

少加工 選在地 減碳從飲食做起

整理／公關部 資料來源／國民健康署

飲食也能節能減碳救地球！國民健康署邀請大家共同對居住的環境更友善，從選擇當季在地食材做起，盡可能多樣化攝取原態食物，並達到天天五蔬果及適量採買食用不浪費，透過建立健康低碳飲食型態，愛護地球也守護自己和家人的健康。

以減少碳排放量，不但增進健康也環保。

依據國民健康署二〇一七年健康促進業務推動現況與成果調查 (TSS) 結果顯示，十八歲以上成人每日攝取「三蔬二果」比率僅達十三・八% (男性一〇・五%，女性十七%)，雖較二〇一六年略為上升 (二〇一六年比率達十二・九%；男性九・四%，女性十六・三%)，但國人蔬果仍普遍攝取不足，這也會導致營養不均衡。

每日三蔬二果 健康又環保

國民健康署呼籲民眾掌握「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」的三大低碳飲食選購原則，來增加當季、在地的蔬果攝取，

1 挑當季、多蔬果：建議民眾每天

應至少攝取三份蔬菜 (一份蔬菜煮熟後約半碗) 及二份水果 (一份為切塊水果約大半碗、一碗)，多選擇當季新鮮蔬果，例如我國初夏盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果。蔬果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加飽足感。而在產季收成的蔬菜和水果可以大幅減少農藥及肥料的使用量，同時也能避免冷藏、加工保存的機會。水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。

2 少加工、選在地：建議選擇新鮮

食材取代加工產品，直接食用原態的蔬菜及水果，避免蜜餞果乾等加工製品，不但能保留完整的營養，並減少

添加糖的攝取。另外，產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險，因此選在地食材有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

3 吃適量、選多樣：遵守「每日

飲食指南」之建議，依據個人身高體重及生活活動強度查出自己的熱量需求，均衡且適量攝取六大類食物，維持理想體重。六大類食物中，也宜有多樣化的選擇，像是橙紅色蔬果富含胡蘿蔔素及花青素，深綠、黃色蔬果則含維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣。藉由選擇多樣且攝取適量的蔬果，均衡攝取多元營養素。

