



多吃蔬食少吃肉 自備杯筷帕與袋

買：買當季、當地的食物；買少包裝或少人工加工的食物；買剛剛好吃的完的分量；就可以買的低碳又省錢

吃：營養均衡不挑食；吃飯只吃八分飽；多吃蔬菜水果、定量選擇肉類；少油、少糖、少鹽，才能吃得低碳又健康

我的餐盤

營養攝取6大類 健康活力 Every Day

每餐比例6口訣



依每日飲食指南建議：

乳品類達1.5~2杯、水果類達2~4份、蔬菜類至少達3~5份
全穀雜糧類1.5~4碗、豆魚蛋肉類3~8份、堅果種子類1份=3茶匙
多喝白開水達1500~2000cc(遠離含糖飲料)

【乳品類】
每天早晚
一杯奶
每天1.5~2杯
(每杯=240ml)



【水果類】
每餐水果
拳頭大
在地多樣化水果



【蔬菜類】
菜比水果
多一點
多選深色蔬菜
每餐至少吃半碗



【堅果種子類】堅果種子1茶匙



每餐吃1茶匙
(約大拇指第一節大小)
=杏仁果2粒=腰果2粒
=核桃仁1粒

【豆魚蛋肉類】
豆魚蛋肉1掌心
豆 > 魚 > 蛋 > 肉
每餐吃1掌心



【全穀雜糧類】
飯跟蔬菜一樣多
每餐多選未精製全穀雜糧



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局 ~ 關心您 ~

經費來自菸品健康福利捐 廣告

要低碳，先從食材選擇開始 選擇當地當季食材，減少碳排放量

要低碳，第一步就要先從食材選擇開始，選擇當地當季食材，減少碳排放量。

蔬菜當季與非當季的比較



蔬菜當地與非當地的比較



蔬菜與肉類的比較



- 生產一公斤蔬菜約會產生0.7公斤的二氧化碳，生產1公斤的肉，約會排放36.4公斤的二氧化碳，相差了約52倍的碳排放量。

白肉與紅肉的比較



- 以快炒的方式料理，紅肉(牛羊豬)約會產生6公斤的二氧化碳，而以快炒的方式料理白肉(魚雞)約會產生2.9公斤的二氧化碳，相差了約2倍的碳排放量。

魚類當地與遠洋的比較



- 食用地區性魚類約會產生1公斤的二氧化碳，而食用遠洋漁類約會產生10公斤的二氧化碳，相差了約10倍的碳排放量。

如何煮才減碳？

- 適當生食，以涼拌方式做菜，節省烹調能源。
- 先解凍再料理，會比直接丟下鍋煮，節省時間和瓦斯電力。
- 集中食物一起烹調，例如說水煮食物時，只煮一鍋滾水，將多種食材依序燙熟，省能源又減碳。
- 多種烹調法混用，例如將食材稍微汆燙到半熟，再下鍋用小火快炒一下。
- 聰明使用節能鍋具，例如電鍋或蒸爐，用下層內鍋煮飯，上層同時熱菜，省電又方便。
- 烹調時鍋子蓋上鍋蓋，有助於加速烹調，大幅減少使用能量。



- 使用瓦斯爐時，火不用開得太大，定期清理瓦斯爐積碳，都能節省能。
- 保持食物原味，少加工，只用適量調味料。
- 處理食材及烹調以減少食物浪費為原則。
- 採用悶燒鍋燉煮或利用電器烹煮開關切斷後的餘熱悶食物，也可省能源減碳。

還有其它促進減碳的方式...

出外用餐自備餐具，少用免洗餐具減少垃圾又安心。

吃多少，煮多少，吃飯八分飽，適當份量無剩菜，健康又環保。



食物如米飯等，應避免長時間保溫，等到餐前再微波加熱，可減少能源用量。

熱食應稍微放涼後再置入冰箱，且冰箱不應塞滿，以免影響冷氣循環。

減少裝飾菜，或使用可食用的裝飾菜。

生廚餘做堆肥，熟廚餘可養豬，如果分不清，全部做堆肥就對了。



分類回收容器。平均每減少垃圾1公斤，減少焚化排放約0.65公斤的二氧化碳。



健康低碳飲食的定義



低碳飲食是指什麼呢？在食物的生命週期中，從種植或牧養、運輸、製造、加工、販售、使用及廢棄階段，都會直接或間接消耗能源及排放二氧化碳，而「低碳飲食」即是選擇在地、當季及對於環境友善、碳足跡最少的食材，減少二氧化碳的排放量，以降低對環境的衝擊。

而家戶所產生的碳足跡有20%來自食物，其中農牧業產生之溫室氣體排放量佔全球排放量18%，因此「多吃蔬食少吃肉」，不單是為了個人健康，也已經成為最簡單的減碳救地球的方法。

碳足跡—泛指每個人、家庭或每家公司日常釋放的溫室氣體數量（以二氧化碳CO₂為單位），用以衡量人類活動對環境的影響。

據統計，國人每人每年平均肉類消費量約為79公斤，較建議量多出35公斤。另根據衛生署調查顯示，民眾蔬果攝取量不足；許多研究證據指出，蔬果攝取不足是慢性疾病的重要成因，故世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，均鼓勵民眾多吃新鮮蔬果。

低碳飲食的五大原則：「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多原味」、「少吃肉，多吃菜」、「在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》」



每天一餐改吃蔬食
體內體外做環保

➡ 減碳0.78kg

(以0.12kg/day肉類攝取計算)