

節能減碳 蔬食救地球

◎ 本社資料室

每週無肉日 健康又減碳

行政院環保局推廣「低碳飲食·環保抗暖」，響應「每週一無肉日」理念，鼓勵全民改變飲食習慣，多蔬食少吃肉，一同減緩地球暖化，持續推動「低碳飲食宣導活動」，提出為何蔬食能減碳等科學報告及專家受訪影片，提供完整全球暖化與節能減碳資訊，及蔬食減碳健康飲食的重要性。

從食材選擇、烹調方式、營養均衡、邊材處理，從「吃」開始減碳，倡導「素食、蔬食」吃的簡單，吃的低碳，更吃的健康！減碳是你我共同的責任，保護地球靠大家，生活上的小改變，會是淨化地球環境的大改變。

「在地生產 在地消費」 節能減碳環保

近年來，氣候變遷帶來影響已成為全球無法逃避的課題，不僅影響動植物生長，人類生存更遭大威脅。解決全球暖化最直接做法：從飲食習慣改變最為簡單。依據聯合國跨政府氣候變遷小組（IPCC）資料，全球18%的二氧化碳是畜牧業所造成（影響最大）；國外經驗顯示，減少需求面，可降低污染排放量20%至40%，全民參與節能減碳運動，落實「在地生產、在地消費」，烹調時多用當地當季食材，減少食物在產製過程中發生溫室氣體，在長程運送中能源耗用，在家「吃多少、煮多少」，上餐廳「吃多少、點多少」，多蔬食有益健康、減少廚餘，作好體內環保。

社區節能愛地球 省錢又減碳

各縣市環境保護局協助社區進行「節能減碳」省錢大作戰，由節能學者專家組成「社區節能輔導團」，針對公共設施：照明燈具、冷氣空調、電梯、停車場用電進行診斷，提出低碳節約生活計畫，做為改善依據。苗栗縣政府環保局長劉伯舒提醒：全球暖化，人人有責，夏季冷氣調至適溫（26~28°C），每調高溫度設定值1°C，可節省用電6%；社區汰換10W傳統逃生燈為2W LED型逃生燈，每盞每年可節省70度用電、減少CO₂排放43.6公斤，節省電費210元。節能減碳不分你我他，節能省錢，地球會更好。

（參考資料：「苗栗縣溫室氣體減量暨節能減碳行動成果網」）