GOOD 顧家博士的 淨零挑戰

攻略秘笈

低碳飲食好選擇

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

什麼是低碳飲食？

又稱「低碳排飲食」（Low Carbon Emission Diet）

飲食中選用及食用碳排放量較低的食材，以及減低烹煮造成碳排放。

食材本身直接碳排放低者
(如：蔬菜比肉類生產的碳排低)

食物間接碳排放低者
(如：原形食材會比加工食物產生的碳排低)

低碳食材守則

低碳烹調

資料來源　中興大學、農業部 - 有機農業推動中心：https://www.oapc.org.tw/2024-0119_low-carbon-diet/

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

低碳飲食的好處

健康

減少碳排放的同時也能讓身體獲得更好的營養

環保

選擇當季、本地和少加工食材可以大幅降低碳足跡

節能

採用節能烹飪方式和設備可以顯著降低家庭能源消耗

資料來源　環境部淨零綠生活資訊平台：https://greenlifestyle.moenv.gov.tw/NetZeroIndex/LowCarbDiet

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

我們從日常飲食中

如何來實踐低碳飲食呢？

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

食當季

選擇當季的新鮮蔬果，更加營養豐富
而且運輸距離更短

碳排放比一比
(生產1公斤)

當季的毛豆

0.7公斤的二氧化碳

差了約 **9倍** 的排放量

非當季的毛豆

6.6公斤的二氧化碳

資料來源　環境部：每周一日吃蔬食手冊

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

食在地

優先選擇本地生產的食材，減少碳足跡和保鮮成本

碳排放比一比

(以高雄人購買為例)

購買高雄地區1公斤白蘿蔔

產生13.00公斤的二氧化碳

差了約**3.3倍**的排放量

購買彰化的1公斤白蘿蔔

產生43.27公斤的二氧化碳

資料來源　環境部：每周一日吃蔬食手冊

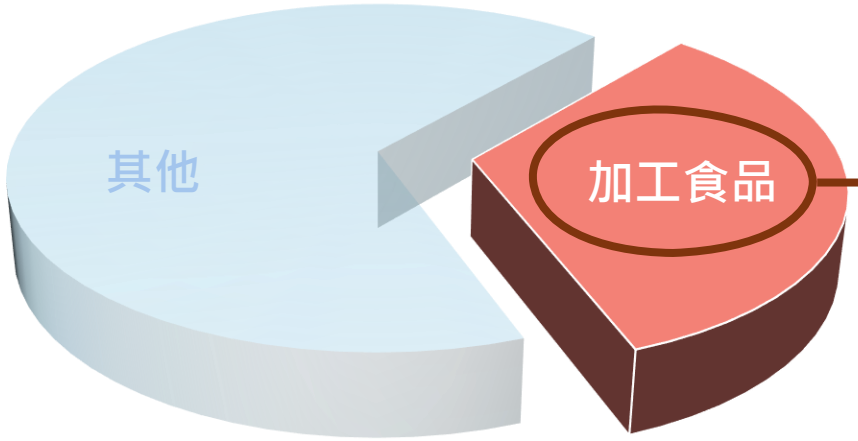
Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

少加工

減少過度加工的食品攝取，不僅有助於健康

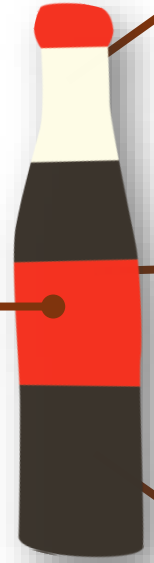
還能減少因包裝和運輸所產生的資源浪費。

農業與食物供給總碳排放



一年產生56億噸二氧化碳

占食物供給1/3



- 運輸和零售
- 食品的廢棄物處理
- 冷鏈碳排放

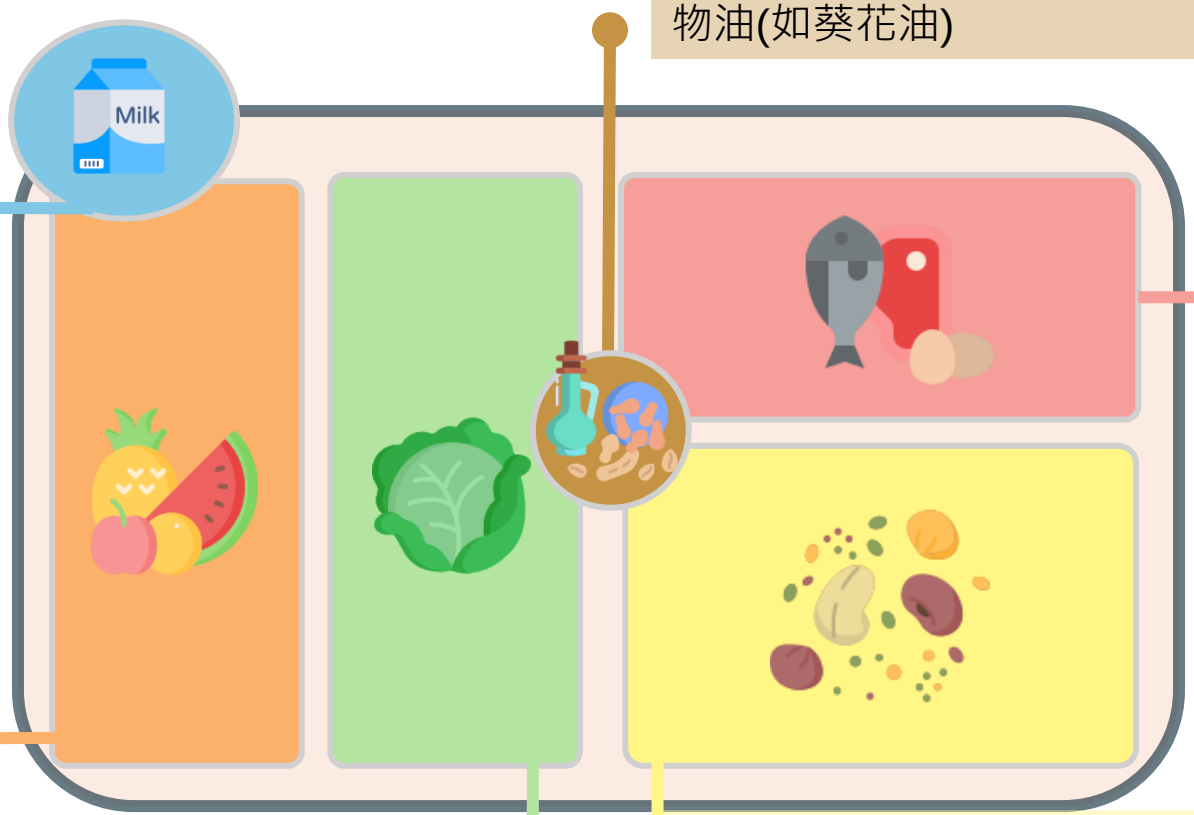
資料來源　The Food and Agriculture Organization (FAO)

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

落實低碳餐盤

選擇國產鮮奶

少選調味乳、保久乳等加工品



優先選擇精製過程較少的植物油(如葵花油)

蛋白質優先選擇植物來源（如豆腐、豆乾、豆漿）

肉類可選碳排放低的白肉（如雞肉）

魚類盡量避免深海魚
以降低運送及冷藏需求

選用在地、當季非人工熟成水果

不刻意挑選外觀精美的水果

直接食用水果而非再加工

全果食用、利用增加營養減少廚餘

選擇當季當地生產減少農藥及冷藏需求

可多選擇深色蔬菜增加維他命A攝取

加工處理程序較少的穀類（如糙米、紫米等）

我國供應量較高的作物（如地瓜、紅豆..等）

資料來源　環境部：國民低碳飲食選擇參考手冊

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

低碳烹飪十步驟

1 保持食物原味

減少加工
使用適量的調味料

2 生食及涼拌

生食或涼拌食物
能減少烹煮能源

3 餘熱利用

使用悶鍋煮熟食物

4 集中烹調

同時烹煮多種食材
在水煮時依序燙熟

5 先解凍再煮

食材先解凍後
能縮短烹調時間

6 多樣化烹調方法

將食材燙至半熟
再進行快速翻炒

7 使用節能鍋具

電鍋或節能鍋具
上下層同時烹調

8 蓋上鍋蓋

烹調時蓋上鍋蓋
有助於加速加熱

9 定期清理灶台

清理爐灶油垢
確保瓦斯排出順暢

10 減少食物浪費

做到物盡其用
減少食材、食物浪費

資料來源　環境部：國民低碳飲食選擇參考手冊

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.

想實踐低碳飲食，我可以…

- 選擇當季的新鮮蔬果
- 選擇本地生產的食材
- 減少攝取過度加工的食品
- 落實低碳餐盤
- 嘗試低碳烹飪

Copyright © 2024 國家環境研究院 All rights reserved.