

財團法人天主教聖馬爾定醫院營養室

節能減碳活動經驗分享

陳幸慧營養師

飲食習慣的調整被視為降低碳足跡的重要步驟，根據英國的研究顯示，2001年時每戶因消費行為產生的碳足跡約為 20.7 噸，其中因飲食造成的碳足跡約為兩噸左右，此排放量相當於一年內小客車的使用所產生的碳足跡。而聯合國農糧組織的調查更顯示，畜牧業的溫室氣體排放量所佔比例達 18%，超過交通部門。而根據聯合國環境規劃署永續資源管理小組的報告指出，飲食是當前最應優先矯正的消费行為之一，其佔了全球碳足跡達 27% 左右。(UNEP, 2010)。

2008 年英國醫學期刊(British Medical Journal)報告中提出了應對氣候變化的飲食方案：1.選擇當地、新鮮、應季的食物。2.選擇天然少加工的食品，減少吃肉、乳製品。3.多吃粗糧、蔬果。4.不要浪費食物。本院營養師在實踐「低碳飲食」實際行動包括：

- 一、每個月 1 日和 15 日健康蔬食無肉日、推動天天 5 蔬果，並辦理低碳健康蔬食系列演講，讓員工瞭解蔬食與健康的關係，蔬食與環境的關係。
- 二、選用在地食材和供應商，縮短食物里程同時減少食品碳足跡直接或間接產生的二氧化碳排放量。
- 三、鼓勵使用環保餐具，99 年節省 410,000 份免洗餐具。
- 四、倡導廚餘減量，99-100 年（一~八月）平均減少 43%。
- 五、推行健康 100 動起來-目標減重 3000 公斤，截至 100 年七月共計減重 2556 公斤，達成率 85.2%。

解釋名詞：

1. 「碳足跡」即為於服務或產品的生命週期的過程中，直接或間接產生的二氧化碳排放量。以加工食品為例，需要考量其生命週期，包括種植或牧養、運輸、製造、加工、販售、使用及廢棄階段之碳排放量總合。
2. 食物里程(Food Miles)是指食物從生產地送到消費者手上或消費者的餐桌上需要的運輸距離。生命週期 (Life cycle assessment, LCA) 是計算碳足跡中最重要觀念，主要是對產品系統自原物料的取得到最終處置的生命週期中，投入和產出及潛在環境衝擊之彙整與評估。(ISO 14040, 2006)。
3. 「產品系統」，包括實體產品與服務系統，需考量資源使用、人體健康及生態影響等環境衝擊。