

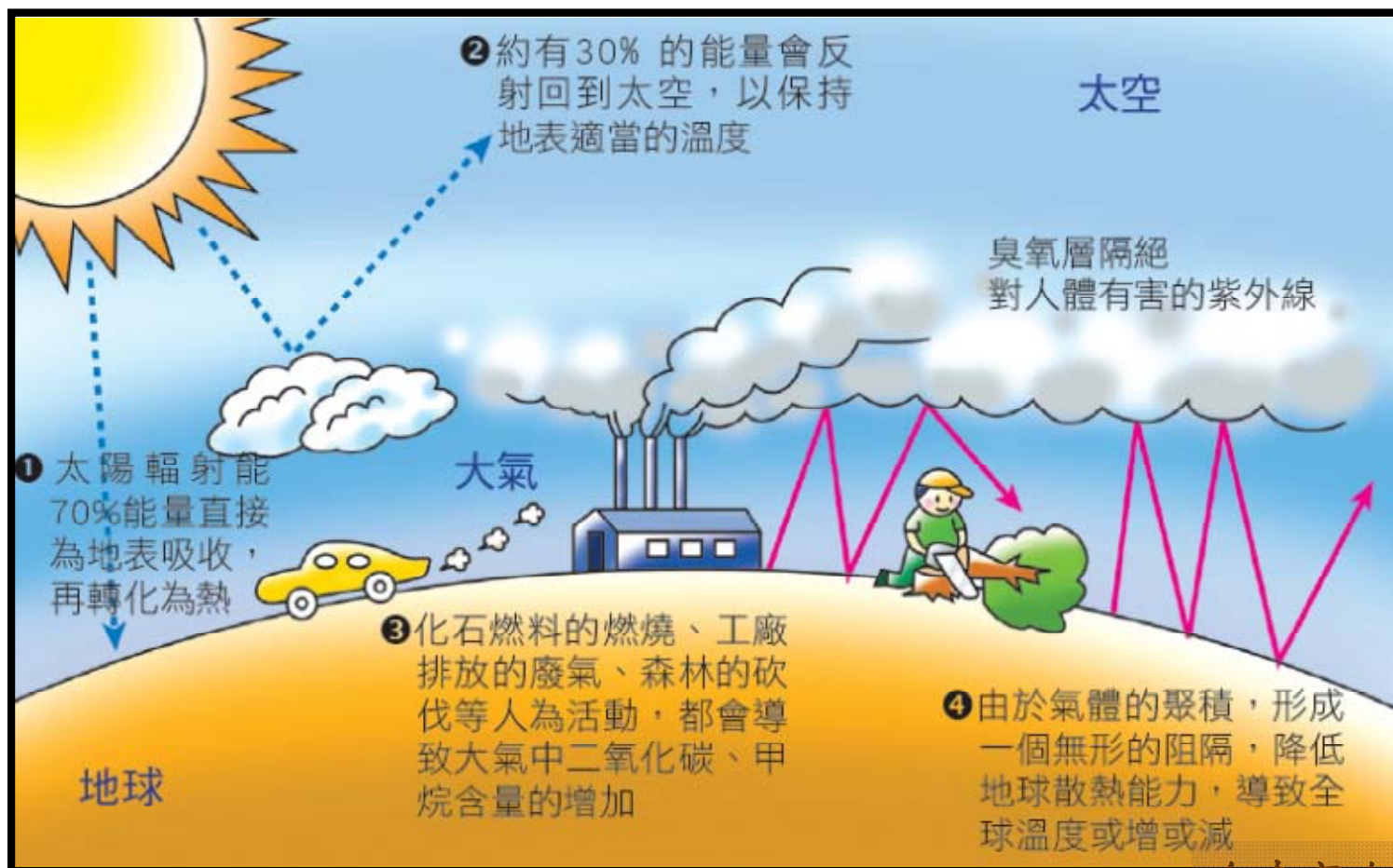
多蔬低卡、低碳健康吃



台南市政府衛生局

為什麼要低碳

溫室效應是二氧化碳（其他溫室氣體）排放所造成的，會造成地球的溫度上升，氣候異常（颱風、水患、季節變化差異）。



何謂低碳生活

低碳生活推動措施

低碳生活

推動綠住宅計畫

低碳教育與宣導推廣

低碳觀光

低碳綠領培訓

1人1日1kg減碳生活

The graphic features a header with two cartoon characters and the title "1人1日1kg減碳生活". Below is a navigation bar with a leaf icon and the same title. The main content area is divided into four sections: "早" (Morning), "中" (Midday), "晚" (Evening), and "憩" (Rest). The "早" section is highlighted with a green background and contains the text "多吃蔬食少吃肉" (Eat more vegetables, eat less meat) and "每天至少一餐不吃肉，體內體外做環保。" (At least one meal without meat every day, environmental protection inside and outside the body). To the right of this text is an illustration of two mushrooms and a cloud containing the text "CO₂ -780g". Navigation arrows labeled "BACK" and "NEXT" are present. At the bottom, there is a footer with the text "指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司" and a URL "http://ecolife.epa.gov.tw/".

1人1日1kg減碳生活

1人 1日 1kg
減碳生活實施中

早 多吃蔬食少吃肉
每天至少一餐不吃肉，
體內體外做環保。

CO₂ -780g

BACK NEXT

早 中 晚 憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

1人1日1kg減碳生活

不分年齡層皆適合
節能減碳愛台灣

你今天走了幾步?

環保署



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

1人 1日 1kg
減碳生活實施中

早

鐵馬步行兼保健

500公尺短程距離，不騎機車騎鐵馬。



CO₂

-32g

NEXT

BACK

早

中

晚

憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

台南市政府衛生局

1人1日1kg減碳生活





1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

1人 1日 1kg
減碳生活實施中

早 綠色採購看標章

選用環保標章的洗衣機，省能又省水。



CO₂
-19g

BACK NEXT

早 中 晚 憩



指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

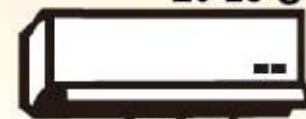


1人 1日 1kg
減碳生活實施中

中

冷氣控溫不外洩
少開冷氣1小時。

26-28°C



CO₂
-637g



BACK



NEXT

早



中

晚

憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

台南市政府衛生局

1人1日1kg減碳生活



The interface features a header with two cartoon characters and the title "1人1日1kg減碳生活". Below this is a green leaf icon and the text "1人1日1kg減碳生活". The main content area has a pink background and includes a "中" (Middle) button, a text box about choosing electric cars, a car icon with a battery, and a cloud icon showing "CO₂ -1285g". Navigation arrows labeled "BACK" and "NEXT" are present. At the bottom, there is a timeline with four stages: "早" (Early), "中" (Middle), "晚" (Late), and "憩" (Rest), each with a corresponding plant icon. The background of the timeline shows a city skyline and a sun. At the very bottom, there is a green bar with the text "指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司" and a URL "http://ecolife.epa.gov.tw/".

1人1日1kg減碳生活

1人1日1kg減碳生活實施中

中

選車用車助減碳
同樣行駛10公里，選用油電車比汽油車。

CO₂ -1285g

BACK NEXT

早 中 晚 憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

買東西記得自備購物袋喔。



1人 1日 1kg
減碳生活實施中

中

自備杯筷帕與袋

自備環保餐具與購物袋。



CO₂
-1g



BACK



NEXT

早

中

晚

憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

台南市政府衛生局

1人1日1kg減碳生活



1人 1日 1kg
減碳生活實施中

晚 每週一天不開車
上下班來回10公里，每1公升汽油行駛10公里，一週一天不開車。

CO₂ -2360g

BACK NEXT

早 中 晚 憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活



1人 1日 1kg
減碳生活實施中

晚

惜用資源顧地球

每天回收一份報紙。



CO₂

-61g



BACK



NEXT

早

中

晚

憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

台南市政府衛生局

1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

1人1日1kg減碳生活

1人 1日 1kg
減碳生活實施中

晚 隨手關燈拔插頭
隨手關螢幕、主機，別讓電腦一直保持待機狀態。

BACK NEXT

CO₂ -59g

早 中 晚 憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活



1人1日1kg減碳生活

你看清楚了嗎?



1人 1日 1kg
減碳生活實施中

憩

節能省水更省錢

每天使用8小時，改用省電燈泡，
以11W省電燈泡取代60W鎢絲燈泡。



CO₂
-249g

NEXT



BACK



早

中

晚

憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

<http://ecolife.epa.gov.tw/>

台南市政府衛生局



何謂低碳飲食

改變就從聰明選擇開始

- 日常生活要低碳，也要兼顧營養！
- 怎麼選食材？怎麼烹調？怎麼吃？
- 如何吃得更營養、更健康，同時還能保護地球？
- 改變就從聰明選擇開始！
- 健康從「食」做起！全方位守護健康、愛護地球。

緣起

- 聯合國研究估計，約18%的溫室氣體來自與農牧業相關的排放。
- 這顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響，而聯合國也開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體排放。
- 主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳多蔬低卡飲食的生活態度，不但可以兼具營養、健康，同時還能保護地球。

如何降低飲食的碳排

肉類名稱	排碳量(g)/100g	熱量(kcal)/100g	主食類名稱	排碳量(g)/100g	熱量(kcal)/100g
蒜味香腸	309.8	380	馬鈴薯泥	53.7	178
熱狗	314.2	245	烤馬鈴薯	98.6	73
雞肉	316.5	100	米類	95.9	140
烤雞排	352.9	214	麵包類	116.2	280
炸雞	354.6	600	紅豆飯	113.5	132
火雞肉	539.4	116	通心麵	158.4	368
豬肉	662.6	341			
烤豬腳	1310.3	225			
烤羊排	1789.9	190			
烤牛大腿肉	4207.3	425			
烤牛排	4217.8	425			
烤牛肋排	4257.4	425			
烤牛腰肉	6724.1	500			

海鮮名稱	排碳量(g)/100g	熱量(kcal)/100g
養殖貝類	36.1	77
地區性魚類	104.7	176
水煮蝦	683.8	98
遠洋魚類	1034.0	240
烤蝦	1048.1	90

奶、豆類製品名稱	排碳量(g)/100g	熱量(kcal)/100g
堅果類	17.6	667
豆類	21.1	385
扁豆	44.0	108
毛豆	56.3	126
堅果醬	116.2	633
優格	130.2	73
豆腐	963.6	56
魚豆腐	976.8	153
炸豆腐	981.2	140
起司	1003.2	320
太陽蛋(一份)	295.7	120
散蛋(一份)	444.4	120
水煮蛋(一份)	581.7	75

白肉(魚、豬)

紅肉(牛、羊)

碳排放量
相差近5倍

碳排放量
相差近10倍

在地

遠洋

如何降低飲食的碳排

沙拉名稱	排碳量(g)/每份	熱量(kcal)/每份
田園沙拉	401	25
凱薩沙拉	558	70
起司雞肉沙拉	591	165
雞肉凱薩沙拉	863	133

甜點名稱	排碳量(g)/每份	熱量(kcal)/每份
巧克力餅乾	153	480
蛋糕	155	194
餅乾含糖	177	550
巧克力片	277	481

飲料、酒類	排碳量(g)/每份	熱量(kcal)/每份
瓶裝水	125	0
紅酒	167	83
汽水	168	147
黑咖啡	284	5
加糖黑咖啡	289	65
牛奶	296	180
加奶精黑咖啡	299	50
3合一咖啡	304	150
啤酒	328	95
拿鐵咖啡	380	120
季節水果奶昔(100cc)	381	345
熱帶水果奶昔(100cc)	540	380

蔬果名稱	排碳量(g)/100g	熱量(kcal)/100g
季節生蔬菜	70.4	16
季節蔬菜類(清蒸)	73.0	30
季節水果類	73.9	34
烤過的季節蔬菜	83.6	25
熱帶水果類	334.4	141
溫室生蔬菜	661.8	25
溫室蔬菜類(清蒸)	664.4	24
烤過的溫室蔬菜	675.0	25

當季 VS. 溫室

碳排放量相差9倍

湯類名稱	排碳量(g)/每份	熱量(kcal)/每份
扁豆湯	54	30
蔬菜濃湯	189	70
雞肉湯麵	253	210

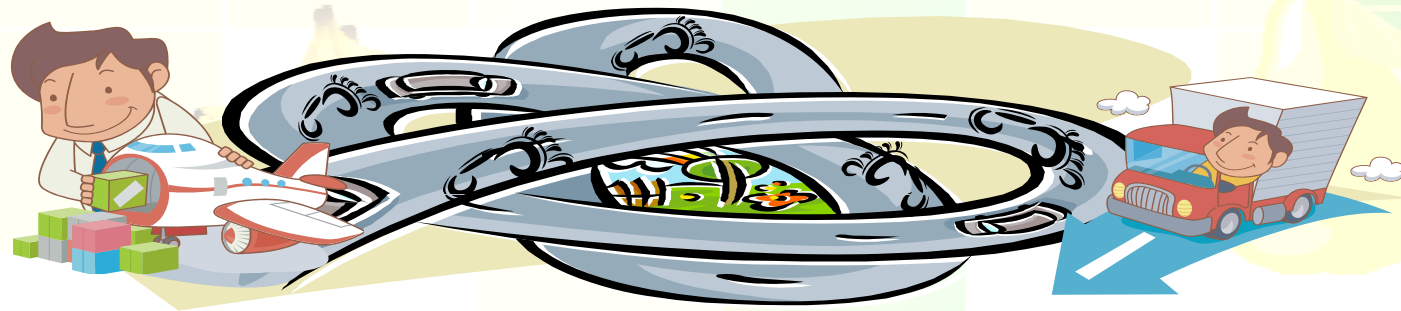
選擇正確食材與烹調方式
才是致勝的關鍵

台南市政府衛生局

如何降低飲食的碳排



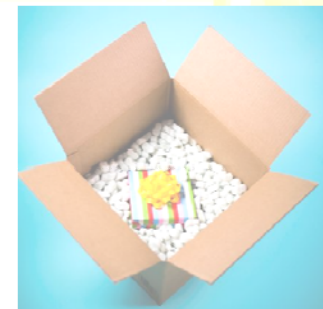
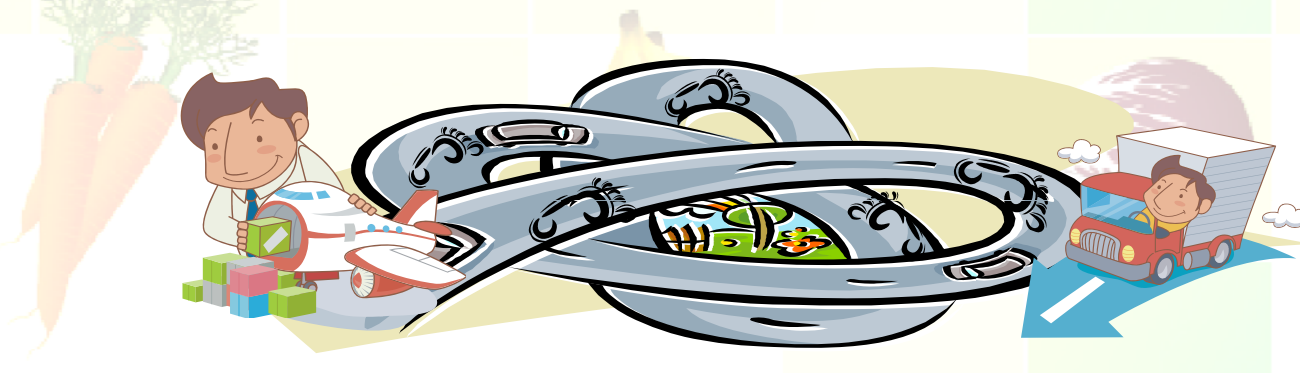
- 來自美國的生菜、日本的蜜柑、澳洲的牛肉、法國的起司，這些運送的交通工具碳排知多少？
- 每加工及運送10公升的柳橙汁就會消耗1公升的柴油。
- 由紐西蘭每運送1公斤蘋果到英國，會產生1,000公克碳排；如果是英國自產的蘋果，碳排為50公克，相差20倍。



如何降低飲食的碳排



- 愈是遠道而來的食物，營養流失率愈高，研究顯示，菠菜若以低溫10度儲存，隔天維生素C含量只有剛採收時的9成，5天後剩7成。
- 美國的蘋果旅行了10,000公里來到台灣，德國的有機果汁則旅行了9,200公里，它們的價格未能反映真正的環境代價。
- 為長途運輸的保鮮與維持賣相，蔬果必須有更多包裝，製造更多垃圾，與環保「減廢」理念背道而馳。



如何降低飲食的碳排

1公斤牛肉	消耗9公斤穀物
1公斤豬肉	消耗3公斤糧食
1公斤雞肉	消耗2公斤糧食
肉食者一年飲食	產生1,500公斤碳排

增加蔬食減少肉食，
選用在地當季食材，
減碳成效立見



飲食行為	減碳成果
一天一餐蔬食	1.4公斤/人-天
蔬食者一年	430公斤/人
選用當地食材	69公斤/人-年
少喝瓶裝水	0.1公斤/瓶

如何降低飲食的碳排

減碳同時享受健康！

動/植物性食品-每500cal營養比較表

營養物	等量蕃茄、菠菜、馬鈴薯	等量牛、豬、雞肉
膽固醇	-	137
脂肪	4	36
蛋白質	33	34
B胡蘿蔔素	29,919	17
膳食纖維	31	-
維他命C	293	4
葉酸	1,168	19
維他命E	11	0.5
鐵	20	2
鈣	545	252

勝

敗

敗

易造成心
血管疾病

導致：
1. 巨球型貧血
2. 生長遲緩

1. 降低癌症罹患率
2. 減少膽固醇吸收
3. 減低血管硬化
4. 預防便秘

★提高蔬食比例可降低疾病產生★

如何降低飲食的碳排

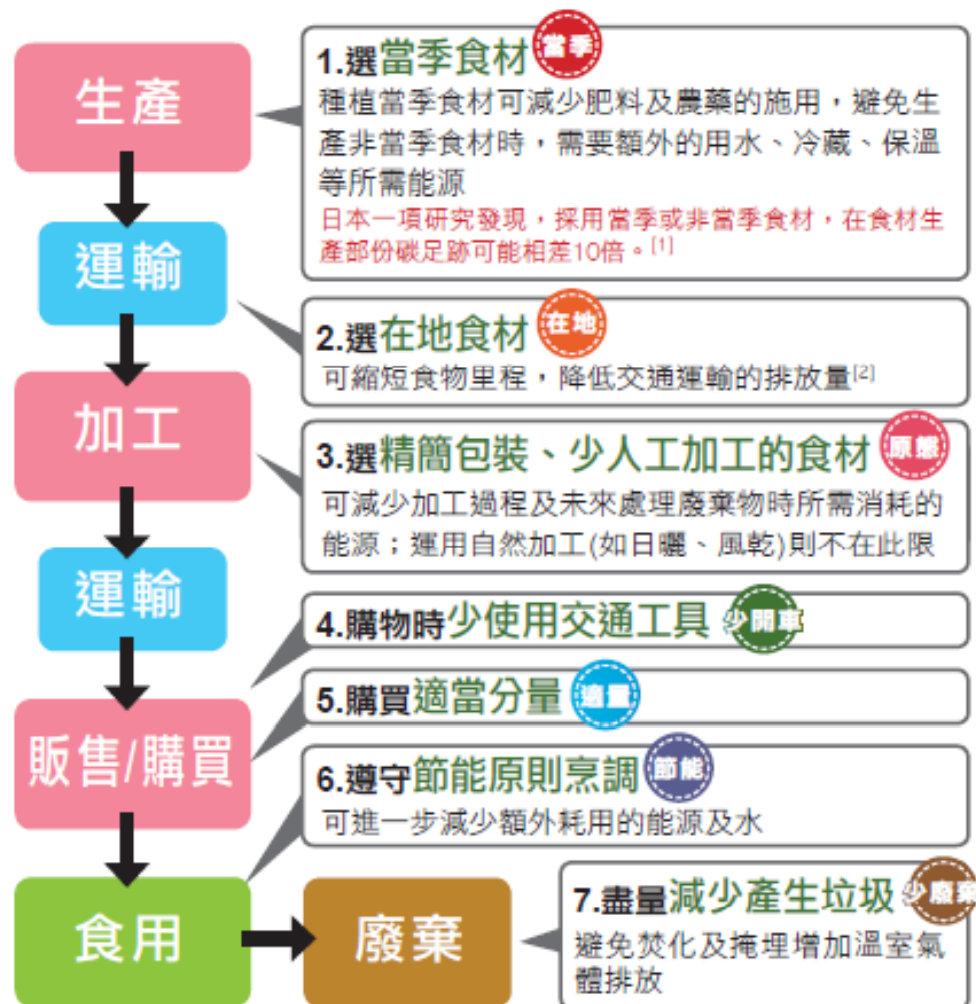
- 在地當季 (減少食物運送里程**油耗**及食物保存冷凍/藏**耗能**)
- 物美價廉 (盛產農作便宜又美味)
- 不主動提供免洗餐具 (減少**廢棄物**產生及經營成本)
- 冷氣控溫在26-28℃ (減少**電**能浪費)
- 水龍頭加裝省水墊片 (減少**水**資源浪費 細水長流)
- 健康煮(減少天然氣(**瓦斯**)使用)

減碳活動	省水	省電	省紙	省油
單位	1度	1度	1公斤	1公升
減碳效益(公斤)	0.207	0.623	0.242	2.36

低碳低卡飲食選擇基本原則

要怎麼做才能減少溫室氣體排放？

根據食物生產過程的排放，我們可以彙整出下列大原則：



低碳低卡飲食選擇基本原則

低碳飲食規劃重點

我們可藉由管理餐飲的流程來考量
各階段減碳的方式……



食材選購

要選擇什麼樣的菜色？簡單？少加工？

餐點烹調過程中需要
哪些工具和能源？

餐飲製備

冷藏或冷凍

食物是否需要儲藏及分裝？運輸是否也能減碳？

再加熱

送上餐桌還可
再減碳嗎？

食用與廢棄

● 選擇來自最適產地的食材

由於生產效率高、氣候適宜，有助於減少種植或飼養所需之能源及用水

● 選擇當季食材

可避免種植時農藥、肥料的過度使用，並減少儲藏所需的能源使用



● 盡量以食物的原態入菜

- 少用人工加工食材
- 或選擇自然加工食材（如採日曬或自然風乾之乾貨）

● 購買適量的食材

評估用餐人數、份量，避免儲存食材

● 選擇可食率高的食材

減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄

● 均衡選擇各類食材

調整營養比重



台南市政府衛生局

低碳低卡飲食各類食材選擇

低碳飲食概念並不偏重於某類食材，而是建議應均衡攝取各類營養；以下將針對國人飲食之習慣及營養需求，提供各類食材之選擇建議：

吃得低碳又營養

衛生署每日飲食指南，將食物分為六大類：

- 全穀根莖類
- 豆魚肉蛋類
- 蔬菜類
- 水果類
- 低脂奶類
- 油脂與堅果種子類



全穀根莖類

國人穀類食用減少

國人每日攝取的熱量及碳水化合物，由穀類獲得之比例逐年降低；而從精製加工的西點麵包及糕點中攝取了過多不健康的糖。

穀類應作為低碳主食

從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食。

因此，不論是從營養或低碳層面來看，以全穀根莖類作為主食，都是最佳的選擇！

TIPS 全穀根莖類選擇提示

- **在地佳：**我國稻米足以自給自足，而且品質優良、口感佳，食用國產稻米低碳又好吃。
- **少加工：**稻米為我國主食，建議選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米，與白米混合食用。
- **高產量：**甘藷（地瓜）為我國供應量較高之根莖類，生長迅速、病蟲害少，作為主食及配菜皆適宜；紅豆產地位於高屏地區，近年來國產紅豆產量已逐漸超越進口產量，營養成分高的紅豆，也是低碳的好選擇之一。
- **多樣化：**五穀雜糧品種多，營養豐富，如玉米、綠豆等，宜多樣、變化食用。



豆魚肉蛋類

國人脂肪攝取比例偏高，已成為慢性病隱憂。豆魚肉蛋類的選擇，應優先考慮蛋白質品質佳，脂肪低且不影響健康的來源。

低脂攝取排行：豆、魚、肉、蛋

低脂的攝取順序為豆、魚、肉、蛋，其中肉類以家禽類(白肉)為優先、家畜(紅肉)次之。

低碳攝取排行：豆、白肉、蛋、魚、紅肉

從碳排放的角度來看，豆類的排放遠低於其他四類，白肉及魚類的碳排放也相對低於紅肉。

以豆類及白肉取代紅肉

考量低脂、低碳，搭配不同豆類作為蛋白質來源，並食用家禽(白肉)、魚肉，略多於豬羊牛肉(紅肉)，無論是對自己或環境都很健康！



TIPS 豆魚肉蛋類選擇提示

- 原態優先**：黃豆為蛋白質和各種營養素的優良來源，優先食用原態的黃豆，其次再選擇加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及口感上的需求。
- 永續海鮮**：選擇量多、成熟期短，容易捕撈且有漁業產銷管理的海鮮，如：鎖管、秋刀魚，便宜、新鮮、美味又環保；選擇濾食性或草食性，且管理良好的養殖海鮮，如牡蠣、文蛤、虱目魚及吳郭魚等；減少食用遠洋魚業捕獲的大型魚類、深海魚類、珊瑚礁魚類、幼魚及魚卵。
- 紅白相間**：配合國人飲食習慣每餐有肉，建議定量選擇雞肉(白肉)及豬羊牛肉(紅肉)，但每份餐點的肉食份量不過量。

蔬菜類

國人蔬菜攝取不足

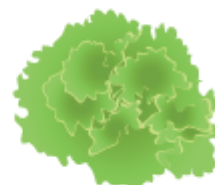
國人攝取的蔬果量平均不及每日飲食指南建議之份量（僅有20.7%的人每日攝取五份蔬果）。

蔬食健康又美麗

蔬菜本身熱量極低，纖維素及各種生理活性物質（茄紅素及花青素等）對身體亦大有益處，在各種食物攝取份數達成的情形下，多攝取有助健康。

蔬菜種植最低碳

由於生長週期短，所需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，可說是名符其實的低碳食材。



TIPS 蔬菜選擇提示

- **當季優先**：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會。我國蔬菜類自給供應充足，四季皆有不同品種可供選擇，參考本手冊之「當季好食材」單元（P. 19），您也可以買到當令安心的蔬菜。
- **在地優先**：產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇本地產蔬菜，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。
- **有深有淡**：深色含較豐富的維生素A和鐵質，且通常顏色愈濃含量愈高。

水果類

每日五蔬果，健康跟著我

國人每日應攝取5份蔬菜水果（3份蔬菜2份水果）。

水果富含每日所需營養

蔬菜類多以熟食入菜，水果類則多採生食，因而降低了營養素被加熱破壞的機會。且水果類可提供人所必需的維生素與礦物質，並富含膳食纖維，可預防慢性疾病。

水果類相對低碳

與其他食材相比，水果屬於低碳、低熱量、高營養密度且有利保健之食材，應多多選購。

TIPS 水果類選擇提示

- **在地優先**：國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、檸檬、柚子、葡萄柚、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節特產食用。
- **自然熟成**：選擇當季自然熟成的水果，避免購買提早上市，經化學催熟的水果。
- **不挑美醜**：不必刻意挑選外觀完美的水果，其可能代表使用更多農藥。
- **連皮食用**：光喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，造成便秘，因為果汁中的許多膳食纖維已被除去，大大降低了促進腸道蠕動的價值。直接食用原態的水果，或連同果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。



低脂奶類

奶類為重要鈣質來源

有六成國人每日攝取不到1份奶類（如牛奶、羊奶等1杯），應注意鈣質等營養的補充。

奶類注意適量攝取

為避免攝取過多蛋白質與脂質，建議一日以1～2份滿足營養需求為宜。

奶類製品碳排放相對較高

由於奶類來自於養殖過程排放較多溫室氣體的家畜，因此只食用建議的份量即可，不宜過量攝取，避免造成對健康及環境不良的影響。

TIPS 奶類選擇提示

- **國產優先**：國內牧場生產之鮮乳品質優良，食物里程低，尤其是冬季產量較多，相較於進口乳品長途跋涉，選擇國產乳品可有效減少碳排放量。
- **少加工**：鮮乳加工少，相較加工過程較複雜之調味乳、起司或奶粉，碳排放相對較低，作為兒童成長期的營養來源亦較適合。
- **多原味**：不論是何種乳品，選擇原味口味，可以減少食用糖份及其他添加物的機會。



油脂與堅果種子類

國人油脂攝取量偏高

國人攝取的油脂量經常超過一日所需，為了達成低碳健康，就從今日起，少油炸、少油煎、炒菜減少用油。

適當攝取堅果種子類

衛生署建議，飲食中可包括1份堅果種子類，以取代部分油脂類。

動物油產生相對較高的碳排放

動物油（如豬油）的煉製過程通常需藉由高溫，耗用較多的能源，因此碳排放相對較植物油為高。

TIPS 油脂與堅果種子選擇提示



- **少精製油**：油脂類均透過加工製程而得，精製過程較為繁複，會產生相對較高排放。建議選擇部分未精製的植物油如：葵花油。
- **堅果入菜**：原態的堅果種子碳排放量較精製油低，將堅果入菜可取代油脂，作為攝取維生素E之來源。



水 vs. 飲料

每日飲水2000-3000c.c.

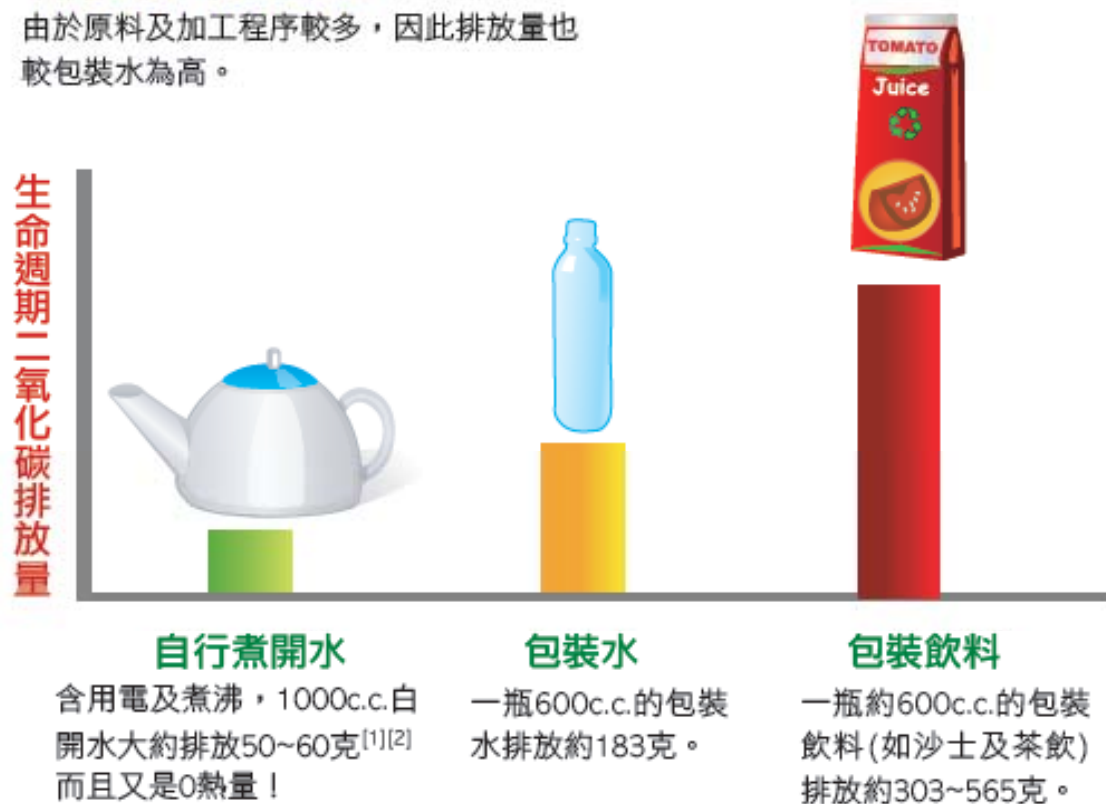
每人每日應飲用2000-3000c.c.的水以維持正常尿量，不足或過量都不健康。

煮開水比買包裝水低碳

日常飲水建議自備白開水，減少購買瓶裝水。

包裝飲料排碳更高

由於原料及加工程序較多，因此排放量也較包裝水為高。



每日所需水分，還是飲用白開水才能確實滿足！

台南市政府衛生局

當季好食材

- 按照自然的節奏種植當季食材，可減少許多人工照顧，如：農藥、肥料、澆灌、保存等。

我國各季
主要食材-
水果類

月份 種類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
香蕉												
鳳梨												
椪柑												
桶柑												
檸檬												
木瓜												
荔枝												
龍眼												
番石榴												
楊桃												
芒果												
蓮霧												
橄欖												
枇杷												
百香果												
柚子												
甜橙												
葡萄												
桃												
李梅												
梨												
草莓												
蘋果												
柿子												
西瓜												

生產期 盛產期

我國各季 主要食 材—— 蔬菜類

[illegible]

怎麼煮，大有關係！

要達成「低碳又健康」的目標，並不是選對了食材就萬事OK！「怎麼烹調」也是一門學問。

省時、省事、省能源

根據日本學者研究結果^[1]，烹調方式對一道菜的碳排放確實有影響。烹調時碳排放主要來自使用能源（用瓦斯或用電等），選擇適當烹調方式、適當鍋具、事先處理食材，縮短烹調時間，省時又減碳喔！

使用直接能源烹調

因為電力是經由複雜的能源轉換而得，且經過長距離的傳送，所以，使用瓦斯加熱會比使用電力加熱更有效率、更低碳。

少油、少鹽、少糖、多健康

油、鹽及糖都是現代慢性病的推手。全國營養調查結果顯示，國人體重過重與罹患糖尿病的情形都有顯著增加，近年十大死因中也包括高血壓等可透過飲食控制預防的疾病。

油、鹽、糖等調味料均是加工產品，少用一點，增進健康又減少碳排放，何樂而不為？

餐飲製備
烹調與低
碳



快炒



蒸煮



烤箱(用電設備)



何謂健康飲食



Healthy City Tainan
台南市健康城市

低碳低卡飲食蔬活展

- 蔬活「心」理念，兼顧食養、美味與環保。
 - 使用在地天然無污染食材與農產、茶油，低碳環保節能烹調，傳達低食物哩程、環保減碳的樂活概念。
- 只吃素不吃肉不利健康。
 - 雖然“低碳飲食”的素食生活有利於環境，但營養專家也認為，長期只吃素不吃肉不利於身體健康。

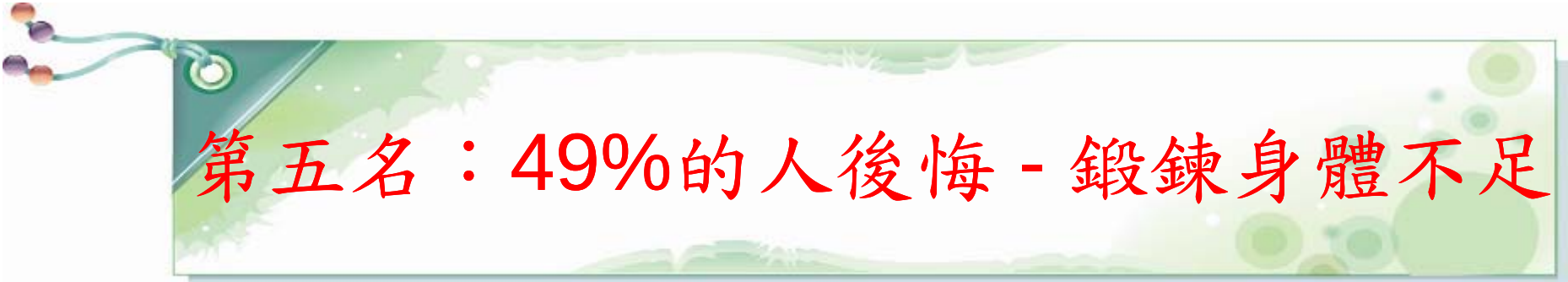
低碳低卡飲食蔬活展

- 營養專家建議暨環保又健康的飲食方式：
 - 多吃主食，少葷多素。
 - 糕點、奶油等含脂肪酸太多的食物儘量少吃。
 - 選用傳統的蒸、煮等烹飪方式，取代碳排放量高的西式燒烤等烹飪方法。



比利時一家雜誌，
曾對全國60歲以上
的老人做了一次問卷，
調查的題目是：

你最後悔的是什麼？
並列出十幾項生活中
容易後悔的事情，
供被調查者選擇。
結果.....

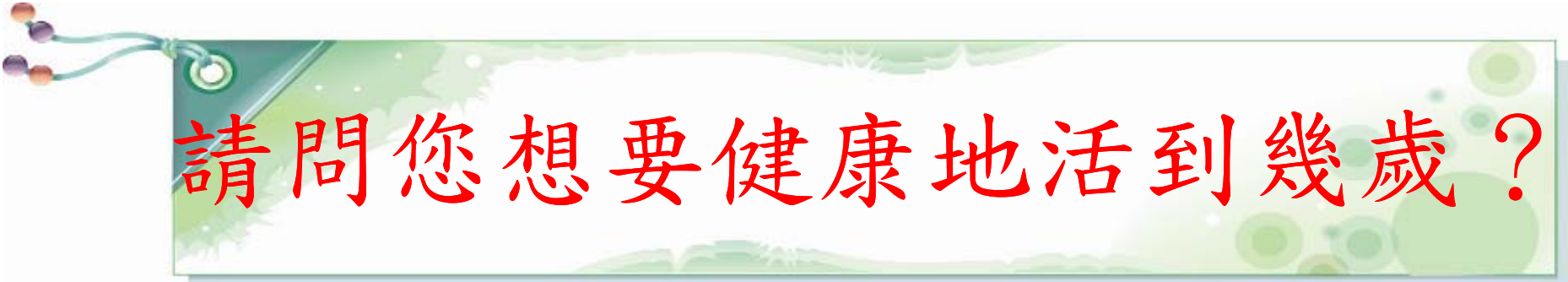


第五名：49%的人後悔 - 鍛鍊身體不足

60歲以前利用健康換取一切，

60歲以後想用一切換取健康。

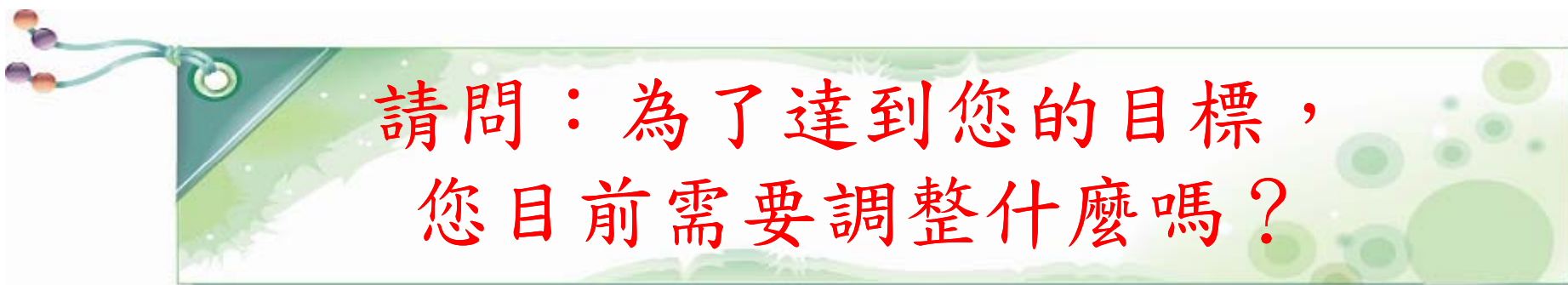
世界上還有什麼比身體健康更寶貴！



請問您想要健康地活到幾歲？

- 99 年國人平均壽命提高到 79 歲
- ✓ 男性為 75.9 歲，女性則為 82.5 歲
- 女人比男人多活 6.6 歲

資料來源----衛生署



請問：為了達到您的目標，
您目前需要調整什麼嗎？

- 1.您注意三餐內容嗎？
- 2.您有持續運動嗎？
- 3.生活作息正常嗎？
- 4.常保持心情愉快嗎？



現況分析 (1)--各國趨勢

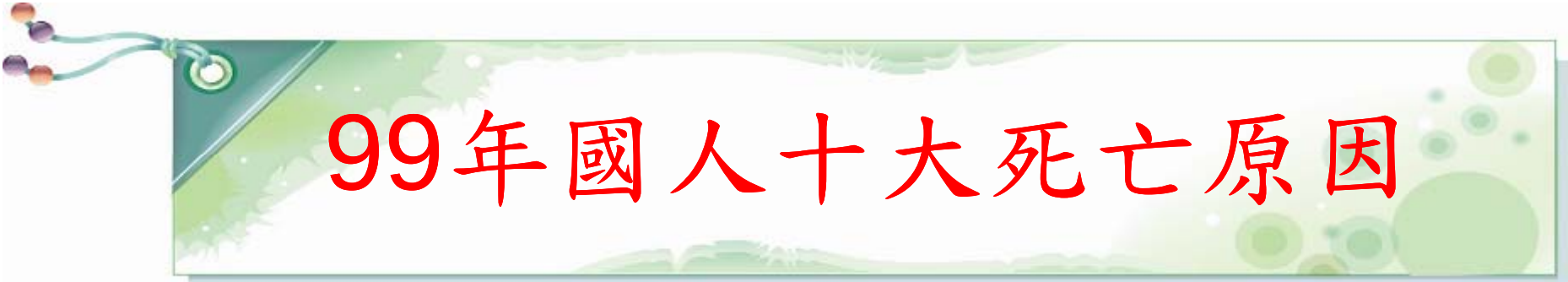
- ★全球非傳染性疾病之危害與負擔日益沉重
根據世界衛生組織2002年「減少風險，延長健康壽命」報告之統計，**癌症、糖尿病、腦心血管疾病、高血壓**...等非傳染性疾病約佔世人60%死亡率與47%疾病負擔之主因，且預估2020年時，這兩項比例將會升高至73%與60%。

現況分析 (2)

—為何要有「健康飲食」概念

- 工作型態改變，外食人口增加
- 外食多油少纖維的供食方式
- 減少飲食不當引起的疾病
- 避免浪費
- 餐飲業者肩負社會責任





99年國人十大死亡原因

1. 「惡性腫瘤」 28.4%	油、鹽、糖
2. 「心臟疾病」 10.8%	油、鹽
3. 腦血管疾病 (7.0%)	油、鹽
4. 肺炎 (6.2%)	
5. 糖尿病 (5.7%)	油、鹽、糖
6. 事故傷害 (4.6%)	酒精
7. 慢性下呼吸道疾病 (3.6%)	
8. 慢性肝病及肝硬化 (3.4%)	酒精、鹽、糖
9. 「高血壓性疾病」 (2.9%)	油、鹽
10. 腎炎、腎徵候群及腎變性病 (2.8%)	鹽、蛋白質

資料來源-----行政院衛生署

何謂健康飲食？



挑選食材、保存及製備食物、攝取菜餚
運用使飲食營養均衡、減低罹患疾病機會
之飲食原則

養成良好的飲食習慣及生活習慣



「健康飲食」三要點

- 衛生
- 均衡
- 適量

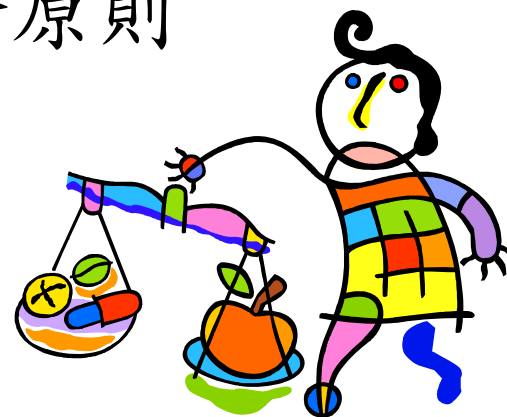


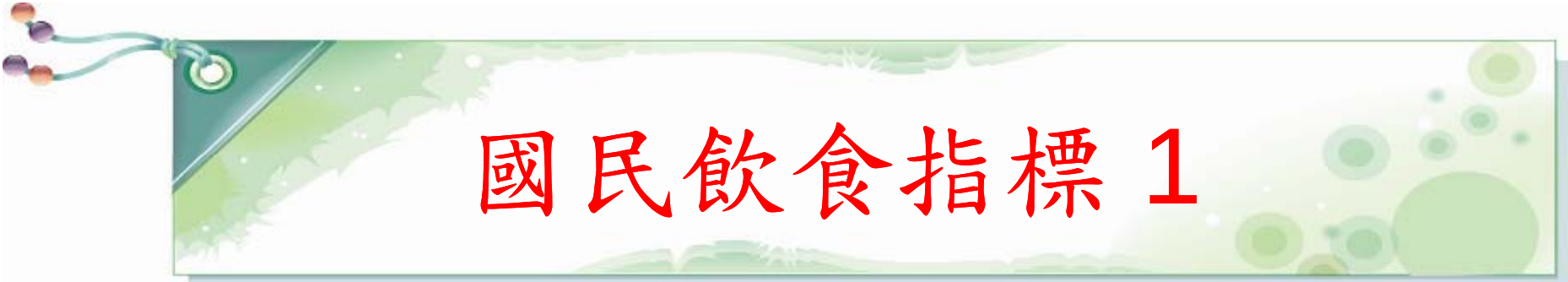
那些飲食原則可以運用？

● 舊版

國民飲食指標

- 維持理想體重
- 均衡攝取各類食物
- 三餐以五穀為主食
- 多選用高纖維食物
- 少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 多攝取鈣質豐富的食物
- 多喝白開水
- 飲酒要節制





國民飲食指標 1

第一條

舊版

均衡攝食各類食物。

新版

飲食指南作依據，均衡飲食六類足。

說明

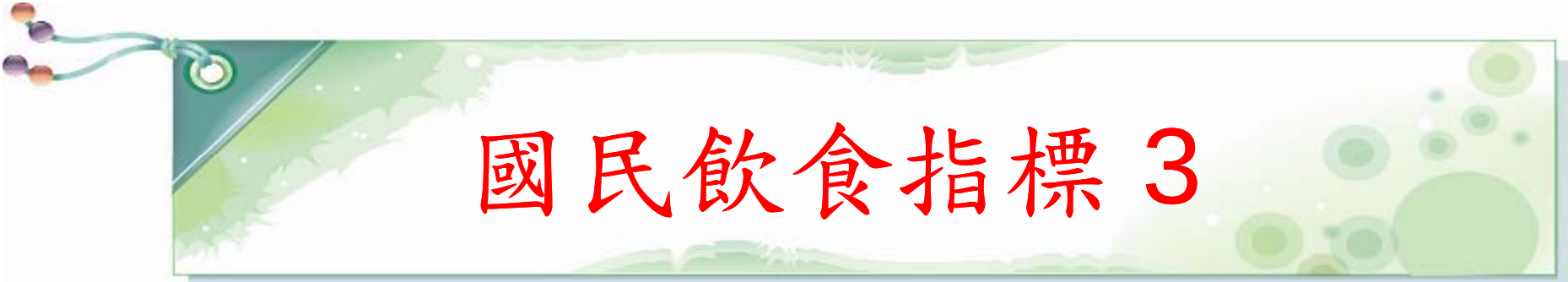
飲食應依『每日飲食指南』之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。



國民飲食指標 2

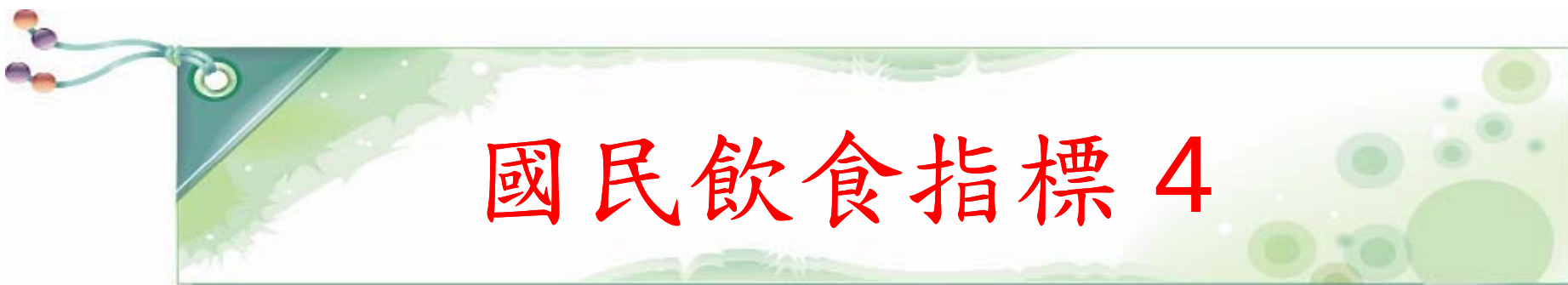
第二條

舊版	維持理想體重。
新版	健康體重要確保，熱量攝取應控管。
說明	熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險激增。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在18.5~23.9)。健康體重目標值=[身高(公分)/100]×[身高(公分)/100]×22。



國民飲食指標 3

第三條	
舊版	
新版	維持健康多活動，每日至少30分。
說明	維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。



國民飲食指標 4

第四條

舊版

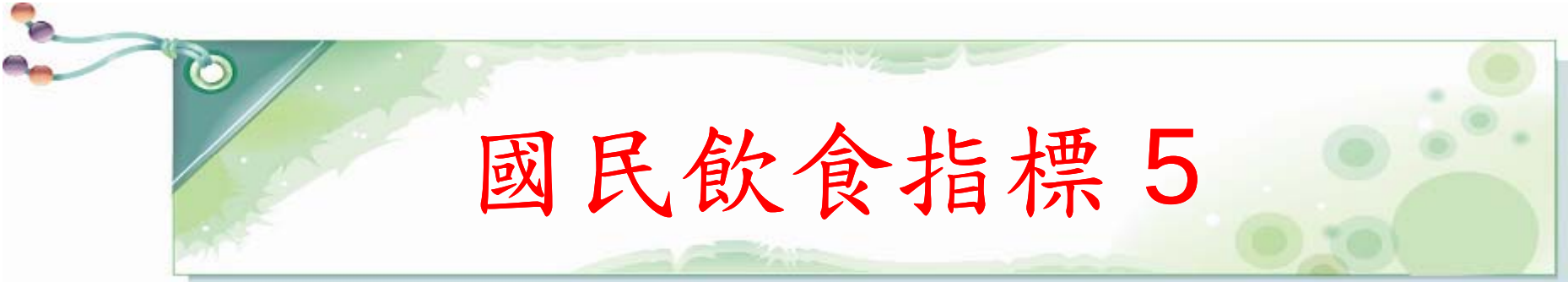
三餐以五穀為主食。

新版

全穀根莖當主食，營養升級質更優。

說明

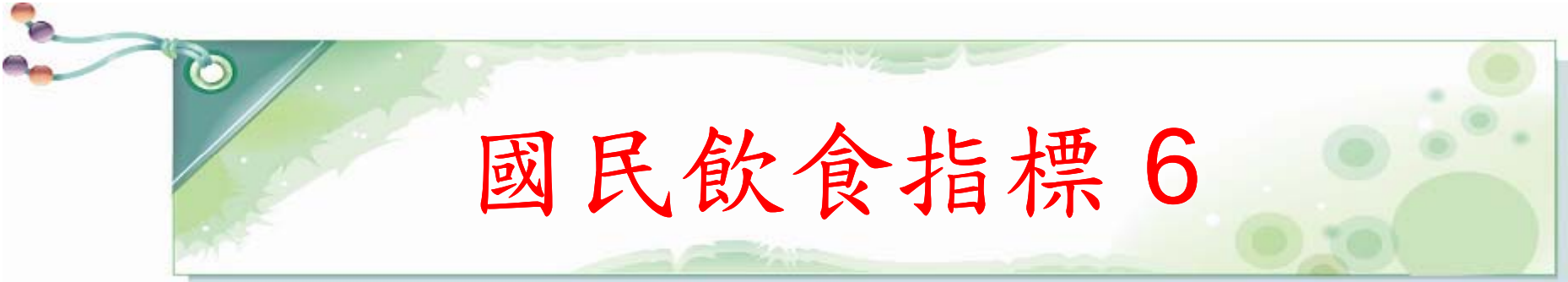
三餐以全穀為主食，至少應有1/3為糙米、或雜糧等。未精製全穀類，除含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。



國民飲食指標 5

第五條

舊版	儘量選用高纖維的食物。
新版	少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。
說明	以植物性食物佔大部分之飲食，對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



國民飲食指標 6

第六條

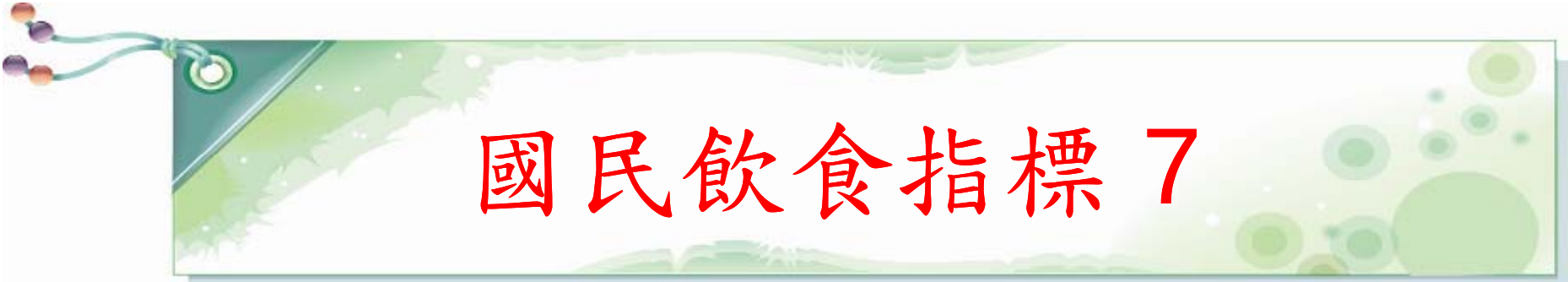
舊版

新版

當季在地好食材，多樣選食保健康。

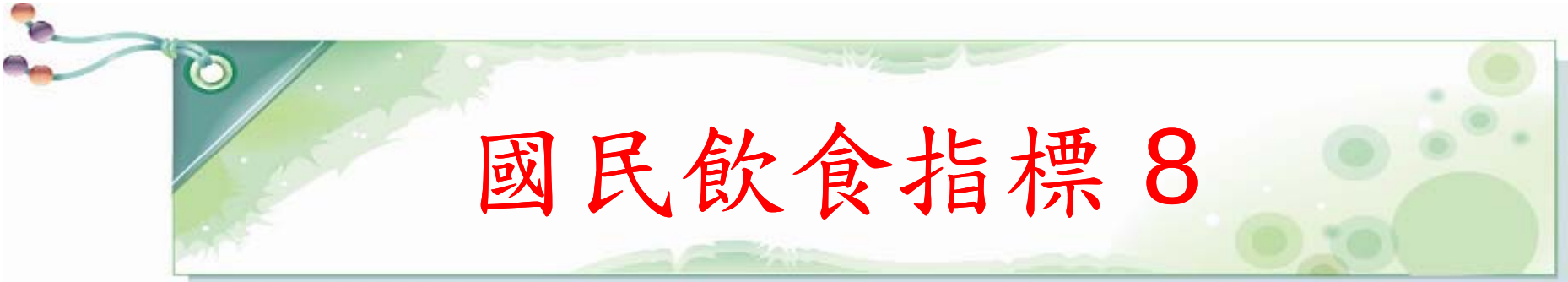
說明

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。



國民飲食指標 7

第七條	
舊版	
新版	購食點餐不過量，份量適中不浪費。
說明	個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。



國民飲食指標 8

第八條

舊版

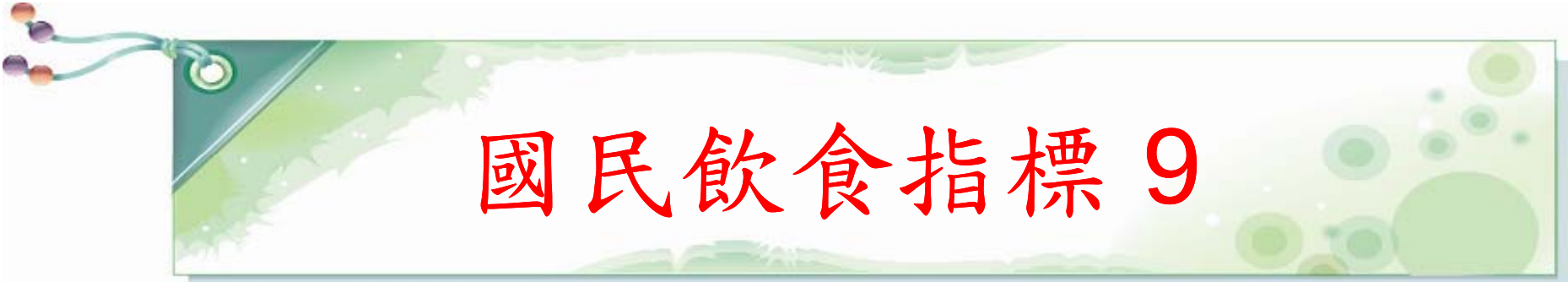
少油、少鹽、少糖的飲食原則。
多喝白開水。

新版

含糖飲料應避免，多喝開水更健康。

說明

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。



國民飲食指標 9

第九條

舊版

新版

太鹹不吃少醃製，低脂少炸少沾醬。

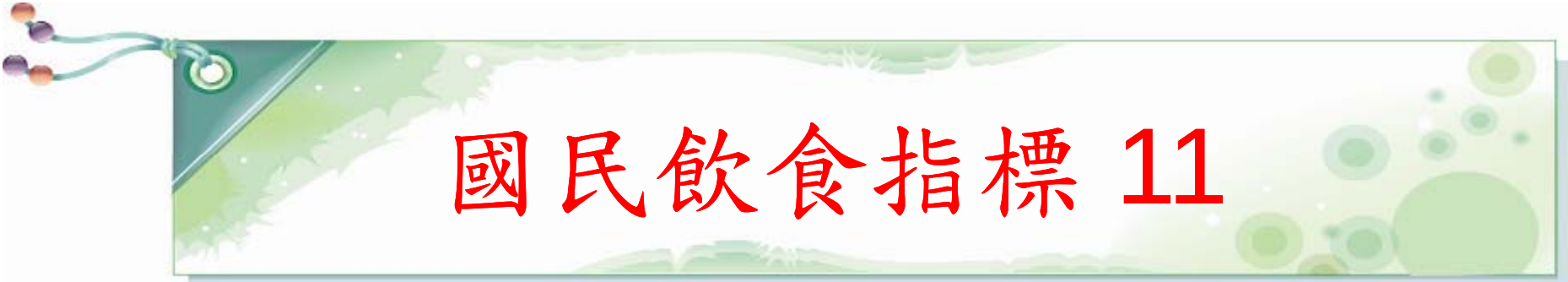
說明

口味清淡、不吃太鹹，少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鹽份攝取數量，應限制在6公克(鈉2400毫克)以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。



國民飲食指標 10

第十條	
舊版	
新版	母乳營養價值高，哺餵至少六個月。
說明	母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。



國民飲食指標 11

第十一條

舊版

飲酒要節制。

新版

若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。

說明

若飲酒，女性每日不宜超過1杯(每杯酒精10公克)，男性不宜超過2杯。但孕期絕不可飲酒。

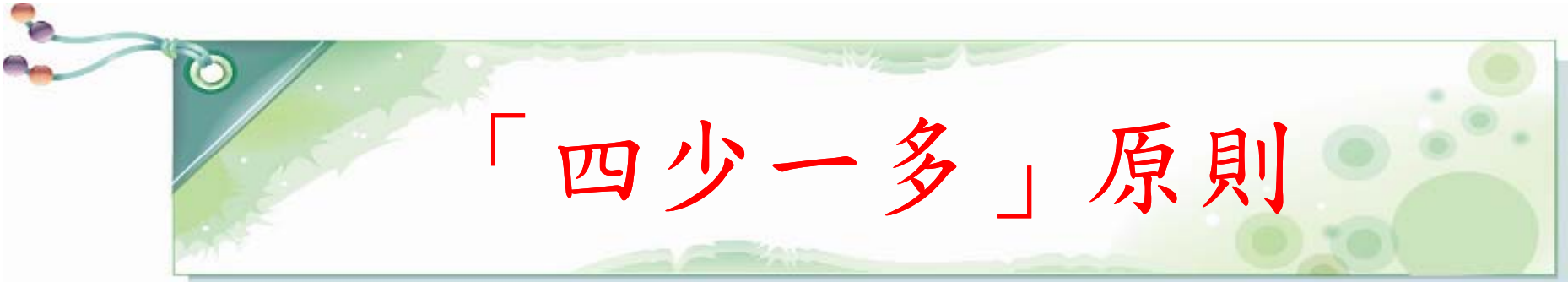


國民飲食指標 12

第十二條	
舊版	
新版	來源標示要注意，衛生安全才能吃。
說明	購買食物應注意食品來源，食品標示及有效日期。食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。

「三高預防」





「四少一多」原則

- 少肥肉
- 少油炸
- 少醬料
- 少油湯
- 多蔬果

- 善選食材
- 妥善處理
- 巧妙烹調

「四少一多」原則

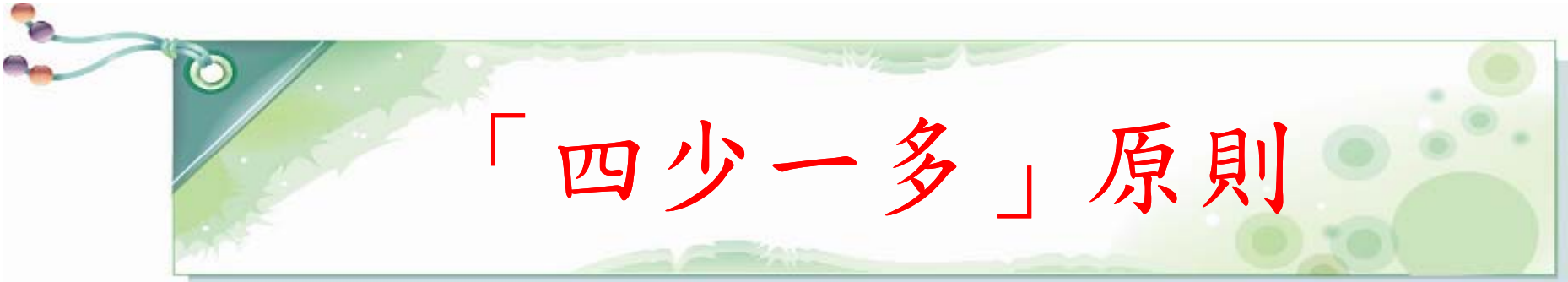
- 少油炸

- 以蒸、煮、滷、烘烤方式取代油炸。
- 烹調過程中，避免採「過油」方式。



額外的油脂不要加





「四少一多」原則

- 少醬料

- 少用油脂含量高之醬料，如：
- 咖哩粉、蘑菇醬、豆瓣醬、辣椒醬、麻婆醬、義大利肉醬、洋蔥麵包醬、肉燥、沙茶醬、素沙茶醬、沙拉醬

- 少油湯

- 去除湯類上層油脂。



「高纖技巧」原則

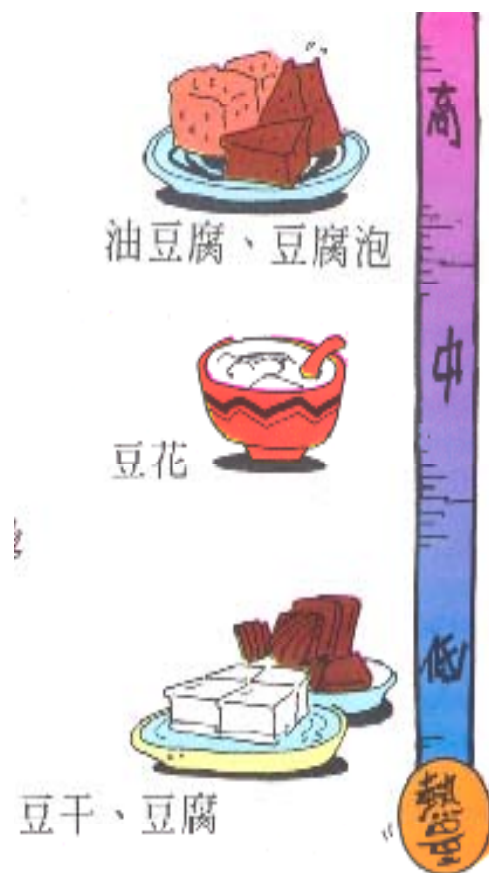
- 以全穀類代替精製穀類
- 以豆類代替肉類
- 增加蔬菜的搭配
- 不以果汁代替水果

「善選食材」原則 1



「善選食材」原則 2

- 同一類的食物以低脂食物取代高脂食物；以低熱量食物取代高熱量食物。



「妥善處理」原則

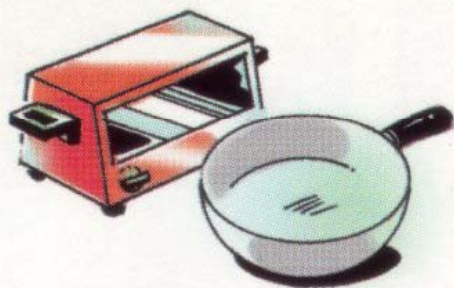


烹調前去掉
外皮、肥肉

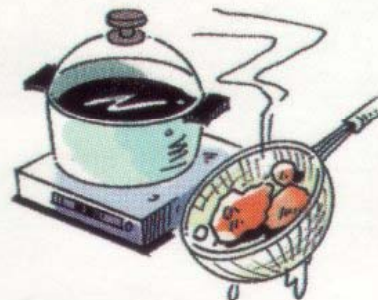
將肉類切成細
條狀或片狀

減少裹粉用量

「巧妙烹調」原則 1



使用減少用油量的烹調用具



多蒸煮、少油炸



減少高脂材料的份量



使用替代的醬汁



清湯好、選好湯



湯汁去油才使用

「中國菜基本烹調法」

蒸、煮、烤、滷、
凍、拌、燙、燉、
涮、燒、燜、烘、

炸、爆、煎、酥。





「巧妙烹調」原則 2

湯汁去油

熬湯或燉肉、燉雞時，會有脂肪溶出，在烹煮後先將湯冷凍一晚，讓浮出的脂肪凝固，就可以輕輕地除去上層的油

使用替代的醬汁

例如用凝態的優格或檸檬汁、醋調味，減少或取代美奶滋或沙拉醬，作為沙拉的醬料。

* 綠燈行—可多多使用



蒸	利用隔水加熱使食物變熟。
涮	肉類食物切成薄片，吃的時候放進滾湯中燙熟。
燙、煮	食材處理好之後，放入滾水或高湯中，大火燒滾就撈出稱做「燙」，煮得比較久稱為「煮」。
烤、烘	調味後的食物，用烤箱或架在烤網，烘熟或乾燥。
燉、滷	先大火燒滾食物，以小火燒到爛熟是「燉」；若加入滷包就是「滷」。
燒、燜	菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液濃縮。
凍	食物中加入洋菜、果膠，利用低溫把菜與湯汁凍結起來。
拌	菜餚處理好，放入調味料拌勻。

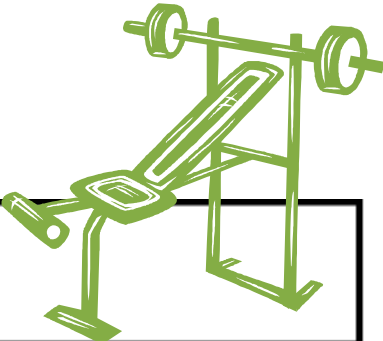
* 黃燈注意—謹慎使用

炒	以中大火炒拌食物。
爆	強火將油燒熱，菜料迅速拌炒即起鍋。
煎	將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮酥脆。
燴	菜餚煮熟後，加入太白粉水勾芡。
蜜汁	利用蜂蜜增加菜餚之特殊風味。
糖醋	主要調味醬為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。





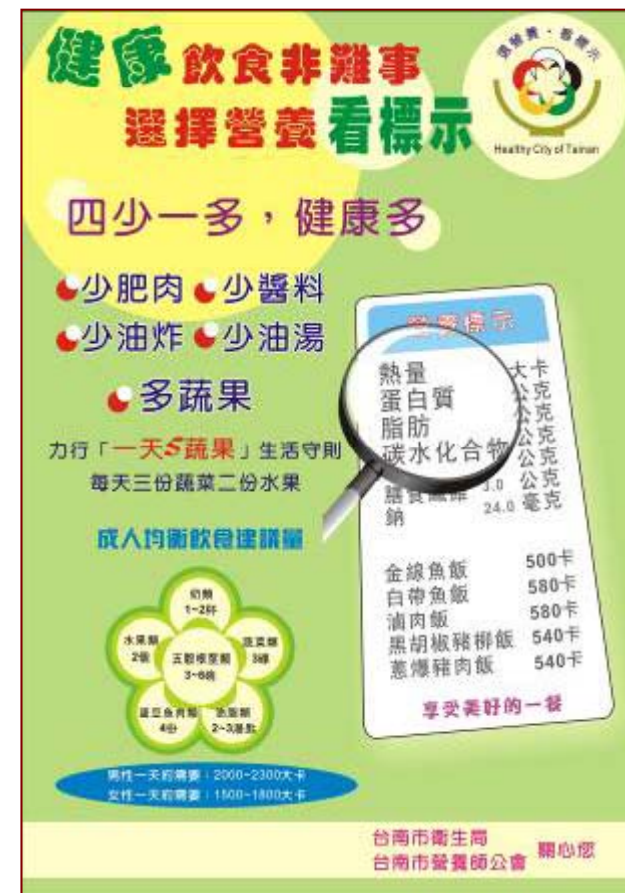
* 紅燈停—請盡量少用



炸	多量油(可蓋過食材的量)燒熱後，將食物烹煮熟。
酥	將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。
三杯	薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻。

「菜單設計」原則

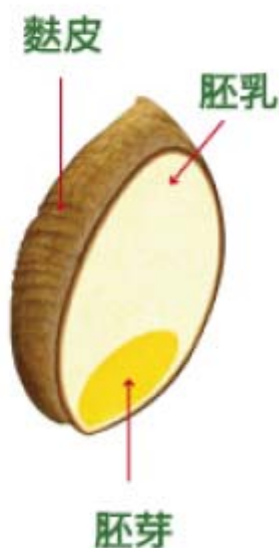
- 符合健康的概念
- 均衡營養的原則
- 色香味俱全
- 變化性（時尚）
- 經濟



認識全穀 報你知

我國食品藥物管理局對全穀的定義

- 全穀指含有**麩皮**、**胚芽**和**胚乳**之完整穀物。
- 如果整顆穀物經過破碎、粉碎磨成細粉，或成片狀，但保有與原來穀物相同比例的**內胚乳**、**胚芽**和**麩皮**，始得稱為全穀類。
- 全穀製品的全穀成分需佔總重量的51%(含)以上，才能以全穀類產品或以其所含穀類名稱(如：「**全**」麥，「**全**」蕎麥)宣稱。



定義所包含全穀種類



糙米



全燕麥



紫米



全玉米



糙薏仁



全小米



全大麥片



全麥



全大麥



全蕎麥



糙高粱



「成人均衡飲食建議量」

類 別	份 量	份 量 單 位 說 明
全穀雜糧類	1.5~3.75 碗	每碗：飯一碗（200公克）；或中型饅頭一個； 或吐司麵包四片。
低脂奶類	1.5~2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克）
豆魚蛋肉類	3~8份	每份：肉或家禽或魚類一兩（約30公克） 或豆腐一塊（100公克）； 或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	3~5碟	每碟：蔬菜三兩（100公克）
水果類	2~4個	每個：中型橘子一個（100公克）；或蕃石榴一個。
油脂與堅果 種子類	3~7湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）



半斤蔬菜

1把等於1份(盤)



你吃足夠了嗎？



1份紅k絲



1份香菇



1份小黃瓜



1份青江



1份四季



1份冬瓜

「每日飲食指南」

●新版

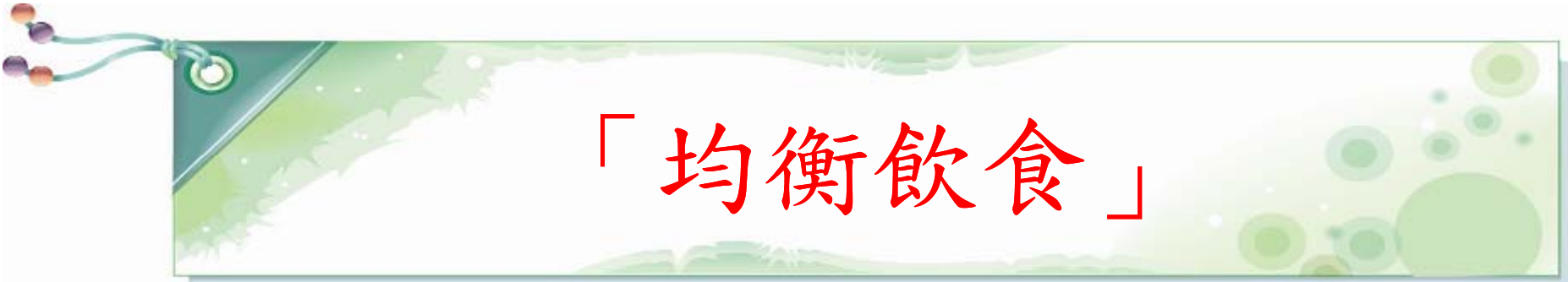


每日均衡飲食指南

「飲食五大原則」

- 六類俱全：六類之食物，完整之營養
- 聰明分類：飲食要像金字塔
- 多樣選擇：多樣搭配，享受翻新之樂趣
- 節制油糖鹽：降低罹患疾病
 - »（心血管疾病、糖尿病高血壓等文明病）
- 彈性調整：三餐搭配的藝術





「均衡飲食」

- 每一種食物都有它獨特的營養價值，沒有一種食物涵蓋所有的營養素。
- 想要吃出健康，就要依照每日飲食建議量「適量」地吃，搭配「多樣化」的食物，並以「重質」的原則，選擇相對熱量較低、營養素較豐富的食物，在合理的範圍之內，做彈性的調整，即可達到「均衡飲食」的效果。

餐飲熱量標示推動-實地出動



郭理事長親自出場



Healthy City Tainan
台南市健康城市

業者實際行動

優質飲食熱量選

健康營養自己來



便當熱量標示



業者實際行動



便當熱量標示



菜單上標示

麵 送香手工麵包 v.s 香草醬汁

主 菜

總熱量(大卡)

500 大卡	百里香水果菲力豬排	400
540 大卡	百里香烤春雞	480
720 大卡	德國酸菜脆皮豬腳	480
750 大卡	香草清蒸龍麗魚 vs 菲力豬排	480
750 大卡	迷迭香烤羊腩排佐薄荷醬汁	480
750 大卡	香草清蒸龍麗魚 vs 香草明蝦	480
750 大卡	羅西尼鱈魚肝頂級菲力牛排	520
780 大卡	百里香水果白酒烤龍蝦	580

用餐場所標示

三不	叉燒	香菇	紅燒	豉汁	特餐	吳郭	虱目	金線	帕頭	肉北	日刀	秋本	日本	鐵板	醬爆	宮保	炸雞
雞飯	排骨飯	排骨飯	排骨飯	排骨飯	(每日兩餐)	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	魚飯	肉飯	雞丁飯	排骨飯
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

餐盒上標示

衛生局評選為衛生優良店

2222728
2280399
台南市民族路三段10號

重量單位: 大卡

750	790	710	760	800	710	940	940	790	770	830	835	735	1020	695	1040
今日特餐	照鮮魚飯	日本鰻魚飯	鐵板燒肉飯	醬爆肉飯	保雞丁飯	炸雞排飯	香炸豬排飯	洋蔥豬排飯	黑胡椒豬排飯	蝦排飯	魚排飯	玫瑰雞飯	炸雞腿飯	雞腿飯	雞腿飯



均衡飲食



結語

選用當季
當地好食材

低碳
示範城市

多蔬
低卡健康吃

低碳環保
健康飲食

每週一日
蔬食日

飲食自我管理 吃出健康

THANK YOU!

