

您知道 ESG 減碳行動-何謂低碳飲食嗎？

前言

ESG 是近年來全球積極重視的議題，代表環境 (Environmental)、社會 (Social)、治理 (Governance)，ESG 代表的不只是企業對環境永續議題的關心，更說明企業對社會責任、企業治理以及環境保護...等的重視。然而針對環境保護部分，民生的食衣住行，對於環境影響很大，尤其是食的部分，根據聯合國糧農組織的報告顯示，畜牧業為溫室氣體排放的一大原兇，推算全球畜牧業每年產生 7.1 億噸等同二氧化碳的溫室氣體，占人為生產總量的 14.5%，因此低碳飲食對於環境保護的助力非常大，為了讓大家更加了解何謂「低碳飲食」，我們特地專訪此次臺大醫院醫療體系「減碳飲食金廚大賽」冠軍得主-營養室汪其玟營養師，來為大家說明何謂低碳飲食，以及省錢又環保的小撇步，分享給大家！

何謂低碳飲食？

大家可能常聽到低糖或是減糖飲食，但知道低碳飲食是什麼嗎？低碳飲食顧名思義就是低碳排放的飲食，食用低碳排放的蔬食、當季食材，不但新鮮營養，價格也相對便宜。交通運輸過程中會產生溫室氣體的排放量，所以選擇當地，如國產或在地食材，可以減少碳排量。國民健康署提供的「低碳飲食衛教宣導素材」（附檔）羅列各種食材碳排放量，一般來說，蔬菜、水果、穀類及豆類的溫室氣體排放量較少，對環境的影響也較小，民眾可以多選用這些食材。當然我們也要兼顧營養均衡，要有足夠的蛋白質的來源，碳排量比較：最低是豆製品和豆類等植物性蛋白質，可優先選擇。再來是魚、蛋、禽肉、乳品，次高是豬肉，最高則是牛、羊等反芻類動物性來源。

低碳飲食的好處

低碳飲食好處多多，現今全球矚目的議題-達到環境永續的保護，我們也可以透過低碳飲食盡一己之力。研究顯示，溫室

氣體的排放會對地球的氣溫產生影響，為了避免這些氣候變遷對人類生存的環境造成傷害，因此在源頭就選擇碳排放量比較低的食物，可以保護我們的地球；第二點就是對我們自己身體的影響，均衡飲食原則中，建議多攝取蔬菜，也與減少溫室氣體排放主旨相同，因為低碳排的蔬菜，含有較多的膳食纖維，可以幫助我們的消化順暢；同時減少攝取較高飽和脂肪酸的食物（也是高碳排的食物），例如豬肉、牛肉等，降低心血管疾病的發生風險，蛋白質來源建議多選擇較低碳排的豆製品、魚類，可以減少吃進不利健康的飽和脂肪，以免影響身體健康。另外，如果營養不均衡，可能會增加一些慢性病的疾病發生，例如三高-高血脂、高血糖或高血壓，因此在選擇低碳飲食的同時，增加蔬菜的攝取，就可以讓我們降低這些疾病的發生。

如何健康的實施低碳飲食？

如同前面所提到的從食材的選擇開始，優先選擇當季、在地的食物為主。選擇的時候要兼具各種營養素，建議多色多樣

的選擇，建議大家可以從五行-黑白紅綠黃的方向採買：(1)綠色：選擇深色的蔬菜，有較多的維生素、礦物質如鎂、鈣、鐵；(2)黑色：食物則包括黑芝麻、黑木耳、藻類等。蔬食的維生素 B12 沒有來自動物性的食物廣泛，但可以多攝取菇類或是藻類食材補充；(3)白色有菇類、瓜類、筍類等，(4)紅色：水果食材，如番茄、火龍果。蔬菜例如：彩椒，(5)黃色：可選擇黃甜椒以及香蕉等。

另外，當季、在地選擇為優先，可以避免一些因冷藏或是加工保存額外產生的一些能源的浪費與冷媒逸散而增加碳排放量，也可減少非必要的農藥噴灑。

低碳飲食—省錢又環保的小撇步

如何能做到低碳飲食救地球又能省錢呢？食材選擇可以選擇一些廢棄率較低的食材，並且讓整株食材全部被使用，包括根莖葉，例如：將香菜的葉子放入湯中做調味，留下來的梗（莖）可以切碎之後清炒爆香，當作其他料理的基底，會

有令人想不到的香味出現。另外在購買食材時，可以選擇一些簡單包裝或是少加工的食材，也可以達到減碳的目的。採購時，留意到我們每一次使用的份量也可以避免多餘的廚餘，或是評估實際的需要量，因為剩下來的食物需要冰存，會增加耗費的電力。

後記

為響應 ESG 減碳行動，降低醫院廚房碳排放量並推動健康飲食，臺大醫院營養室特舉辦全體系的「減碳飲食金廚大賽」，邀請總院及各分院廚師與營養師組隊，參與全體系的「減碳飲食金廚大賽」設計競賽，鼓勵廚師及營養師共同為醫院減碳永續盡一份力，營養室汪其玟營養師就是這次冠軍的得主，為了讓同仁也可以享用到這樣的低碳營養美食，營養室每周三會推出 400 卡營養蔬食員工餐，讓同仁顧健康又能为環保盡一份心力喔！



口述/資料提供：營養室營養師 汪其玟

採訪/撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園