



少肉多蔬果 健康新主張

2012-03-09 記者 顏伊婷 報導

近幾年來，由於全球暖化效應加劇而導致氣候變遷，全球吹起「減碳」風潮，台灣也不例外。最近更因瘦肉精、禽流感等議題爆出，使得健康、養生、吃素與低碳等概念的身價瞬間水漲船高。



飲食新選擇 走向健康人生

追求低碳、養生與健康的風潮已在台灣颯起一陣不小的旋風，現在更是愈來愈多人開始崇尚蔬食，甚至願意嘗試吃素。以前人吃素，主要以家庭信仰背景為主；現在人吃素，主要以自己的健康考量為大宗。而今素食早已不是宗教的專利，愈來愈多人為了健康、環保等各種理由選擇吃素。考量到攝取紅肉類（例如牛肉、豬肉等）的飽和脂肪，會容易患有膽固醇與心血管疾病的高風險，因此為了捨去對身體的負面影響，社會大眾逐漸開始改變他們的飲食習慣。

容易被混淆的是，素食並不同於蔬食。蔬食指的是利用植物性蛋白質取代動物性蛋白質，是不含魚、肉、蛋、奶的純植物性飲食。而植物性蛋白質，例如豆腐、豆干等豆類製品，均是很好的蛋白質來源。另外，許多菇類也富含蛋白質多醣體，營養價值相較於肉類可說是毫不遜色。事實上，攝取植物性蛋白質以取代動物性蛋白質，除了能達到淨化身體的效果之外，同時間接也能夠達到為地球減碳的效果，養生的同時，也讓大地變得更有生機了。

除了健康使人改變飲食習慣外，環保因素也使很多人開始茹素。姑且不論人道因素、豢養動物背後的真相等，談及環保相關議題時，食肉除了會對環境造成破壞外，畜養肉類大量產生的溫室氣體，對環境破壞的程度是相當顯而易見的。在台灣，現今已有許多民間團體或組織開始大力倡導「蔬食減碳」、「吃素救地球」、「蔬食救地球」等概念，希望能呼籲社會大眾暫時拋下「無肉不歡」的想法，一起加入偶爾「無肉健康」的行列，並且建立健康的茹素方式，一起「吃蔬減碳愛地球」。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

民間團體或組織倡導「蔬食救地球」，呼籲社會大眾一起「吃蔬減碳愛地球」。(影片來源/YouTube)

然而，現今還是有許多人仍對茹素存在著許多迷思。舉例來說，吃素食會比較健康、沒有吃肉就沒有飽足感等等，諸如此類的傳言不斷的在坊間流傳。事實上，素食是否健康是取決於烹調方式，換句話說，素食若是烹煮方式不當，也會產生一般人對素食的普遍刻板印象——油膩。至於飽足感，主要是來自於脂肪與心理作用。若是攝取足夠的穀類與豆類，一樣能獲得相當於肉類的飽足感與蛋白質來源，甚至能吸收到相較於肉類更多的維生素B群，使人更有體力與活力。

烹調方式妥當加上創意巧思，素食一樣也能吃得健康。(影片來源/YouTube)

還在吃肉嗎 素食正夯呢

根據聯合國農糧組織的研究資料指出，溫室氣體排放結構中，畜牧業排放的二氧化碳占全球排放量的百分之十八，而食物里程（食物在人們嘴裡到原產地間的距離）造成的排碳量更是相當可觀，這也顯示了食物對於溫室效應有相當程度的影響。因此目前在台灣，政府與消費市場也正為對付這股「全球暖流」而有所應變。

自2008年6月5日政府頒布十大減碳措施後，行政院環保署即明確指示鼓勵全國實施蔬食日。目前中央機關與各地方單位也陸續響應「每週一日蔬食日」的活動，學校更以低碳的飲食概念，一方面鼓勵學生健康、均衡的飲食，另一方面則是希望透過教育教導學生節能減碳愛地球，以實際行動去愛護地球。透過多蔬食、少吃肉，除了能保健個人健康外，也能減緩地球加速暖化，為地球盡一份心力。

行政院環保署十大減碳措施中，其一即為「多吃蔬菜少吃肉」。(影片來源/YouTube)

「少吃肉救地球」的消費概念開始擴散、蔓延，消費市場也因為這股無形的推力而有所改變。台灣知名餐飲集團更於2010年成立精緻蔬食餐廳，看準目前健康蔬食新趨勢的市場大餅，推出「無肉料理」，吸引大批人潮前往朝聖。少油少肉多蔬果的選擇，使得「無肉餐廳」天天高朋滿座。因健康、養生與低碳風潮所帶來的素食潛力商機，果然不容小覷。

棄口腹之慾 「嗜素」看看

事實上，舉箸間的動作如投票一樣，一個「多夾一次青菜，少夾一次肉」的動作，如同投反對票給畜牧業般，愈少吃肉則愈少人豢養，如此一來，排碳量即能漸漸地減少，盼望能循序漸進的為地球降溫。素食作家蘇小歡更曾於報章雜誌中表示，若台灣民眾都能夠為環保盡一份心力，相信定能帶動無肉潮流，走在環保文明前端。

誰說無肉令人瘦呢？蔬食或素食也是在飲食上的另一種選擇，有時候為自己的飲食習慣多一分的思考、為自己的身體多一分的著想、為自己的健康多一分的把關，減少口腹之慾，偶爾「嗜素」看看，你也可以成為守護自己健康的體內環保小尖兵。

相關網站：

1. 全球週一無肉日聯絡平台
2. 環保署綠色生活網——全國機關、學校推動蔬食日成果



無限可能的夢 白日夢

乒乒和一般人一樣，曾經有夢想，因被現實傷害而退縮，卻意外發現「白日夢」的不可思議，從此開始勇於作夢。

象牙塔外 明星高中存廢戰



針對十二年國教實行的現況、明星高中備受爭議的現勢以及大眾紛歧的觀點作探討，歸納出可行的未來發展。

▲TOP