

全球暖化嚴重，搶救地球活動持續發燒中，如何讓食、衣、住、行都能省時省力做環保，成為現代生活重要課題。希望人人擁有多素少塑概念，知道畜養動物，不但費水、費糧，還污染空氣，地球幾近無法負荷；塑膠製品的氾濫使用，更是造成萬年垃圾。提倡「飲食無痕」，就是養成出門自備餐盒、餐具、環保提袋，採用可二次使用的容器去盛裝食物，在每餐飲食後，不要留下任何垃圾痕跡，停止製造不必要的垃圾。但願大家都能多素少塑，多動少吃，讓身體更健康，留給自己和子孫們一個乾淨的地球。

【多素的好處】

- ✦ **益壽延年**：根據營養學家研究，素食者比非素食者更能長命。減少心血管疾病發生。
- ✦ **降低膽固醇含量**：素食血液中所含的膽固醇永遠比肉食者更少，血液中膽固醇含量如果太多，則往往會造成血管阻塞，成為高血壓，心臟病等病症的主因。
- ✦ **減少患癌症機會**：某些研究指出，肉食與結腸癌有相當密切的關係。
- ✦ **減少腎臟負擔**：素食對腎功能不健全者，可減少腎臟的負擔。

【多素的健康飲食建議】

- 增加蔬菜和水果的食用量。
- 食用多樣種類的蔬菜，特別是墨綠色、紅色和橙色的蔬菜以及豆類。
- 食用穀物的比重，粗糧至少應該占到一半。用粗糧來替代細糧，以增加粗糧的食用量。
- 增加豆漿製品。
- 選擇富含蛋白質的食物，包括豆類以及豆類製品和無鹽的乾果。
- 選擇能夠提供大量鉀、膳食纖維、鈣和維生素D的食物，這些食物包括蔬菜、水果、粗糧。

【五種素食相當於吃肉】

- **燕麥片**：蛋白質含量略低於3%。它還同時富含錳、硒等微量元素，有降血脂作用。
- **豌豆**：富含膳食纖維、維生素K、礦物質和維生素C，蛋白質含量為5%。
- **花生醬**：含與葡萄酒同樣的成分白藜蘆醇，以及單不飽和脂肪酸，能預防心血管疾病。其蛋白質含量約為28%。
- **糙米**：不易升高血糖，含礦物質和纖維，蛋白質含量為2.5%。
- **椰子**：富含蛋白質和膳食纖維。不過，椰子肉的飽和脂肪含量也很高，不要經常食用。

【無痕飲食】

- 出門自備餐具，盡可能不留痕跡的完成一天飲食，不只是享用三餐的筷子、叉子和湯匙這些基本的餐具自備，還包括了水壺、吸管等，要讓從吃到喝的飲食，都不製造額外的包裝和垃圾。
- **攜帶「隨身五寶」**
杯、碗、筷、手帕、環保袋，不製造垃圾、垃圾減量！

【無痕飲食的8個好處】

- 減少吃到化學物質 ● 乾淨衛生 ● 凸顯時尚性 ● 訓練肌肉與記憶力 ● 控制食量 ● 省錢 ● 增加與人互動的話題 ● 減輕地球負擔

多素少塑-飲食無痕

環保署擴大限塑政策—明年元旦起實施，明年起購物用塑膠袋管制對象，將由現行7大類擴大至14大類，新增藥粧／美粧／藥局、醫療器材行、3C零售、書店／文具店、洗衣店、飲料店及西點麵包店等7類，不得再免費提供購物用塑膠袋。

【5少5多的減塑撇步】

- ◆ **少塑膠**：
 1. 少喝塑膠杯裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯。
 2. 少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱。
 3. 少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
 4. 少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
 5. 不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。
- ◆ **少香味**：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例。
- ◆ **少吃不必要的保健食品或藥品。**
- ◆ **少吃加工食品**，例如：加工的果汁、果凍、零食、各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。
- ◆ **少吃動物脂肪、油脂類、內臟。**
- ◆ **多洗手**，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
- ◆ **多喝白開水**，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
- ◆ **多吃天然新鮮蔬果**，可以加速塑化劑排出體外。
- ◆ **多運動**，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
- ◆ **多喝母乳**，避免使用安撫奶嘴。



參考資料：行政院衛福部健康醫療網、嘉義市衛生局、全民健康醫療網、行政院環保署

