

疼惜地球從三餐**吃**起 生態飲食成流行風潮



文／臨床營養科 營養師 林秀萍·主任 楊美都

地球暖化，氣候異常，已為地球與人類生存帶來明顯威脅。「暖化」議題在全球發燒，「食物里程」（food mile）也開始被環保人士關注，「食物里程」這個名詞是倫敦城市大學食物政策科教授Tim Lang創造的。他解釋「食物里程是以簡單易明的方法，指出食物由生產到消費者手上，所造成的潛在生態、社會及經濟後果。」亦即食物從產地送到嘴巴的距離，若里程數高，表示食物經過漫長的運送過程，距離愈遠，消耗能源愈多，排出更多的二氧化碳，也替地球增加更多的負擔。

最棒的美食饗宴，是品嚐到季節的滋味，這是一種在地的感動！不但讓自己吃到安全美味的食物，還能藉由「吃」來愛護地球，與生態和諧共存。「生態飲食」風潮正在世界各地流行，形成全新的美食視野，所謂「生態飲食」是謹慎選擇食物，追求衛生安全與鮮美健康兼顧的環境。保護生態在你我每日飲食就可以做到，但隨著現代飲食多樣化、精緻化，各國各地的美食可以在任何城鄉市郊出現，因此建立正確的日常飲食習慣，絕對不是口號。

品嚐季節的滋味

「生態飲食」首先要做到的是吃「新鮮」、「當季」的食物。因為新鮮乾淨的食物，大多數是在「天時」、「地利」之下生產出來的，如果不是符合季節生長的農作物，會因為天候與環境不合適，而施以較多的農藥及化學肥料，更甚者還使用生長荷爾蒙促其快速生長，不止食物本身不安全，也連帶破壞生態環境。在此介紹各時令的蔬果作物如下：

- 春季蔬果** 奇異果、胡蘿蔔、青椒、水蜜桃、香蕉、草莓、蓮霧、枇杷、李子、桃子、梅子等。
- 夏季蔬果** 番茄、苦瓜、黃瓜、甜瓜、木瓜、西瓜、哈密瓜、香瓜、芹菜、甘藍、大白菜、結球莴苣、蘆筍、櫻桃、鳳梨、葡萄、蓮霧、楊桃、芒果、百香果、火龍果等。
- 秋季蔬果** 檸檬、柚子、橘子、蘋果、葡萄柚、蔓越莓、藍莓、酪梨、柿子等。
- 冬季蔬果** 高麗菜、大白菜、菠菜、柳丁、金桔、柑橘、棗子等。
- 四季蔬果** 豆芽菜、番石榴、香蕉、鳳梨、楊桃、木瓜等。

追求在地的感動

基於「食物里程」的原理，為了減少食物運送的距離，最簡單的方法就是選購當地當季生產的食物。在台灣，市面上賣的其他國家所生產的食物，都是經過幾千幾萬公里運送來的，在漫長的運輸過程中，除了石油消耗與產生二氧化碳以外，食物的營養成分也隨著運送或儲藏的時間延長而逐漸流失，有些業者為了保持食物的外觀，進而會使用化學藥劑。如此一來，高里程的食物，不僅不環保，也不健康。

話說回來，母乳不僅是媽媽自產自銷，最新鮮的嬰兒食品，而且食物里程幾近於零，是從產地（母親乳房）到消費者（嬰兒）距離最短的食物，所以哺育母乳也有助於節能減碳，對抗全球暖化喔！

落實垃圾的減量

解決垃圾問題，應從減量出發，做到分類回收，最後才是垃圾處理。垃圾減量的兩個重要原則就是「適量不浪費」及「重複使用」，例如外出



用餐時，攜帶環保湯匙及筷子；將食物保存於冰箱，少用保鮮膜，多用有蓋的容器；上街自備購物袋，少用塑膠袋與紙袋分裝物品；選購商品，不買過度包裝的，並儘量選大容量包裝。從小處做起，即可減少垃圾量，避免環境污染及節省垃圾處理費用，資源也能循環再利用。

降低烹調的油量

烹調的食用油會沾污鍋碗瓢盆，以致餐後必須用清潔劑來清洗，然而清潔劑中含有大量磷酸鹽，磷酸鹽隨廢水進入河川湖泊後，會使藻類大量繁殖，當藻類死亡被細菌分解，將消耗水中大量的氧氣，使得其他水中生物無法生存，破壞自然生態平衡，缺氧的水還容易變臭。另一方面，不少清潔劑都含有會產生「壬基苯酚」，俗稱環境荷爾蒙的成分。洗碗精通常也會加入抗菌劑—三氯沙，有研究顯示三氯沙對水中生物有長期的不良影響，會造成男性不孕，排入河川更可能導致魚類雌雄同體。

藉由減少調味用油，例如麻油、奶油、沙拉醬、香油等的用量，以及避免裹粉油炸、油煎、製作油酥等烹調方法，改以清蒸、川燙、水煮、清燉、烤、滷、涼拌、微波等方式來取代之，不但可以減少油脂攝取，有利健康，碗盤鍋具不再那麼油膩，間接減少了清潔劑的使用量和環境污染。

減少肉類的消耗

全球的暖化現象，幾乎有一半是甲烷排放所造成。甲烷的來源，除了煤礦業和垃圾掩埋以外，最主要的是畜牧業，畜牧業用了地球30%的土地，1年可製造約1億噸的甲烷，不僅帶來生態危機，更造成全球糧食短缺與糧價高漲。畜牧業及人們的肉食習慣，已為地球帶來長遠的不良影響，聯合國糧農組織因而指出「畜牧業是造成嚴重環境危機三大主要元兇之一！」。

因此，環保團體提倡少吃肉、抗暖化，建議提高攝取植物性蛋白質的比例，例如每日至少攝取1份黃豆類。只要降低肉類攝取比例，就可以降低甲烷的生成量，減少暖化的因子。

做好廚餘的回收

國人日常生活產生的垃圾中，往往含有極高比例的「廚餘」，包括剩飯菜、菜葉、果皮、食物殘渣等，約占一般家庭垃圾量的2-3成。廚餘回收是人人隨手可做的簡單行動，也是保護自然生態環境必要的方法之一，況且廚餘如能有效再利用，相信也能變黃金。懇請大家一起推廣「綠色飲食—廚餘減量」，讓地球的明天更美好。

每一個人都有責任拯救地球，只要把「食物里程」時時融入生活中，從三餐食物開始節能減碳，創造新的飲食生活型態，如此一來，我們就可以擁有衛生安全與鮮美健康的飲食環境，也不會愧對地球了。🌍

