減少碳排放 用食救地球

天文台表示，隨着氣候持續暖化，預計本港今年全年平均氣溫會較正常高；而對抗氣候暖化，節能減碳最爲重要。有見及此，大家有沒有聽過什麼是低碳飲食？低碳飲食不僅健康還能保護地球，但怎樣食才對呢？本文即分享低碳飲食的好處，以及選購食材的法則。讓一切從選擇低碳食材開始，實踐與環境共好的健康生活。

低碳飲食是什麼？

低碳飲食(low carbon emissions diet)，即慎選食品來源，減少購買和烹調食用到廢棄的溫室氣體排放(碳足跡)。根據研究，大部分動物性食用碳排放量較高的食材，盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、食物的碳排放量比植物性食物高10至50倍。簡單來說，低碳飲食就是以植物性食材為主的飲食選擇，用「食」減緩氣候變遷，鼓勵大家改變飲食習慣。因此，低碳飲食必須減少肉食、乳製品的消耗。富含蛋白質營養的食物如魚、禽肉、蛋和豆類的排碳量，相較之下都低很多。例如，生產1公斤羊肉所產生的二氧化碳等同物，比生產1公斤的豆腐，足足多了近20倍。在碳排放量上，蔬果、穀物、堅果和豆類對環境最為友善。

食材有哪幾類？

■全穀雜糧類，多選未精製：如加工程度較低的糙米、胚芽米等；搭配豆科類：如綠豆、花豆、紅豆、白鳳豆、鷹嘴豆等。

■油脂與堅果種子類，選原味：盡量選擇未經調味、少加工的堅果種子；每餐堅果種子一茶匙：補充不飽和脂肪酸與營養素，保護心血管。

■蔬菜類，當季優先：便宜、新鮮，又能減少保存時耗費的能源；在地優先：減少運輸過程的碳排放量。

■水果類，當季、在地優先：鮮甜好吃，又減少碳排放；選擇新鮮水果：原態、可連果皮一起吃，最能攝取到完整營養素。

■豆魚蛋肉類，優先選擇豆類及豆製品：黃豆的生長周期短，溫室氣體排放量遠低於家畜與家禽；購買常見的魚貝類，以及食物鏈中底層的花蛤、生蠔等。

■乳品類，選擇無加糖：如鮮乳、無調味保久乳與無加糖乳酪等，減少加工，更健康且低負擔。

有哪些好處？

■大幅減少死亡：根據《地球健康飲食指南》(EAT-Lancet)估計，若全世界能從不健康飲食轉向低碳健康飲食，每年可以防止高達1,100萬名成年人過早死亡。

■養活更多人：透過這種消費方式改變糧食的生產和供應，降低糧食損失和浪費，才可維護未來全球百億人口的糧食充足。

■減緩全球暖化：有助於減少大量溫室氣體排放，緩和全球暖化，防止進一步破壞大自然。

■有益心血管健康：以植物性食物為主的飲食，罹患心血管疾病及中風的風險明顯較低。

■避免代謝症候群：飲食過度精緻、成人每日攝取3蔬2果的達成比例不到15%，容易引發代謝症候群。

■促進腸道健康、防範大腸癌：多食全穀物、足量蔬果能提供豐富維生素、礦物質、膳食纖維和具有生物效應的植化素，幫助腸道健康、營養均衡，降低大腸癌機率。

■幫助減肥：蔬菜、水果、豆類、穀類等，不含膽固醇，脂肪含量及熱量也低於肉類，有助維持體重。

食材如何挑選？

■選擇當季食材；

■選擇國產、在地食材；

■選擇精簡商品包裝、避免加工食物；

■購買適當分量、避免食物浪費(聯合國稱，如果食物浪費是一個國家，它將是世界第3大排放國)；

■少開車購物；

■盡量減少製造垃圾。

要特別注意什麼？

■響應「植物性食物為主的飲食」；

■選擇國產、在地食材；

■選擇精簡商品包裝、避免加工食物；

■購買適當分量、避免食物浪費(聯合國稱，如果食物浪費是一個國家，它將是世界第3大排放國)；

■少開車購物；

■盡量減少製造垃圾。

明晚齊熄燈 地球一小時

【同場加映】

■鄭裕玲是世界自然基金會活動大使。

世界自然基金會香港分會(WWF)主辦、一年一度的「地球一小時」活動將於明日晚上8時半舉行，今年邀得「Do姐」鄭裕玲與洪嘉豪擔任活動大使，以「連繫地球一小時」為主題，透過宣傳短片帶領香港人暫別煩囂的都市生活一小時，WWF誠邀各界支持熄燈行動，關掉非必要的燈及電器一小時，改變個人生活習慣，支持可持續生活方式。另外，「地球一小時嘉年華」亦回歸，除了明晚的熄燈儀式外，WWF將於下午於西九文化區舉辦一系列精彩活動，包括工作坊、戶外健康活動、綠色市集、教育工作坊等，歡迎大家參與，一同反思人與自然之間的關係。