

「低碳年菜」健康又環保

楊梅天成醫院 楊珊瑚營養師

農曆過年即將到來，您是否已經想好如何烹調好各式各樣年菜？您可以試試近日最夯「低碳飲食」來準備健康又環保的年菜，透過「在地當季選新鮮、少肉多菜不過量、簡單烹調環保又健康」原則，不但可吃出均衡健康，也能減少二氧化碳愛地球。

「低碳飲食」定義：食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體，其原則為：

一、選擇當季、當地食材：

當季食材可減少農藥及肥料，非當季食材則需要用水、冷藏、保溫，會增加能源的使用量，因此選擇在地、當季的食材就是低碳飲食的基礎，不但可減少農藥肥料之使用量，避免冷藏、加工保存的機會，而產地距離愈遠，交通運輸所產生碳排放也愈高，長程運輸也提高食材被添加防腐劑的風險。

二、少肉多菜不過量、包裝簡單少加工：

環保局表示，肉類雖然是重要的蛋白質來源，但肉食生產過程需消耗大量環境資源（生產 1 公斤肉類等於耗損 7-15 公斤穀物作飼料），以牛肉為例，其碳足跡是蔬菜的 39 倍（表 1）；從健康的角度來說，肉類及海鮮類膽固醇含量都偏高，所以肉類攝取過多不但會累積膽固醇也會增加消化系統的負擔。因此年節飲食的把握多菜少肉、均衡不過量的原則，不單是為了個人健康，又能降低暖化，是雙贏的低碳行為；另外，吃多少、煮多少也可以避免廚餘的產生。

三、簡單烹調、環保又健康

使用瓦斯加熱並烹調時間越短，排碳量就越少，因此，環保局建議民眾盡量以蒸煮、悶燒或涼拌等低耗能方式烹調年菜，既能保存食材的原味又能減少排碳量，此外，散熱較慢的燜燒鍋及陶瓷鍋等節能鍋具，也可以降低用電與瓦斯的使用，減少二氧化碳的排放。此外油、鹽、糖等調味料均是加工品產品，少用一點，增進健康減少負擔。

如何選購低碳之食材呢？

低碳飲食觀念概念不偏重於某類食材，而建議應均衡攝取各類營養；以下針對食材選擇建議：

一、全穀根莖類：

穀類應作為低碳主食，避免一些精緻加工西點麵包及糕點。從低碳層面考量，在地穀類種植的排碳量相對較低，因此食用國產稻米品質優良、口感佳，建議選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米，可與白米混合食用。

二、豆魚肉蛋類：

低碳攝取由低而高排行為豆、白肉、蛋、魚、紅肉。 黃豆為蛋白質及各種營養素的優良來源，優先食用原態黃豆，其次再選擇加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等。而海鮮選擇方式為產量多、容易捕撈且有漁業產銷管理的養殖海鮮，如：鎖管、秋刀魚、牡蠣、虱目魚及吳郭魚等，以減少食用遠洋魚業補獲的大型魚類，如：深海魚類、幼魚及魚卵。

三、蔬菜類：

國人蔬菜攝取不足，蔬食健康最低碳，其選擇方式以當季在地蔬菜為優先。

四、水果類

每日五蔬果，營養價值高選擇在地自然熟成水果，避免購買提早上市，經化學催熟的水果。不挑美觀，不亦刻意挑選外觀。直接食用原態

水果，或連同果皮一起吃，可以攝取更多膳食纖維，也減少廢棄物的產生。

五、低脂奶類：

選擇國產鮮乳品質優良，食物里程低，其碳排放量相對較低，建議少選擇加工過程較複雜的調味乳、起司或奶粉。

六、油脂與堅果種子類

國人油脂攝取量偏高，為了達成低碳健康，建議少油炸、少油煎、炒菜減少用油。精製油因過程較為繁複，產生相對較高碳排放量。建議選擇部分未精緻的植物油，如：葵花油。而動物油的提煉過程需要藉由高溫且需耗用較多的能源，因此碳排量相對較植物油為高。

一年之計在於春，低碳健康飲食就從春節年菜圍爐開始落實，在準備年菜的過程中，只要我們多用一點心，就可同時兼顧營養均衡與減緩全球暖化。

附表 1：不同烹調方式的排碳量

烹調方式	瓦斯爐煮食 (1 小時)	以電鍋蒸煮 (1 小時)	以木炭燒烤 (1.2Kg)
排 碳 量 (Kg CO ₂ e)	0.216	0.4256	4.4
備註	：以不同烹調方式烹調 1 小時所消耗的能量加以換算		

附表 2：每 1 公斤食材所產生的碳足跡

食 材	牛 肉	豬 肉	雞 肉	鮪 魚	馬 鈴 薯	蔬 菜
碳 足 跡 (Kg CO ₂ e)	27	12.1	6.9	6.1	2.9	0.7