

「低碳」救地球 你我都可以

「低碳」中的「碳」是指「二氧化碳」，而過量的二氧化碳排放會導致地球因溫室效應而暖化。「低碳飲食」就是希望透過改變日常的飲食習慣，盡量減少碳排放量，從而緩和全球暖化。根據環境保護處的分析，飼養動物的過程中，會消耗大量植物糧食、清水、能源和土地等，亦同時製造污染物，最終損害環境。所以，建議多進食含高纖維素的食物，不但能減少對地球的傷害，也能維持個人健康。除了實行多菜少肉，大家也可以參考以下一些「低碳」小貼士。



選取本地或鄰近地區的食材

由外地入口的食材需經飛機運送，途中會排放大量二氧化碳，破壞環境。選取本地食材可以減少因為長途運輸所造成的能源消耗和環境污染。



多選擇新鮮食物

生產包裝食物時，往往需要消耗大量電力，加上包裝袋使用後會變成垃圾。而處理這些廢物時會排放大量溫室氣體，因此，應該減少製造這類垃圾，來降低對環境造成的破壞。



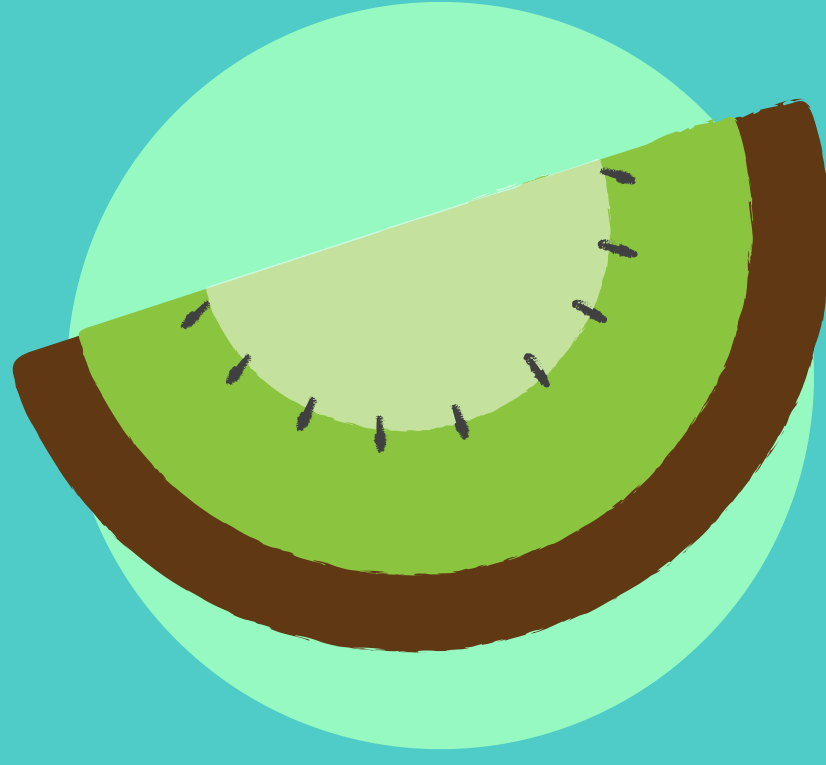
多使用明火煮食

少用焗爐。建議以蒸、灼和少油快炒等高效節能又低脂肪的烹調方法，以減少能源消耗。



選擇食用有機食物

有機食品的種植和加工方式能減少使用化學農藥和化肥，有益人體健康同時愛護地球。



多吃蔬菜水果

蔬菜除了對健康有好處外，在生產過程中，蔬菜比較肉類需要較少水、穀物和飼料。



減少廚餘

外出食飯時，避免過度點菜。若果吃不完，不妨帶走食剩的餸菜，留待下一餐食用，既減少廚餘，又可節省金錢。