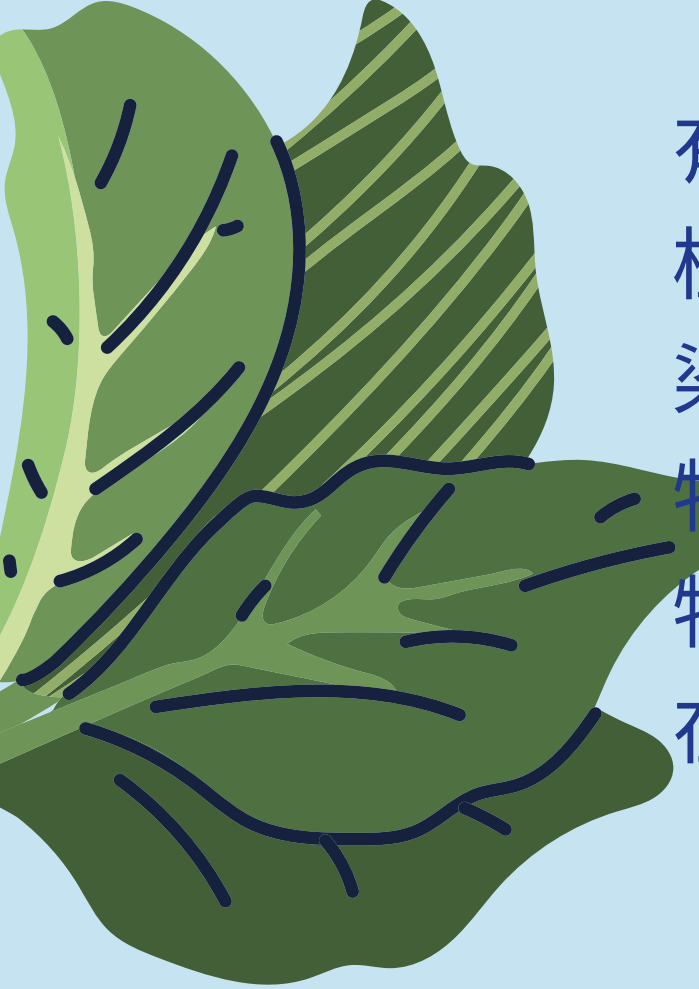


永續生產耕種，有助維護生態平衡。



隨疫情升溫，消費者開始關注營養與健康的關係。這也使永續生產逐漸受到重視，例如注意產品是否有機，或是包裝上是否有健康、永續生產標章。



有別於過去傳統農業，永續生產更著重保護耕地。農民種植時會減少行株距、殺蟲劑及除草劑的使用，從而降低污染的機會，進而減少燃料的使用與排放。另外，藉著由作物輪種及減少翻土次數，來大大降低能源消耗，也增加生物的多樣性。這樣能達到土地保育的效果之外，又讓市民在食用上更加安心。

以美國黃豆為例，目前全美國已有超過98%的農民採用永續生產的方式種植黃豆，依據美國黃豆永續確保規範（SSAP），豆農們於永續經營下，能源使用減少了35%，溫室氣體排放也降低了38%！

除此之外，美國黃豆不只環保，更具多元營養價值可讓消費者取得獨特的優勢。廣泛的全球研究顯示，美國黃豆確實比其他的黃豆來源具有優質的蛋白質或胺基酸，而且養分更加均勻。



不過黃豆本來就含有豐富的蛋白質。每100克即提供35克的蛋白質，與其他植物性食材相比，黃豆含有九種必需胺基酸，消化吸收率也高，可作為素食者優質的蛋白質來源，也可幫助肌肉生長。所以任何地區種植的黃豆也適合大小朋友及運動健身者食用。

