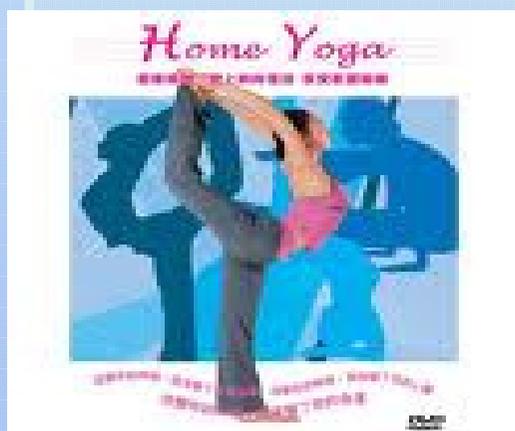


低碳健康從「食」做起

興國國小營養師梁春枝



2012台灣水災.風災日益嚴重

■ 6月暴雨桃園火車站



地球暖化

- 冰原融化.
- 海平面上升.陸地減少.農作物減產
- 動物絕種(北極熊)
- 氣候異常(乾旱.暴雨.雪災日趨嚴重)



低碳飲食為地球降溫

- 全球溫度較**100**年前上升攝氏**0.6**度
- 台灣溫度較**100**年前上升攝氏**0.95**度至**1.4**度
- 顯示台灣暖化腳步比全球快近**2**倍

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



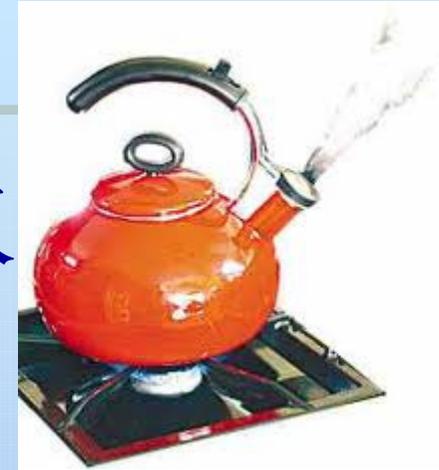
蔬菜水果低碳又健康

- 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

低碳食材比比看 1

■ 低：蔬菜、水果

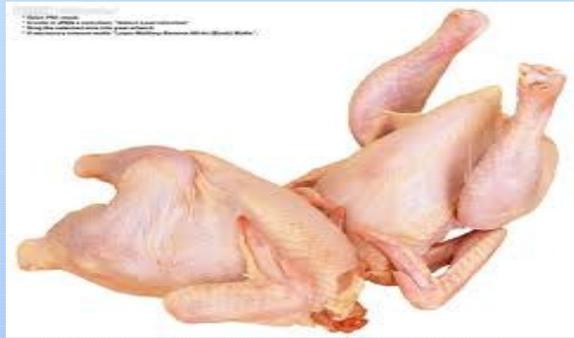


■ 高：肉類



低碳食材比比看 2

- 低：雞肉、魚類



- 高：豬羊牛肉



低碳食材比比看3

- 低：環保杯白開水



- 高：包裝水及飲料



低碳食材比比看4

- 低：原態食物



- 高：加工食物



低碳食材比比看 5

■ 低：炒肉絲



■ 高：炸雞塊



食材保存及運輸

- 檢視冷藏設備
- 減少包裝材料
- 縮短運輸距離

低碳販售及購買

- 購物時少使用交通工具
- 購買適當份量

低碳烹調

- 遵守節能原則
- 快炒低於烹煮。
- 少油少鹽少糖少加工



低碳食用原則

- 自備餐具
- 適量食用
- 避免保溫
- 適當份量
- 冰箱管理



豆魚肉蛋類碳排放比較

- 豆類(豆腐.豆干.豆漿)

碳排放遠低於三類

- 白肉(雞肉)及魚類比紅肉(豬羊牛肉)低

- 養殖海產(文蛤.牡蠣.虱目魚.吳郭魚)比深海魚類低碳

低碳食材選購

- 增加全穀根莖類食用量
- 以豆類及白肉取代紅肉
- 蔬菜量攝取增加



低碳食材選購

- 水果相對低碳
- 奶類適量攝取
- 少油少鹽少糖少加工
- 多喝白開水

