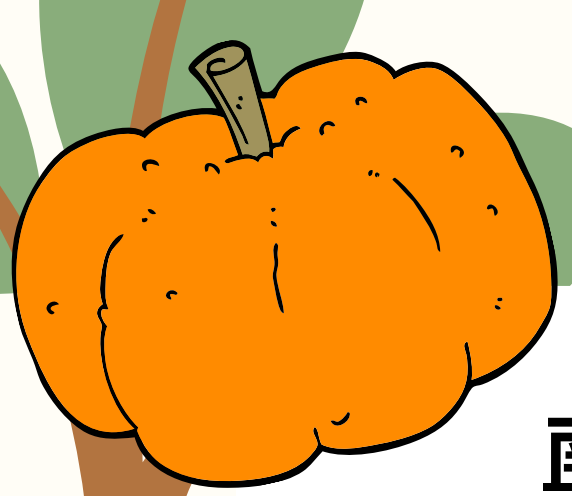


「食物里程」與環保

根據聯合國糧食及農業組織指出，每年畜牧業所排放的溫室氣體佔總排放量18%，對地球溫室效應的有一定程度的影響。我們除了可以進行「低碳飲食」，減少吃肉，多吃蔬菜，以減低牲畜產生大量甲烷和二氧化氮之外，減少食品運輸所耗費的能源也對環境有一定的幫助。

「食物里程」越低，對環境的影響會比較小。「食物里程」是指食物從原產地運送到我們口中的距離。食物從生產地運送到我們口中的距離越低，過程中所消耗的能源或排放的溫室氣體就越少，越能降低暖化對環境的衝擊。因此，我建議大家多選購新鮮的本土食材，除了新鮮和少污染，更可活絡本地經濟，拉近了城市與農場的關係。以下介紹一些時令蔬菜作給大家作為參考：

夏季時令蔬菜

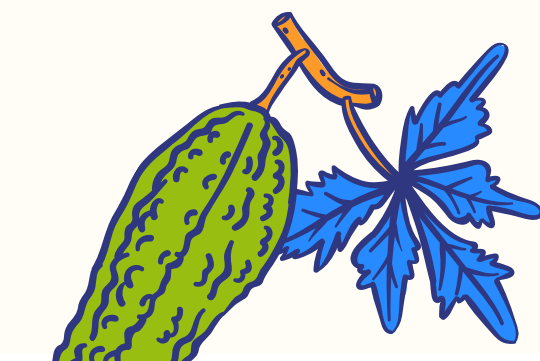


南瓜

含維他命A、纖維素及多種礦物質，有助能增強免疫系統及預防便秘。

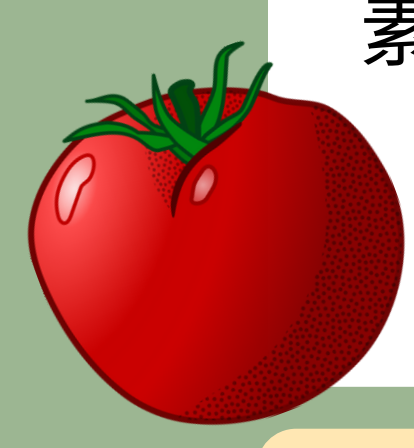
茄子

含有花青素，預防炎症。鮮豔的紫色外表，更擁有強大的抗氧化性質，能預防認知退化。



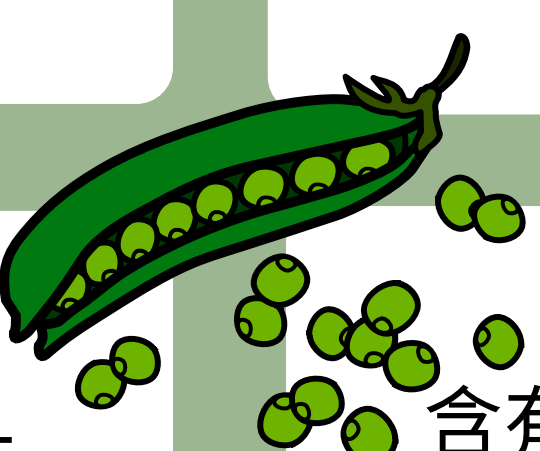
苦瓜

含維他命B和維他命C，有助保護細胞免於受活性氧傷害。



番茄

含豐富的茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素C，有助預防發炎。



四季豆

含有鉀質，有助維持體內電解質平衡，使鈉代謝出體內，幫助神經及細胞正常運作。



青椒

含有十分豐富的維他命C，能夠增強抵抗力，清除對人體有害的自由基。

雖然鼓勵大家多菜少肉，但高碳的紅肉含有一些人體重要的營養素，能為發育中的兒童提供營養。紅肉如牛、豬、羊含有豐富的蛋白質及鐵質，對於生長發育、身體修復非常有幫助。另外，可以選擇貝殼類海產、堅果、乾豆和深綠色蔬菜，以補充足夠的鐵質。