注重饮食健康，保证低碳生活

生活中常提到低碳，但“低碳饮食”很少说起。实际上，饮食从食材、选购、烹饪到就餐，都对地球的生态环境有着重要影响。有数据表明，肉类生产碳排放量占全球温室气体总量近1/5，比汽车和飞机的碳排总和更高。此外，专家介绍，低碳饮食对于每个人来说，也是更为健康、营养的选择。

食材

少红肉，减碳排

肉类：每人少吃1斤猪肉，一年减排91.1万吨。以牛肉为例，不同的饲料、放牧与否、包装方法、运输工具及里程，都直接影响衍生出的二氧化碳排放量。联合国粮农组织的数据指出，肉类生产碳排放量占全球温室气体总量近1/5，比汽车和飞机的碳排总和还高，当中又以牛肉的碳排量最高，生产1千克可食用牛肉所需的饲料，比生产同等分量的猪肉高近四成。而生产1千克鸡肉需2—3千克粮食，4—6千克粮食才能转化为1千克猪肉，所以吃鸡肉对环境造成的压力远小于吃猪肉。《全民节能减排手册》中指出，每人每年少浪费0.5千克猪肉，可节能约0.28千克标准煤，相应减排二氧化碳0.7千克。那全国每年可节约35.3万吨标准煤，减排二氧化碳91.1万吨。

从健康的角度来说，少吃肉同样重要。动物食品中的脂肪和蛋白质过量，会招来高血脂、高血压等许多“富贵病”，同时增加多种癌症的风险。此外，动物食品多会被多重污染，大鱼大肉的饮食会给人体带来更多污染物质。

多粗粮，免加工

谷类：五谷为养，多吃粗粮。我国的传统膳食结构就是以植物性食物为主，养生之道也要求人们“五谷为养，五菜为充”，要节制饮食，清淡为主。按中国营养学会推荐，每天进食250—400克谷类、薯类及杂豆，就是既安全又营养的选择。

而这个建议也与低碳饮食不谋而合。一亩耕地用来种植大豆，可获得60千克蛋白质，可满足一个人85天的蛋白质需要；如果用来种粮食配成饲料养猪后再食用猪肉，仅能产蛋白质12千克，满足一个人17天的需要。因此，用全谷替代一部分精米白面，无疑会大大减少自然环境的负担。而且，粗粮未经精细加工，维生素和矿物质含量是精米白面的3—5倍，对预防糖尿病、高血脂更有好处。

本地菜，省运输

果蔬：吃“本地”、“应季”的。首先，本地的蔬菜水果味道更好，因为本地产品可以做到九成熟采摘，而长途运输的产品必须在六七成熟时采摘；其次，经过长途运输，果蔬中的营养物质会受到一定程度的损失，不及本地产品营养价值高。最后，为了使长途运输的果蔬保持新鲜，难免要用些保鲜剂。

而从环保的角度来说，消费当地的食物，还可以间接减少运输能耗，减少碳排放量。现在有个新名词叫“食物里程”，就是指食物从产地送到嘴里的距离，距离愈远，消耗能源愈多，二氧化碳排放量越多，也就越会给地球带来更大负担。

除了选择本地食物，环保人士还提倡吃“应季食物”。这些食物在正常节令产出，能得到足够的阳光和热量，含有正常的营养保健成分。而非当季蔬果多以大棚栽培为主，难以达到最佳品质，叶绿素、维生素C、矿物质等含量偏低，特别是抗氧化物质等保健成分会大大下降。同时，非当季的水果在生产过程中也会消耗更多的能源，给环境带来更大负担。

选购

勤采购，更省电

去超市采购食品，是日常生活中必不可少的一环，食品采购环节除了必备的环保购物袋，还有许多要注意的低碳选购细节。

首先要勤于采购。为了节约能源，每次购物量小一点，购物次数多一些。

这样，一方面能避免在冰箱中囤积一大堆食物，浪费许多电能。又可以避免食物变质，造成浪费。最后，勤于采购还能让你吃到更新鲜、营养更丰富的食物。

零包装，无污染

拒绝过度包装。时下，食品的过度包装已成“公害”。中秋节的天价月饼、平时的天价洋酒、天价保健品不仅包装浪费，还增加了环境垃圾，而且对健康并无益处。资料显示，一些食品的包装成本已占到食品总价的70%，喧宾夺主，更有黑心商家趁机搭售其他食品，消费者以不菲代价购得普通的、甚至劣等的食物。

拒绝过度包装，倡导环保、低碳包装将是大势所趋。从消费者自身来说，首先，要尽量选择可重复再用和再生的包装材料。重复再用包装，如啤酒、饮料、酱油、醋等包装采用玻璃瓶可反复使用。其次，选择简装或者大包装。一些膨化食品、饼干等零食，保质期较长，可以选择大袋，小袋的食物会徒增环境污染。

而对厂家来说，一是可以加大研发低碳包装，尝试可食性包装材料或者可降解材料包装食物。大家熟悉的糖果包装上使用的糯米纸及包装冰激凌的玉米烘烤包装杯都是典型的可食性包装。二是要简化包装程序，追求零包装，比如减少蔬菜水果使用的保鲜膜。

少精细，减能耗

多选完整食物，少选加工食物。完整食物，即少加工、少人工添加物、无化学肥料、无农药、天然形态的天然食物，例如吃一个苹果，而不是一杯苹果汁；吃一个马铃薯，而不是一包薯片。摄取完整无害的食物，可获取直接而大量的营养成分，又减少了加工、包装和储藏过程中的巨大能耗，不仅收获健康，还能低碳环保。精细加工、制作繁琐的高加工食物，给地球带来的污染，给环保造成的危害，更是不可计数。

精细加工意味着更多的食品添加剂，这些物质的碳排放量远远高于天然食物。以氢化植物油为例，可以让食物酥脆又耐久放，现在市场上出售的炸鸡、炸薯条、盐酥鸡、油条、经油炸处理的方便面食品或烘焙小西点、饼干、派、甜甜圈等，都经常使用这种油脂。这类食品经过油炸或酥化后，改变了食物本身的色、香、味，更加容易引起人们的食欲，成为饭店、餐厅，甚至家庭餐桌上的常备菜。但是，不仅油炸过程可能产生毒性物质，氢化植物油本身就有害健康。

少买瓶装水、袋泡茶、各式饮料。一瓶550毫升的瓶装水的产生伴随着44克二氧化碳的排放。生产相同质量的瓶装饮用水、桶装饮用水及普通白开水的能耗比为1500:500:1，也就是说生产瓶装水、桶装水的二氧化碳排放量是普通白开水的1500倍和500倍。

烹饪

低碳方法大排行

1蒸

蒸用水蒸气加热，热效率非常高，成菜时间最短，对资源的占用也最小。同时，蒸菜时，原料内外的汁液挥发最小，营养成分不受破坏，香气不流失。蒸不但减少营养流失，而且减少烹调油脂，避免油烟产生，减少了污染物和废气的排放。各种食材都可以蒸，使用非常广泛。

2煮

同蒸一样，煮不需要油脂，能减少油烟，也是碳排放很少的烹调方法。不过煮的时候，水溶性的营养素和矿物质会流失一些，而且煮的效率也低于蒸。

3凉拌

对一般蔬菜来说，凉拌是最低碳也最健康的吃法。但如果是草酸含量稍微高一些的蔬菜，比如苋菜、菠菜、茭白等就要焯一下再拌。

4白灼

白灼会加入少量油盐，烹调时间较短，同时不会产生油烟，多用于质地脆嫩的菜肴。白灼的原料适用范围很广，荤素皆可。同时，白灼也能很好地保存营养素。

5煲汤

煲汤是动物原料的低碳吃法，比如用排骨煲汤就比香酥小排或者糖醋排骨更低碳。不过许多人喜欢“老火靓汤”，其实这样不但会增加碳排放，而且还会影响健康。建议煲汤时间不要超过一个半小时。

6炖

一般清炖不需加额外的油脂，而侉炖等方法要先把原料炒一下再炖，因此用油量会比煲汤多。建议低碳炖肉法多选用清炖，或用新鲜蔬菜比如番茄、芹菜等来调味，搭配莲藕、土豆等使营养更均衡。

7炒

烹调时间较短的炒法，可以保持原料中的大部分营养。然而，热油爆炒或长时间煸炒会产生一定的油烟，用油量多，营养素损失大，同时碳排放较多，不建议经常使用。

8烤

烤，是从外部加热，缓慢渗透到内部，虽然口感外焦里嫩，但能量损失特别大。因此烤箱也常常是家里的“耗能大户”。炭火烤制更是可能排出含有致癌物的气体，不利大气环保。

9炸

在油炸过程中，蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素在高温下发生反应，不但营养会受损，还会生成许多致癌物质。另外，油炸过程中产生的大量油烟会污染空气，尤其厨房中有害物质扩散较慢，对健康会造成极大的危害。

厨具

四大装备，省电省煤

电磁炉。电磁炉的工作原理和传统炊具不同，它的热效率要比所有炊具的效率平均高出近1倍，是典型的绿色炊具。电磁炉可以根据不同的烹调要求调节能耗，更加低碳节能。

微波炉。普通炉灶是从食物外部加热。而微波炉则是热量直接深入食物内部，所以烹饪速度比其他炉灶快4—10倍，热效率高达80%以上。目前，其他各种炉灶的热效率无法与它相比。同时，因为微波炉烹饪的时间很短，能很好地保持食物中的维生素和天然风味。

焖烧锅。把生的食物放进内锅，在炉子上煮开后，把内锅放入外锅里盖上锅盖，食物可以继续保持高温焖热，直至熟烂。用焖烧锅来煲汤、煮粥或是炖肉，能缩短60%—80%的烹调时间，减少燃料或电的消耗。焖烧锅在密封状态下焖煮食物，也较好地保持了菜肴的原汁原味和营养。

多层蒸锅。给蒸锅升升级，下层蒸茄泥，上层蒸南瓜，把两道蒸菜的烹调过程合并，既节约了空间和时间，也减少了能源消耗。

就餐

点菜“少而精”，不浪费

比起外出就餐，自己做饭不但更节约能源、经济实惠，还更加健康营养。

餐馆里剩菜的数量惊人，曾经有报道指出，一家餐馆一天产生的剩菜可以达到100千克！在餐馆里吃饭要做到低碳，就一定不能浪费。数据显示，少浪费0.5千克粮食可节能0.18千克标准煤，相应减排二氧化碳0.47千克。

吃少而质量高的菜肴，既满足了味蕾，又体现了自身品味，还能节约金钱和能源。长期坚持下去，可形成健康的饮食习惯，也能降低医疗成本。不同的餐馆菜量不一样，建议大家进了餐馆先观察下其他桌的菜量，再酌情点菜。

受访专家

世界中国烹饪联合会会长、中国烹饪协会常务副会长 杨柳

北京环保基金会“绿色北京绿色行动宣讲团”食品专家、中国农业大学食品学院副教授 范志红

大连营养学会副秘书长、大连市中心医院营养部主任营养师 王兴国

原文地址：http://www.china-nengyuan.com/news/6386.html