



多蔬少葷 有益健康助減碳

整理・壠新醫院事務課 楊秀華

人類對地球的過度開發，讓地球生了病，為了解救地球，若能於食衣住行中都力行減碳，救地球也能救自己。

台灣環境的改變，國人的飲食習慣已從吃得飽，轉變為吃得精，山珍海味已不是年節才有，其實平日飲食已相當豐富，建議大家掌握「多蔬食少吃肉」之飲食原則，多吃富含高纖維的蔬菜和水果，不但清爽可口，又可以均衡營養，有輕盈及健康身體。

近年來，氣候變遷所帶來之影響已成為全球人類不願意面對卻又無法逃避的課題，不僅影響動物和植物的生長，對人類生存也會造成很大的威脅。而解決全球暖化最直接的做法就是「節能減碳」，其中從飲食習慣的改變為最簡單的作法。根據聯合國跨政府氣候變遷小組（IPCC）資料，全球 18% 的二氧化碳是畜牧業所造成；另國外經驗顯示，從減少需求面，可降低供應面的污排放量 20% 至 40%。因此，落實全民參與節能減碳運動，應從改變自己做起，由日常生活習慣作到減碳行為，就可直接或間接降低二氧化碳排放量。

提醒大家，不要忘記力行節能減碳做環保，從日常準備做起，落實「產地生產、產地消費」的理念，多用當地當季食材，可減少食物在產製過程中發生溫室氣體，減緩食物在長程運送中的能源耗用，並養成在家裡「吃多少、煮多少」，上餐廳「吃多少、點多少」，多蔬少葷的原則，不但有益健康，避免浪費食物減少廚餘量，又可作好體內環保，同時減少二氧化碳之排放量，減緩地球暖化。

資料來源：行政院環境保護署溫減管理室網站

壠新凡事用心



對您無限關心

諮詢電話：(03)4923030
桃園縣平鎮市廣泰路 77 號

語音掛號專線：(03)492-9292
人工掛號專線：(03)493-1010