原態

■ ○



■ X



低碳少加工

■ ○



■ X



蔬菜水果低碳又健康

- 蔬菜碳排放量最低
- 水果低碳低热量有利保健食材



多喝白開水

- 煮開水比買包裝水
低碳
- 包裝飲料排碳更高



烹調與低碳

- 省時省事省能源
- 少油.少鹽.少糖
多健康
- 吃多少煮多少