

環保愛地球

低碳飲食



國泰綜合醫院
Cathay General Hospital

國泰醫療財團法人

大綱

- 氣候變遷介紹
- 氣候變遷的危害
- 減緩氣候變遷的方法
- 低二氧化碳飲食原則

何謂氣候變遷？



氣候變遷定義

- 地球氣候長時間內的改變，是一種自然而且多變的現象。
- 影響氣候變遷的因素：
 1. 火山噴發
 2. 週期性的太陽活動等

資料來源：中央氣象局

但是目前影響氣候變遷甚鉅的因素則是
人類所排放能使氣溫上升的溫室氣體。

何謂溫室氣體？

自然溫室氣體包含：

水蒸氣 (H_2O)、二氧化碳 (CO_2)、臭氧 (O_3)、
甲烷 (CH_4)、氧化亞氮 (又稱笑氣, N_2O)

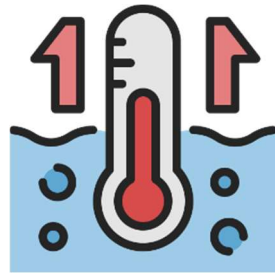
但在氣候變遷中影響最大者為**二氧化碳 (CO_2)**



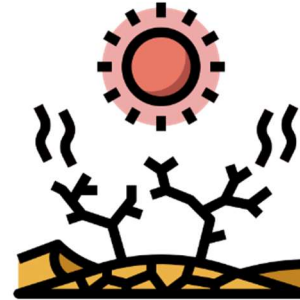
氣候變遷導致的災害



氣溫上升



海平面上升



乾旱



颱風



龍捲風



熱浪



洪水



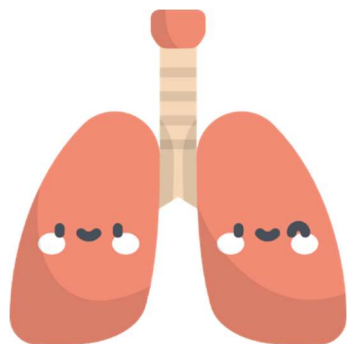
森林大火



氣候變遷對健康的影響



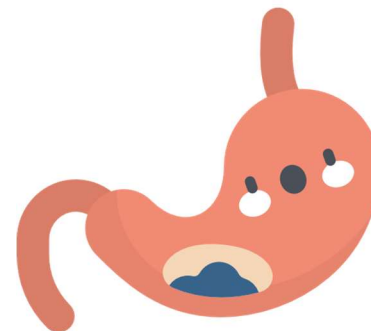
對健康的影響



呼吸道疾病
(氣喘、過敏)



心血管疾病



消化道疾病
(腸胃炎)



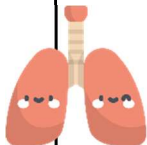
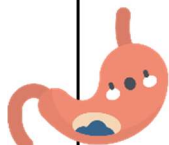
情緒影響



癌症
(皮膚癌)



健康導致相關疾病

健康問題	導致的相關疾病
 呼吸道	乾旱易導致塵土量增加，落塵會引發氣喘、過敏性鼻炎等呼吸道疾病發生。
 心血管	過冷或過熱會導致血管收縮，尤其極冷的氣候，血管收縮易觸發 心肌梗塞 發生。
 消化道	溫度上升，使生活環境易孳生細菌，若食物孳生細菌易導致 腸胃炎 發生。
 情緒	高溫狀態下，情緒較易 暴躁 ；反之，寒冷時易 沮喪 ，故極端氣候易影響情緒。
 癌症	暖化導致夏季變長，研究發現夏季診斷 皮膚癌 發生率較其他季節高。



改善氣候變遷



導致溫室氣體排放的因素

導致因素

改善方法

原物料

- 農耕時所用肥料所產生的氧化亞氮
- 畜牧業牛隻與豬隻所排放的氣體

- 使用銨態氮肥料施肥等
- 減少攝取畜肉，改攝取豆類製品

加工 製成

- 食材加工製備時所使用的設備燃料
- 機械設備使用時所消耗的電力

- 多攝取原型食物避免加工，可以減少機械燃料與電力消耗

販售端

- 食品運輸過程所使用的交通工具燃料
- 販售場所使用的冰箱或冷氣燃料

- 選擇當季與當地食材，可減少運輸冷凍或冷藏的使用

消費端

- 烹調的過程所使用的燃料
- 包裝等廢棄物燃燒時產生的氣體

- 使用快炒、蒸煮等簡易烹調方式
- 適量購買與避免過度包裝食物



減緩氣候變遷的方法-生活篇



使用共享交通工具



遠程可搭乘
大眾運輸工具



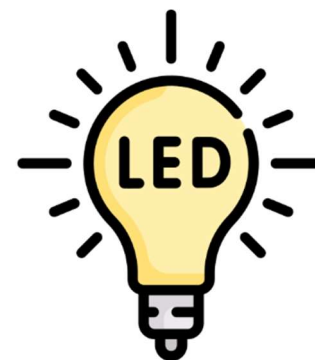
使用環保餐具



使用再生能源



選用節能家電



隨手關燈
(使用LED燈泡)



減少碳足跡

臺灣碳標籤圖示說明

圖片來源:工業技術研究院簡報



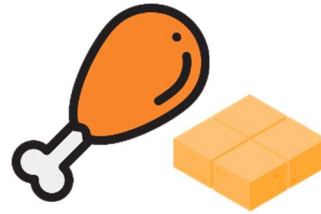
國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

減緩氣候變遷的方法-飲食篇



選用新鮮
當季在地食材



蛋白質選擇
豆製品或家禽類



使用環保餐具



避免浪費食物



避免過度烹煮
與減少電器使用



少吃加工食品



如何挑選『低碳』食物



每日飲食指南-六大類食物



資料來源：衛生福利部國民健康署

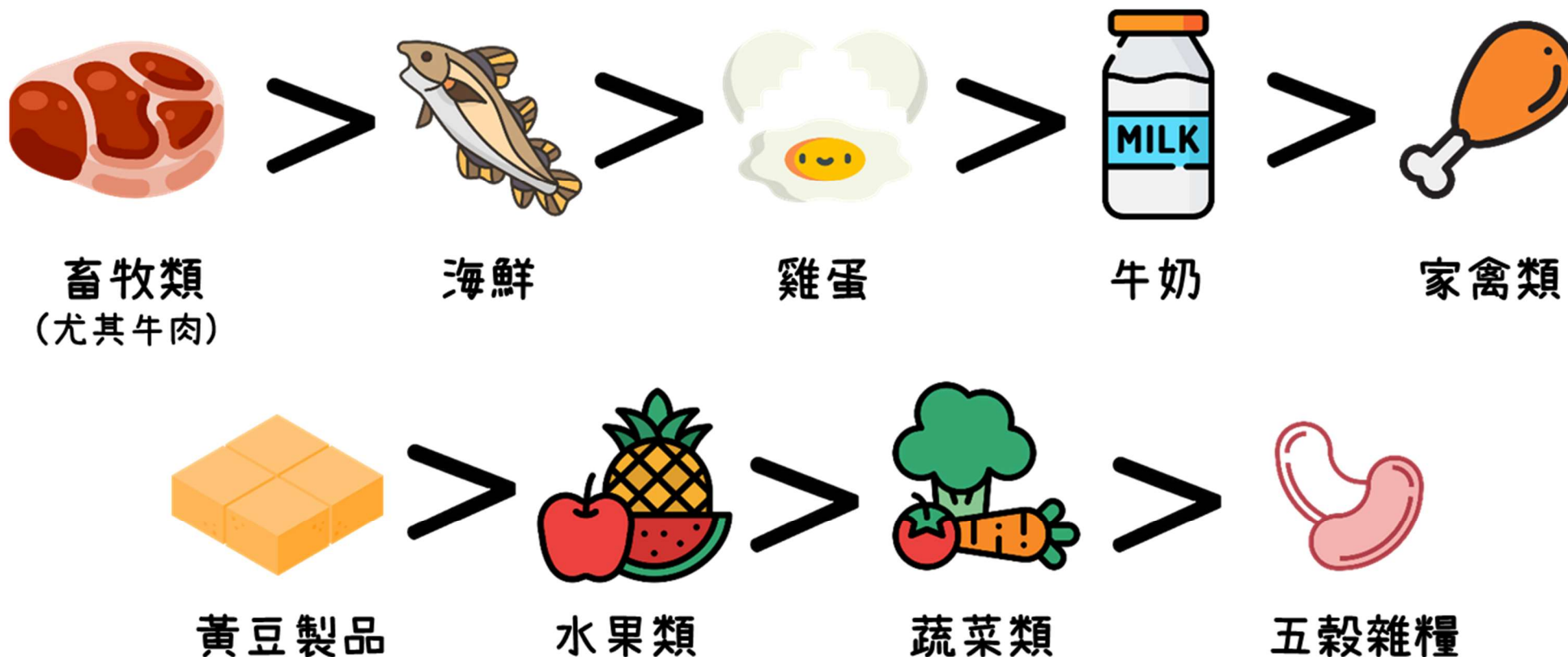


國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

食物中二氧化碳

◎ 食物中二氧化碳的排序（由大到小）



全穀雜糧類

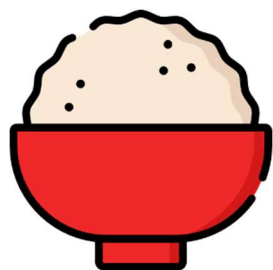
一份 70 大卡

醣類: 15g

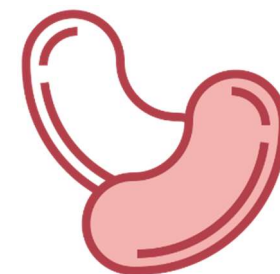
蛋白質: 2g

脂質: 0g

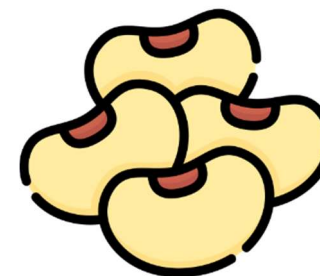
每份



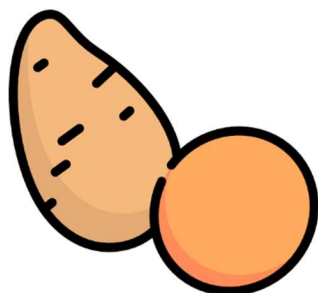
飯 1/4 碗



乾豆 1/2 碗



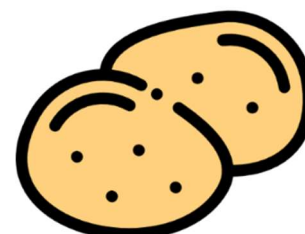
鷹嘴豆 1/2 碗



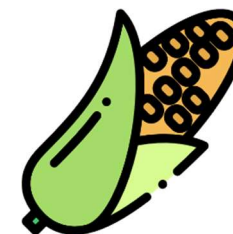
地瓜 1/2 碗



南瓜 1/2 碗



馬鈴薯 1/2 碗



玉米 6cm
(約食指長)



國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

豆魚蛋肉類-可多選用篇

每份

一份 55-75 大卡

醣類: 15g

蛋白質: 2g

脂質: 3-5g

黃豆(20g)、毛豆(50g)、黑豆(25g)

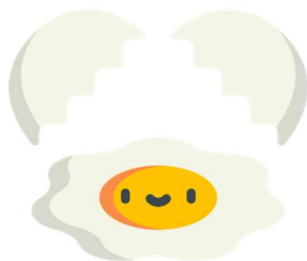
= 無糖豆漿 1杯 (190 mL)



= 傳統豆腐2格(80g)、小方豆干 1又1/4片(40g)



= 雞蛋1顆



豆魚蛋肉類-少吃篇

碳排放多



雞胸肉 (30g)

雞腿 (40g)

鴨肉 (30g)

碳排放多多



魚肉 (35-40g)

蝦仁 (50g)

避免遠洋魚類

碳排放多多多

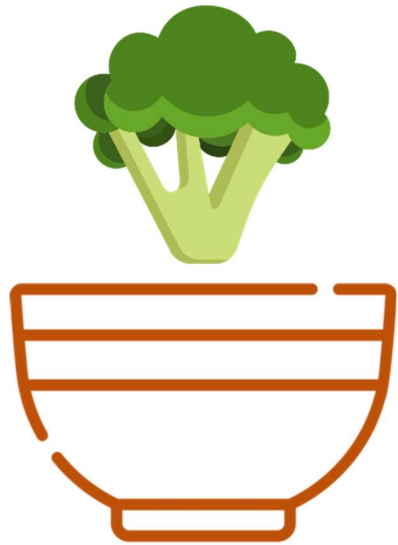


豬肉 (35g)

羊肉 (35g)

牛腱 (35g)





蔬菜類

生菜 100g

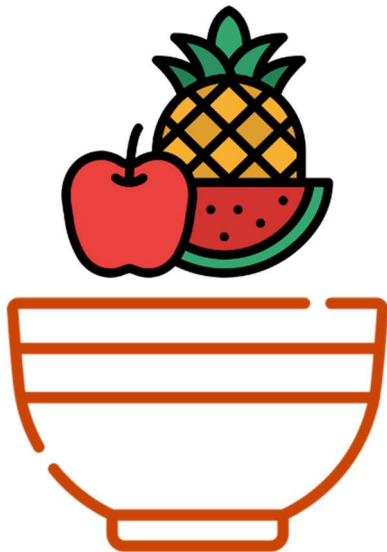
熟菜 1/2 碗 (1碟)

一份 25 大卡

醣類: 5g

蛋白質: 1g

脂質: 0g



水果類

水果 7 分滿為 1 份

一份 60 大卡

醣類: 15g

蛋白質: 0g

脂質: 0g



國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

乳品類

	熱量	醣類	蛋白質	脂質
脫脂	80	12	8	-
低脂	120	12	8	4
全脂	150	12	8	8

低一份 120 大卡
脂 醣 類: 12g
乳 蛋 白 質: 8g
品 脂 質: 4g



鮮奶 240ml



奶粉 3匙



無糖優格 100 ml

碳排放多(少選)



油脂與堅果種子類

一份 45 大卡

醣類: 0g

蛋白質: 0g

脂質: 5g



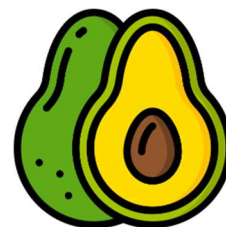
1/3 匙 = 沙拉油(植物油)、奶油(動物油)



1 匙 = 堅果種子類 (開心果、核桃、腰果)
= 杏仁粉、花生粉



2 匙 = 帶殼花生、酪梨



碳排放多(少選)



1/2 匙 = 沙拉醬、芝麻醬、沙茶醬



國泰綜合醫院

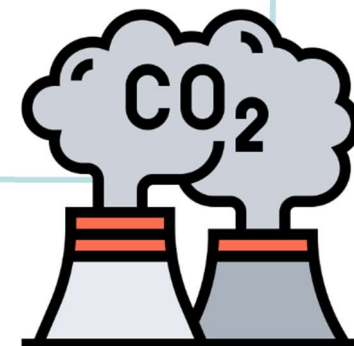
國泰醫療財團法人

低『碳』菜單範例



低『碳』菜單

1800大卡飲食（春夏版）



	早餐	午餐	晚餐	總計(份)
乳品類		1.5		1.5
全穀雜糧類	4	4	4	12
豆魚蛋肉類	2	2.5	2.5	7
蔬菜類	1	2	2	5
水果類	1		1	2
油脂與堅果種子類	2	1.5	1.5	5

餐次	早餐	午餐	晚餐
選用 食材	南瓜豆漿 無糖豆漿 190毫升 南瓜 110克	糙米飯 白米+糙米 各30克	十穀飯 十穀米 80克
	洋芋蛋沙拉 馬鈴薯 180克 水煮蛋 1顆 紅蘿蔔 20克 小黃瓜 30克 玉米筍 30克 洋蔥 20克 橄欖油 10克 (2茶匙)	甜椒雞丁 雞腿肉 80克 彩椒 30克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)	蒜頭蒸魚 鯛魚 60克 蒜頭 2克 青蔥 1克
	水果 香蕉 70克	三杯花枝 花枝 30克 豌豆莢 20克 洋蔥 5克 紅蘿蔔 5克 九層塔 1克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)	蕃茄炒豆腐 嫩豆腐 70克 大蕃茄 30克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)
		椒鹽烤杏鮑菇 杏鮑菇 80克	紅蔘炒扁蒲 扁蒲 70克 紅蘿蔔 20克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)
		蒜炒青江菜 青江菜 60克 蒜頭 1克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)	鮮菇炒小白菜 小白菜 80克 鮮香菇 10克 橄欖油 2.5克 (半茶匙)
		點心 低脂牛奶 360毫升	水果 葡萄 105克

活動報你知



- 活動名稱：環保愛地球－認識碳足跡
- 時間：2023年8月1日 11:00 -12:30
- 地點：本館B3 營養組
- 活動內容：

至現場完成小遊戲，
即可獲得『低碳蔬食沙拉』





Thank You